स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षण

सक्षमतामा आधारित निम्नमाध्यमिक तथा माध्यमिक शिक्षक तालिम (एकमहिने -तेश्रो मोड्युल)

प्रशिक्षक निर्देशिका

नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

२०६३

परीक्षणका लागि

स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षण

सक्षमतामा आधारित माध्यमिक शिक्षक तालिम

(एकमहिने - तेस्रो मोडुल)

प्रशिक्षक निर्देशिका

प्रकाशक
नेपाल सरकार
शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय
शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

© प्रकाशकमा

G 1585

प्रथम संस्करण - २०६३

टेलिफोन : ६-६३१२७६, ६-६३१३७२, ६-६३०७६६
फ्याक्स : ६-६३०१९३, ६-६३१४८६
पो.ब.नं. : २१४५, ३६५२
E-mail : nced@ntc.net.np

सल्लाहकार एवम् सुझाव

अर्जुनबहादुर भण्डारी

बुनु श्रेष्ठ

इन्द्रबहादुर श्रेष्ठ

लेखक समूह

डा. चिदानन्द पण्डित

इन्दिरा थापा

खुवीराम अधिकारी

गोकर्ण थापा

दिनेश श्रेष्ठ

आनन्द पौडेल

इमनारायण श्रेष्ठ

गौरीशङ्कर पाण्डे

चेतनाथ गौतम

रामचन्द्र पौडेल

विषयवस्तु सम्पादन समूह

डा. चिदानन्द पण्डित

सोभियतराम विष्ट

इन्द्रबहादुर श्रेष्ठ

इमनारायण श्रेष्ठ

गौरीशङ्कर पाण्डे

भाषा सम्पादन समूह

शुकदेव सापकोटा

गणेश भट्टराई

आवरण डिजाइन

सुमन बज्राचार्य

कम्प्युटर सेटिङ

शारदा के. सी.

निरु सिंह

भूमिका

विद्यालय शिक्षाको गुणस्तर बढाउन शिक्षकहरूको पेसागत दक्षतामा अभिवृद्धि हुनु आवश्यक हुन्छ । शिक्षकको पेसागत विकासका लागि शिक्षक तालिमलाई उपयुक्त उपायका रूपका लिन्न सकिन्छ । शिक्षक तालिमबाट प्राप्त ज्ञान र सीपको कक्षाकोठामा प्रयोगबाट शिक्षणसिकाइ प्रभावकारी हुन्छ । प्रभावकारी शिक्षणसिकाइबाट नै गुणस्तरीय शिक्षाको अपेक्षा गर्न सकिने हुन्छ । निम्नमाध्यमिक तथा माध्यमिक शिक्षाको गुणस्तरमा सुधार ल्याउने उद्देश्यले **माध्यमिक शिक्षा सहयोग कार्यक्रम** कार्यान्वयन हुँदै आएको छ । यस कार्यक्रमको एउटा प्रमुख पक्ष शिक्षक शिक्षा र विकास हो । यस कार्यक्रमअन्तर्गत शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्रले निम्नमाध्यमिकतहका पाँचओटा र माध्यमिकतहका छओटा मुख्य विषयहरूलाई समेटेर सक्षमतामा आधारित दसमहिने प्रमाणीकरण शिक्षक तालिम पाठ्यक्रम तयार गरेको छ । उक्त तालिम पाठ्यक्रमअनुसार निम्नमाध्यमिक तथा माध्यमिकतहको शिक्षक तालिमलाई तीन मोडुलमा विभाजित गरिएको छ । प्रस्तुत प्रशिक्षक निर्देशिका तेस्रो मोडुलको एकमहिने तालिम केन्द्रमा आधारित **स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षण** विषयको शिक्षक तालिम सञ्चालन गर्न प्रशिक्षकहरूका लागि तयार पारिएको हो ।

प्रस्तुत प्रशिक्षक निर्देशिका निम्नमाध्यमिक तथा माध्यमिकतहको दसमहिने प्रमाणीकरण शिक्षक तालिम पाठ्यक्रमलाई आधार मानी तयार पारिएको हो । यस निर्देशिकामा तालिम पाठ्यक्रमको आधारमा सङ्गठित गरिएका विषयवस्तुहरूलाई क्रियाकलापमुखी र सान्दर्भिक बनाउने प्रयास गरिएको छ । तालिम सञ्चालनका क्रममा गराइने क्रियाकलापहरूलाई बढी सहभागीकेन्द्री गराउने प्रयास भएको छ । शिक्षक तालिमका क्रममा प्रदर्शन, छलफल, अभ्यास आदिजस्ता क्रियाकलापमा सबै सहभागीहरूको समान, सक्रिय र उच्च सहभागिता कायम गराई अपेक्षित ज्ञान, सीप र अभिवृत्तिको विकास गराउन प्रस्तुत निर्देशिकाले सहयोग पुर्‍याउने अपेक्षा गरिएको छ ।

अन्त्यमा प्रस्तुत प्रशिक्षक निर्देशिका तयार पार्नका लागि विभिन्न क्षेत्रबाट आवश्यक सहयोग पुर्‍याउनुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरूप्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दै यसमा देखिएका त्रुटि तथा कमीकमजोरी औंल्याई सहयोग पुर्‍याउनु हुनसमेत सम्बद्ध सबैसँग अनुरोध छ ।

२०६३, आषाढ

शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

विषयसूची

एकाइ	शीर्षक	पेज
१.	कार्यक्रम अभिमुखीकरण	१
२.	कक्षाकोठामा हुने सामाजिक विविधताहरू	३
३.	सहयोगी सिकाइ	२५
४.	पेसागत क्षमताको विस्तार	४३
५.	कक्षाकोठामा ज्ञान र सीपहरूको प्रयोग	५९
६.	शैक्षणिक क्रियाकलापहरूको योजना र रूपरेखा	७५
७.	सञ्चार र सङ्गठन	८९
८.	सिकाइ सहजीकरणका सीपहरू	१०९
९.	अन्तर व्यक्तिगत र व्यक्तिगत व्यवहार	१२८
१०.	आत्मक्षमताको प्रतिविम्बन	१५०
१२.	विद्यार्थीको क्षमता मूल्याङ्कन	१६३
१३.	शिक्षामा जीवनोपयोगी सीपहरू	१८२
१४.	कार्यक्रम मूल्याङ्कन	१९८

कार्यक्रम अभिमुखीकरण

सत्र: १ **समय: १ घण्टा ३० मिनेट**

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) तालिम केन्द्रको भौतिक पक्षको उचित प्रयोग गर्न

ख) तालिमका विषयवस्तुहरू र तालिम प्रक्रियाको सम्बन्धमा जानकारी प्राप्त गर्न

२. सामग्री:

नेमट्याग, शिक्षक स्रोतसामग्री, न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, मास्किङ् टेप, डट्पेन, कापी

३. विषयवस्तु:

क) परिचय

ख) अपेक्षा लेखन

ग) तालिम व्यवस्थापनसम्बन्धी जानकारी

घ) तालिम पाठ्यक्रम परिचय

४. क्रियाकलाप:

क) परिचय **२० मिनेट**

- सहभागितामूलक प्रक्रियाद्वारा सहभागीहरूबीचको परिचय कार्यक्रमलाई अगाडि बढाउनुहोस् ।
- परिचय कार्यक्रममा नाम, ठेगानाको साथै कार्य अनुभव, रुचि र कुनै अविस्मरणीय घटना इत्यादि पनि समावेश गर्नुहोस् जसबाट सहभागीहरूको मनोभावना (attitude) का बारेमा केही सूचना प्राप्त गर्न सघाउ पुगोस् ।
- नेमट्याग, शिक्षक स्रोतसामग्री, डटपेन, कापी र अन्य आवश्यक सामग्री वितरण गर्नुहोस् । नेमट्यागमा नाम र आफ्नो जिल्ला प्रस्ट देखिने गरी भर्न लगाई हरेक दिन कक्षामा बस्दा झुन्ड्याउन भन्नुहोस् ।

ख) तालिम केन्द्रबारे जानकारी **२० मिनेट**

- तालिम केन्द्रको निम्नलिखित भौतिक पक्षका जानकारी गराई भौतिकपक्षको उचित उपयोग गर्दा सहभागीहरूले पालना गर्नुपर्ने पक्षबारे छलफल गराउनुहोस् ।
    - तालिमकक्षतर्फ: पानी, बिजुली, फर्निचर, सरसफाइ र तालिमकक्षमा प्रयोग गरिने सरसामान सम्बन्धमा ।
    - छात्रावासतर्फ : पानी, बिजुली, फर्निचर, लुगाफाटा, शौचालय, अन्य सरसमान, सरसफाइ सम्बन्धमा ।
    - पुस्तकालय / खेलकुद : पुस्तकहरू, खेलकुद सामग्रीहरू लिने बुझ्नेबारे ।

➢ सहभागीहरूले पाउने आर्थिक सुविधा, छात्रावास शुल्क र दैनिक खाजा व्यवस्थाबारे जानकारी गराउनुहोस् । सहभागीहरूका जिज्ञासाहरू भए सो सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।

ग) हाउस रुल **२५ मिनेट**

➢ सहभागीहरूले गर्नुपर्ने दैनिक समयको पालना, सक्रिय सहभागिता, समूहकार्य, उपस्थिति र तालिम सत्र सञ्चालनसम्बन्धी नियम (House rule) सहभागीहरूको संलग्नतामा सहभागीहरूद्वारा नै बनाएर तालिमकक्षको भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

➢ यसलाई तालिम अवधिभर कोठामा नै राखीराख्ने व्यवस्था गर्नुहोस् र स्पष्ट हुनको लागि सहयोग गर्नुहोस् ।

घ) तालिमको अपेक्षा र तालिम कार्यक्रम परिचय **२५ मिनेट**

➢ सक्षमतामा आधारित यस तालिम पाठ्यक्रम र तालिम सञ्चालन प्रक्रिया छोटकरीमा वर्णन गर्नुहोस् ।

➢ सहभागीहरूलाई समूहमा बाँडनुहोस्, समूहनेता छान्नुहोस् । समूहनेताको जिम्मेवारी छलफल गराउनुहोस् ।

➢ हरेक सहभागीले यो चारहप्ते तालिममा केके कुरा सिक्ने आशा राख्नुभएको छ, टिप्न भन्नुहोस् । आफूले टिपेका कुराहरू समूहमा छलफल गरी समूहको साझा सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक समूहले आशा गरेका कुराहरू नदोहोरिने गरी बुँदागतरूपमा कालोपाटीमा टिप्नुहोस् ।

➢ सहभागीहरूलाई तालिम पाठ्यक्रम र शिक्षक स्रोतसामग्री हेर्न लगाई उनीहरूले आशा गरेका कुराहरू कुनकुन सत्रबाट पुरा हुन सक्छ, सो बताई दिनुहोस् । उनीहरूले भन्न छुटाएका र थप गर्नुपर्ने कुराहरू भए कहाँ कसरी समावेश गरिनेछ, सो पनि बताइ दिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

तालिम सत्रको समीक्षा गराउनुहोस् ।

एकाइ एक

कक्षाकोठामा हुने सामाजिक विविधताहरू

सक्षमता: १
Teacher diagnoses the existence of different forms of social diversities such as gender, regionalism, caste, ethnicity, language, children with disabilities, conflict affected children, child worker and child labour, learning abilities and disabilities, learning style, emotional state, value differences and cultural as well as religious differences in Health, Population and Environment Education class.

सत्र सङ्ख्या: ८ **समय: १२ घण्टा**

सत्र : १ र २ **समय: ३ घण्टा**

शीर्षक: कक्षाकोठामा सामाजिक विविधता

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) कक्षाकोठा विविधताहरू पहिचान गर्न

ख) कक्षाकोठामा हुने विविधताले शिक्षणसिकाइमा पार्ने प्रभावहरू पत्तालगाउन

ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकमा भएका विविधता र पूर्वाग्रहहरू (Diversity biases) पत्ता लगाउन

२. सामग्री:

न्युजप्रिन्ट, मार्कर, साइनपेन, स्केल, मास्किङटेप, ग्लुट्याग, ४" × १०" का कार्डहरू, मा.वि. तहको स्वास्थ्य जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक, ट्रान्सपेरेन्सी

३. विषयवस्तु:

क) सामाजिक र कक्षाकोठा विविधताका विधाहरू (Forms)

ख) कक्षाकोठा विविधताहरू र यसले शिक्षणसिकाइमा पार्ने प्रभाव

ग) पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकमा विविधता पूर्वाग्रहहरू (Diversities biases)

४. क्रियाकलाप:

क) सामाजिक र कक्षाकोठा विविधताका विधाहरू **३० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई ४" × १०" का कार्ड वितरण गर्नुहोस् र तलको प्रश्नको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।

  "तपाईंको आफ्नो विद्यालयका बालबालिकाहरूमा केके फरकपना (विविधता) छन् ?"

- कार्डहरू जम्मा गरी बोर्डमा टाँस्नलगाउनुहोस् र विविधताका विधाहरू (Forms of diversities) को अन्तिम सूची तयार गर्नलगाउनुहोस् ।
- विविधताका विधाहरूकाबारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

ख) कक्षाकोठामा हुने विविधता पहिचान **३० मिनेट**

- सहभागीहरूको पाँच समूह बनाउनुहोस् ।
- कक्षाकोठा विविधता पहिचान गर्नुपर्ने कारणहरूको सूची तयार पारी समूहगतरूपमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहका सहभागीहरूलाई कक्षाकोठा/विद्यालयमा विद्यार्थीहरूको विविधता पहिचान गर्ने तरिकाबारे छलफल गराई निष्कर्षलाई बुँदागतरूपमा न्युजप्रिन्टमा लेखी कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहको प्रस्तुतिमा आवश्यकताअनुसार सुधार गरी अन्तिम सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

ग) विविधता पहिचानका लागि विद्यालय भ्रमण **१ घण्टा**

- विद्यालय/कक्षाकोठामा देखिने विद्यार्थीहरूको विविधता पहिचान गर्नका लागि नजिकैको विद्यालयमा सहभागीहरूलाई लैजानुहोस् । यसका लागि अनुसूची १ का फारमहरू प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यालयमा विद्यार्थीहरूको केकस्ता विविधता भेटियो त्यसलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- छलफल गराई निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।

घ) विद्यार्थीहरूको फरकपनले शिक्षणसिकाइमा समस्या: **३० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई आफ्नो विद्यालयमा विद्यार्थीहरूमा केकस्तो रूपमा फरकपन छ र त्यसले स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा विषयको शिक्षणसिकाइमा परेका समस्याहरू व्यक्तिगतरूपमा टिप्न लगाउनुहोस् । यसका लागि अनुसूची २ को फारम प्रयोग गर्न लगाउनुहोस् ।
- टिपोट गरी सकेपछि दुईजनाको समूहमा अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् । त्यसपछि अर्को दुईजनाको समूह मिलाई चारजनाको समूहमा अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाउनुहोस् ।

ङ) पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकमा विविधता पूर्वाग्रह (Diversity biases) ३० मिनेट

- सहभागीहरूको चार समूह बनाउनुहोस् ।
- दुई समूहलाई कक्षा ९ र अर्को दुई समूहलाई कक्षा १० को पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक अध्ययन गरी विविधता पक्षपात (Diversities bias) देखिएका पाठहरू खोज्न लगाउनुहोस् ।
- अध्ययनबाट प्राप्त भएका कुराहरू कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- विविधता पक्षपात देखिएमा त्यसलाई हटाउने उपायहरूबारे छलफल गरी निष्कर्षमा पुग्न सहयोग गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

तपाईंको विद्यालयमा विद्यमान कक्षाकोठा विविधताहरू केके हुन् र ती विविधताहरूले तपाईंको कक्षाशिक्षणमा केकस्तो असर पारेको छ ?

सत्र: ३ **समय: १ घण्टा ३० मिनेट**

शीर्षक: लैङ्गिक विविधता (Gender diversity)

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) लैङ्गिक (Gender) र लिङ्ग (Sex) बीच फरक बताउन

ख) लैङ्गिक पक्षपात (Gender bias) सम्बन्धी विवेचना गर्न

ग) लैङ्गिक मूलप्रवाहीकरणका उपायहरू पहिचान गर्न

घ) लैङ्गिक समतामूलक शिक्षणसिकाइ योजना निर्माण गर्न

२. सामग्री:

लैङ्गिक (Gender) सम्बन्धी तल उल्लिखित विभिन्न शब्दावली लेखिएका कार्डहरू, न्युजप्रिन्ट, साइनपेन, मार्कर, ग्लुट्याग, ट्रान्सपेरेन्सी, OHP

नमुना:

Gender (लडैगिक)	Sex (लिङ्ग)	Partiachy (पितृसत्तात्मक)	Gender bias (लैङ्गिक
WID	WAD	GAD	Gender equity (लैङ्गिक समता)

३. विषयवस्तु:

क) लैङ्गिक (Gender) र लिङ्ग (Sex) बीच भिन्नता

ख) लैङ्गिक पक्षपात (Gender bias)

ग) लैङ्गिक मूलप्रवाहीकरणका उपायहरू

घ) कक्षाकोठामा लैङ्गिक समताका लागि योजना निर्माण

४. क्रियाकलाप:

क) मस्तिष्क मन्थन **१५ मिनेट**

- ➢ सहभागीहरूको जोडा समूह (Peer group) बनाउनुहोस् ।
- ➢ प्रत्येक जोडीलाई Gender सम्वन्धी शब्दावली लेखिएको कार्ड वितरण गर्नुहोस् ।
- ➢ कार्डमा लेखिएको शब्दावलीको अर्थ/परिचय भन्न लगाउनुहोस् ।

➢ यसरी सबैका विचारहरू समावेश गर्दै विषयवस्तुमा प्रवेश गर्नुहोस् ।

ख) लैङ्गिक(Gender) र लिङ्ग (Sex) बीच भिन्नता **१० मिनेट**

➢ सहभागीहरूलाई लैङ्गिक र लिङ्गबीच के फरक छ ? प्रश्न सोध्नुहोस् ।

➢ उनीहरूले दिएको उत्तर बोर्ड ∕ न्युजप्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।

➢ लैङ्गिक र लिङ्गबीचको फरक छलफलद्वारा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

ग) लैङ्गिक पक्षपात **१५ मिनेट**

➢ सहभागीहरूको पाँचसमूह बनाउनुहोस् ।

➢ प्रत्येक समूहलाई तल दिइएको प्रश्नहरूमध्ये एउटा प्रश्नउपर छलफल गराउनुहोस् ।

➢ छलफलबाट प्राप्त निचोडलाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ अनुभव आदानप्रदान र छलफल गराई निष्कर्षमा पुग्न सहयोग गर्नुहोस् ।

प्रश्नहरू:

- तपाईंको विद्यालय वातावरणमा लैङ्गिक पक्षपातलाई तपाईंले कसरी अनुभव गर्नुभएको छ ?
- तपाईंले विद्यालयमा अध्ययन गर्नुभएको बेलाको अवस्था र आजको अवस्थामा महिला र पुरुषका अनुभवका सन्दर्भमा केकस्तो अन्तर पाउनु भएको छ ?
- के विद्यालय तहको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा पाठ्यपुस्तकमा कुनै प्रकारको लैङ्गिक पक्षपात भएको पाउनुभएको छ ?
- के तपाईंले कक्षा ९ र १० को स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा पाठ्यपुस्तकमा लैङ्गिकसवाल (Gender issues) सम्बन्धी पाठहरू रहेको पाउनुभएको छ ?
- के तपाईंले लैङ्गिक अन्याय (Gender injustice) हटाउने प्रयासहरू गर्नुभएको छ ?

घ) लैङ्गिक मूलप्रवाहीकरणका उपायहरू **२० मिनेट**

➢ सहभागीहरूलाई पाँच समूहमा बाँड्नुहोस् ।

➢ प्रत्येक समूहलाई लैङ्गिक मूलप्रवाहीकरणका उपायहरूबारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ छलफलको निचोडलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

ङ) योजना निर्माण **३० मिनेट**

➢ प्रत्येक समूहलाई स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा विषयमा लैङ्गिक समतामूलक शिक्षण योजना बनाउन लगाउनुहोस् ।

➢ समूहले तयार गरेको योजना प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ प्रस्तुत गरिएका योजनाउपर छलफल गरी पृष्ठपोषंण दिनुहोस् ।

➢ योजनाको पृष्ठपोषण दिँदा निम्नलिखित कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस् ।

- समूह निर्माणमा छात्रछात्राको समान सहभागिता
- कार्य विभाजन र नेतृत्व
- कार्यमा हेरफेर (Job rotation)
- सिकाइमा सबैलाई संलग्न गराउन तरिका
- समतामूलक उदाहरणहरू
- लैङ्गिक समतायुक्त कक्षाकोठा व्यवस्थापन

५. मूल्याङ्कनः

क) तपाईंले आफ्नो विद्यालय /समुदायमा विद्यमान शैक्षिक पक्षको लैङ्गिक अन्याय हटाउन केके प्रयास गर्न सक्नुहुन्छ ?

अनुसूची २:

लैङ्गिक विविधतासम्बन्धी थप क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १

तपाइँले विद्यालयमा अध्ययन गरेको अवस्था र आजको विद्यालयको अवस्थामा लैङ्गिक अवधारणासम्बन्धी अनुभवहरूबीच केकस्तो अन्तर पाउनुभएको छ ? तुलनात्मक रूपमा सूची तयार गर्नुहोस् ।

क्र.स.	पक्ष	आफू अध्ययन गर्दाको अवस्था	हालको अवस्था	कैफियत
१.	पाठ्यपुस्तक (उदाहरण, सम्बोधन, आदि			
२.	कक्षामा छात्राछात्रप्रतिको शिक्षकको व्यवहार			
३.	नेतृत्व (कक्षा मोनिटर अन्य			
४.	खेलकुद			
५.	अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागिता (छात्रछात्रा)			
६.	कक्षामा अन्तर्क्रिया			
७.	महिला शिक्षक			

क्रियाकलाप २

स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा विषयमा लैङगिक सवालसँग सम्बन्धित पाठहरू खोज्नुहोस् ।

कक्षा	लैङ्गिक सवाल	पाठ	कैफियत

यी पाठहरूको शिक्षण गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानीहरू केके हुने सक्छन्, लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

कक्षा ९ र १० को स्वास्थ्य जनसङ्ख्या तथा वातारण शिक्षा विषयको पाठ्यपुस्तक अध्ययन गरी लैङ्गिक पक्षपात पत्तालगाउनुहोस् ।

कक्षा	लैङ्गिक पक्षपात	पाठ	कहाँ ? उदाहरण, क्रियाकलाप	कैफियत

यी पक्षपात हटाउने उपायहरू केके हुन सक्छ ?

शीर्षकः जाति, जनजाति, भाषा र सांस्कृतिक विविधता

१. उद्देश्यः

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) विद्यालय तहको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा पाठ्यपुस्तकमा जातीय भाषिक, सांस्कृतिक र धार्मिक सवालसँग सम्वन्धित पाठहरू पहिचान गर्न

ख) जातीय , भाषिक र सांस्कृतिक रूपमा पछि परेका वर्गका विद्यार्थीहरूको सिकाइ समस्या पहिचान गरी समाधानका उपायहरू पत्ता लगाउन ।

ग) आफ्नो विद्यालयमा भएको जातीय, भाषिक, सांस्कृतिक र धार्मिक विविधता व्यवस्थापन गर्ने योजना निर्माण गर्न ।

२. सामग्रीः

स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा कक्षा ९ र १० को पाठ्यपुस्तकहरू (६/६ थान), साइन पेन, मार्कर मास्किङटेप, न्युजप्रिन्ट, ट्रान्सपेरेन्सी, OHP

३. विषयवस्तुः

क) विद्यार्थीहरूको (विभिन्न पृष्ठभूमि भएका) सिकाइ समस्या र समाधानका उपायहरू

ख) जातीय, भाषिक, सांस्कृतिक र धार्मिक सवालसँग सम्वन्धित पाठहरू पहिचान

ग) विविधता व्यवस्थपन गर्ने योजना निर्माण

४. क्रियाकलापः

क) मस्तिष्क मन्थन १० मिनेट

➢ निम्नलिखित प्रश्नहरूमा मस्तिष्क मन्थन गराउनुहोस् ।

- विद्यालयमा देखिने जातीय मुद्दाहरू केके हुन् ?
- विद्यालयमा देखिने भाषिक मुद्दाहरू केके हुन् ?
- के विद्यालयहरूमा सांस्कृतिक र धार्मिक मुद्दाहरू पनि उठ्ने गर्छन् ?
- तपाईंको विचारमा एक असल शिक्षक हुनका लागि जातीय, भाषिक, सांस्कृतिक र धार्मिक विविधता व्यवस्थापन गर्ने सीप हुनु आवश्यक छ ?

- सहभागीहरूबाट आएको उत्तर/विचार बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् ।
- छलफल गरी पाठको औचित्य बताउदै विषयवस्तुमा प्रवेश गर्नुहोस् ।

ख) विभिन्न पृष्ठभूमिका विद्यार्थीहरूको सिकाइ समस्या र समाधानका उपायहरू २० मिनेट

- सहभागीहरूको चारसमूह बनाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई निम्नानुसार कार्य विभाजन गरी छलफल चलाउनुहोस् ।

  समूह १: शिक्षणसिकाइ क्रियाकलपमा भाषिक विविधताले ल्याएका समस्या र समाधानका उपाय

  समूह २: शिक्षणसिकाइ क्रियाकलपमा जातीय विविधताले ल्याएका समस्या र समाधानका उपाय

  समूह ३: शिक्षणसिकाइ क्रियाकलपमा सांस्कृतिक विविधताले गर्दा देखिएका समस्या र समाधानका उपाय

  समूह ४: शिक्षणसिकाइ क्रियाकलपमा धार्मिक विविधताले गर्दा देखिएका समस्या र समाधानका उपाय

- प्रत्येक समूहलाई छलफलको निचोड प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- छलफल गरी निष्कर्षकमा पु ऱ्याउनुहोस् ।

ग) जातीय, भाषिक, सांस्कृतिक र धार्मिक सवालसँग सम्बन्धित पाठहरू पहिचान २५ मिनेट

- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- दुई समूहलाई कक्षा ९ र अर्को २ समूहलाई कक्षा १० को स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा विषयको पाठ्यपुस्तक अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई जातीय, भाषिक, सांस्कृतिक र धार्मिक सवालसँग सम्वन्धित पाठहरू पहिचान गरी सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहले बनाएको सूची प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । छलफल गरी अन्तिम सूची बनाउन सहयोग गर्नुहोस् ।

घ) कक्षामा विविधता व्यवस्थापन गर्ने योजना **३५ मिनेट**

- सहभागीहरूको पाँच समूह बनाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई जातीय , भाषिक, सांस्कृतिक र धार्मिक विविधतायुक्त विद्यार्थीहरू भएको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षाको कक्षाकोठा व्यवस्थापन गर्ने योजना बनाउन लगाउनुहोस् ।
- समूहले तयार गरेको योजना प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- छलफल गरी सुधारका लागि पृष्ठपोषण दिन लिन लगाउनुहोस् ।
- यसरी तयार गरेको योजना आठौं सत्रमा प्रदर्शन शिक्षणका लागि सहयोगी हुने कुरा बताइदिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

तपाइँ कक्षाकोठामा जाति, भाषा, संस्कृतिसम्बन्धी विविधताको व्यवस्थापन कसरी गर्नुहुन्छ ?

अनुसूची ३

जाति, जनजाति, भाषा र सांस्कृतिक विविधता प्रशिक्षणका लागि थप क्रियाकलाप :

कक्षा ९ र १० को स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा बिषयमा जाति, जनजाति, धार्मिक र सांस्कृतिक सवालसँग सम्बन्धित पाठहरू केके छन् पत्ता लगाउनुहोस् ।

विविधता	पाठ	कैफियत
जाति, जनजाति धार्मिक सांस्कृतिक		

यस्ता पाठहरूको शिक्षण गर्दा कुनकुन कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

शीर्षक: अपाङ्गता र अन्य विविधता (Disability and other diversity)

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) विभिन्न किसिमका अपाङ्गता पहिचान गर्न

ख) विद्यालयको आफ्नो कक्षाकोठाका बालकामदार, बालश्रमिक द्वन्द्वपीडित र असामान्य व्यवहार (Deviant) भएका विद्यार्थीहरू पहिचान गरी अभिलेख राख्न

ग) बाल कामदार, बालश्रमिक, द्वन्द्वपीडित र Deviant विद्यार्थीहरूको समस्या पहिचान गरी सहयोग गर्न

घ) आफूले शिक्षण गर्ने कक्षाका विद्यार्थीहरूको सिकाइशैली र संवेगात्मक अवस्था पहिचान गरी सिक्न सहयोग गर्न

ङ) कक्षाकोठामा विविधता (Diversity in classroom) को अवधारणाको शिक्षणसिकाइमा उपादेयता (Implication) बताउन

२. सामग्री:

न्युजप्रिन्ट, मार्कर, साइनपेन, टेप, स्केल, ट्रान्सपेरेन्सी, OHP

३. विषयवस्तु:

क) विभिन्न प्रकारका अपाङ्गता पहिचान

ख) बालकामदार, बालश्रमिक, द्वन्द्वपीडित, deviant विद्यार्थीहरू पहिचान र अभिलेख ।

ग) विद्यार्थीहरूको सिकाइशैली र संवेगात्मक अवस्था पहिचान ।

घ) आफ्नो कक्षाकोठाका अपाङ्ग र अन्य विविधता भएका विद्यार्थीहरूको समस्या पहिचान र सहयोगको उपाय ।

ङ) कक्षाकोठा विविधताको अवधारणा शिक्षणसिकाइमा उपादेयता ।

४. क्रियाकलाप:

क) अनुभव आदानप्रदान **३० मिनेट**

➢ सहभागीहरूलाई विषयवस्तुसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू सोध्नुहोस्

- के तपाईंको विद्यालयमा बालमजदुर, बालश्रमिक विद्यार्थीहरू छन् ?
- के तपाईंले आफ्ना कुनै विद्यार्थीले एकदम असामान्य व्यवहार देखाएको (deviant) पाउनुभएको छ ?
- तपाईंले कस्ताकस्ता अपाङ्गता देख्नुभएको छ ?

➢ सहभागीहरूको अनुभव समेटेर विषयवस्तुको अवधारणा प्रस्ट पार्नुहोस् ।

ख) **विभिन्न प्रकारको अपाङ्गता पहिचान** **३० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई विद्यार्थीहरूमा केकस्ता अपाङ्गताहरू पाइन्छन् र पहिचान गर्ने तरिका केके हुन सक्छन् ? प्रश्न गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूले दिएका उत्तरहरू बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् । छलफल गरी निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।
    - विद्यार्थीहरूको व्यवहारको अवलोकन, परीक्षण, शरीरका अङ्गहरू, हातखुट्टाको अवस्था र चाल, स्वास्थ्य रिपोर्ट, अभिभावकसँग सोधखोज गरी अपाङ्गता पहिचान गर्न सकिन्छ ।

ग) **विभिन्न प्रकारको, द्वन्द्वपीडित र Deviant विद्यार्थीहरूको पहिचान र अभिलेख** **३० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई पाँच समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई एकएक विषयमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

  समूह क- बालमजदुर विद्यार्थीहरू पहिचान र अभिलेख राख्ने तरिका

  समूह ख - बालश्रमिक पहिचान र अभिलेख राख्ने तरिका

  समूह ग - अपाङ्ग विद्यार्थी पहिचान र अभिलेख

  समूह घ - द्वन्द्वपीडित विद्यार्थी पहिचान र अभिलेख

  समूह ङ - deviant विद्यार्थी पहिचान र अभिलेख
- प्रत्येक समूहलाई माथि उल्लिखित विविधता भएका विद्यार्थीहरूको सिकाइ समस्या र तिनीहरूको समाधानका उपायहरू बारेको छलफलको निचोड प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रस्तुतिउपर छलफल गरी निष्कर्ष दिनुहोस् ।

घ) **कक्षाकोठाका विद्यार्थीहरूको सिकाइशैली र संवेगात्मक अवस्था पहिचान** **३० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई विद्यार्थीहरूमा कस्ता कस्ता संवेगात्मक अवस्था देखिन्छन् ? आफ्नो कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- उनीहरूले लेखेका कुरा नदोहोरिने गरी भन्न लगाउनुहोस् र न्युजप्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
- ती अवस्थाहरू देखिनुका कारण के हुन सक्छ ? छलफल गरी टिपोट गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूका सिकाइशैलीबारे छलफल गर्नुहोस् ।
- हाम्रा कक्षाकोठाका विद्यार्थीहरूको जातीय , सामाजिक, सांस्कृतिक तथा पारिवारिक पृष्ठभूमि फरक हुनु साथै उमेर, जन्मजात गुणमा भिन्नता हुनुको कारणले पनि उनीहरूको सिक्ने शैली र क्षमता फरक हुने कुरा बताउँदै शिक्षकहरूले यी पक्षमा विशेष चनाखो रही शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्ने कुरामा सहमतीसहित निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।

ङ) **आफ्नो विद्यालयको कक्षाकोठामा अपाङ्गता र अन्य विविधता भएका विद्यार्थीहरूको समस्या पहिचान र सहयोग** **३० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई पाँच समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई विभिन्न वर्गका अपाङ्गता भएका बालमजदुर, द्वन्द्वपीडित र deviant विद्यार्थीहरूका केकस्ता समस्याहरू हुन्छन् ? त्यसको कारणहरू केके हुन सक्छ ? ती समस्या

हटाउन केकस्ता उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ? छलफल गरी निचोड न्युजप्रिन्टमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

- प्रत्येक समूहलाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- छलफल गरी अपाङ्गता, बालमजदुर, बालश्रमिक, द्वन्द्वपीडित र असामान्य व्यवहार भएका विद्यार्थीहरूको समस्या पहिचान कारणहरू र समाधानका उपायहरू पत्ता लगाउनकै लागि Case study र Action research उत्तम उपाय हो भन्ने निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई Case study र Action research का चरण, प्रक्रियाबारेमा सविस्तार छलफल र अन्तरक्रिया गर्न लगाई योजना निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।

च) कक्षाकोठामा विविधता अवधारणाको शिक्षणसिकाइमा उपादेयता **३० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई कक्षाकोठामा विविधता अवधारणाको शिक्षणसिकाइमा केकस्ता उपादेयता होला ? भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- सोच्नको लागि केही समय दिनुहोस् ।
- त्यसपछि एकएक गरी सबैलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले भनेका कुराहरू न्युजप्रिन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।
- छलफल गरी निष्कर्ष दिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन :

तपाईंको विद्यालयको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षाको कक्षाकोठाका बालकामदार, बालश्रमिक द्वन्द्वपीडित र असामान्य व्यवहार (Deviant) भएका विद्यार्थीहरू कसरी पहिचान गर्नुहुन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

अनुसूची ४

थप क्रियकलापः

क्रियाकलाप १: सुनाइसम्बन्धी अपाङ्गता पहिचान

१. तालिम कक्षामा बोर्डमा सामान्य अक्षरमा लेख्नुहोस् ।

२. समूहको साथीहरूलाई एकएक गरी १० फिट टाढा राखेर पढ्न लगाउनुहोस् ।

३. अक्षर राम्ररी देख्न सकेन भने दृष्टि कमजोर भएको भनी ठहर गर्नुहोस् ।

४. अब सहभागीलाई एक मिटर टाढा राखेर सामान्य आवाजमा बोलेर सुनाउनुहोस् ।

५. आवाज प्रस्ट सुन्न सकेनन् भने सुनाइको कमजोरी भनी निश्चित गर्नुहोस् ।

अन्य अपाङ्गता पहिचान गर्ने तरिकाहरू केके हुन सक्छ ? छलफल गरी लेख्नुहोस् ।

क्रियाकलाप २

तपाईं आफ्नो कक्षाकोठामा बालश्रमिक, बालमजदुर, devianttd व्यवहार देखाने र द्वन्द्वपीडित विद्यार्थीहरू कसरी पहिचान गर्नुहुन्छ ?

विविधताको विधा	पहिचान गर्ने तरिका	कैफियत
बालश्रम		
बलमजदुर		
Deviant		
द्वन्द्वपीडित		

बालश्रमिक, बालमजदुर, deviant र द्वन्द्वपीडित विद्यार्थीहरू पहिचान गरीसके पछि अभिलेख कसरी राख्न सकिन्छ ? नमुना ढाँचा तयार गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३

वालश्रमिक, वालमजदुर, deviant र द्वन्द्वपीडित विद्यार्थीहरूका सिकाइ समस्याबारेमा छलफल गर्नुहोस् र ती समस्या हटाउने उपायहरू केके हुन्छन् ? लेख्नुहोस् ।

	सिकाइ समस्या	सम्भाव्य कारणहरू	समाधानका उपाय
बालश्रम			
बालमजदुर			
द्वन्द्वपीडित			
Deviant			

शीर्षकः दुर्व्यवहार र निषिद्ध अवस्थाको व्यवस्थापन (Abuse and Taboo Management)

१. उद्देश्यः

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

(क) दुर्व्यवहारका रूपहरू पहिचान गर्न

(ख) निषिद्ध अवस्थाहरू पहिचान गर्न

(ग) दुर्व्यवहार र निषिद्ध अवस्थाबाट मुक्तशिक्षण पद्धतिलाई सुनिश्चित गर्ने पद्धतिहरू पहिचान गर्न

२. सामाग्रीः

दुर्व्यवहार र निषिद्धअवस्थासम्बन्धी पाठपत्रहरू, न्युजप्रिन्ट, साइनपेन, ओएचपी वा एलसिडी

३. विषयवस्तुः

(क) दुर्व्यवहारका रूपहरू

(ख) निषिद्ध अवस्थाहरू

(ग) दुर्व्यवहार र निषिद्ध अवस्थाबाट मुक्तशिक्षणलाई सुनिश्चित गर्ने पद्धतिहरू

४. क्रियाकलापः

क) दुर्व्यवहारका रूपहरू

२५ मिनेट

- भौतिक, यौनिक, दण्डात्मक आदि दुर्व्यवहार भएका घटनाहरू पत्रपत्रिकाबाट काटेर ल्याउनुहोस् र सहभागीहरूमाझ प्रस्तुत गरी यस्तो किन हुन्छ ? यसको असर के हुन्छ भन्ने खालका प्रश्न सोधेर छलफल सुरु गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र आफ्नो समूहमा छलफल गरी आफ्नो समाज र विद्यालयमा बालबालिकामाथि हुने विभन्नि प्रकारका दुर्व्यवहारहरूको सूची तयार गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूको प्रस्तुतिपछि तलका बुँदाहरूको समेत सहयोग लिई छलफललाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।

दुर्व्यवहारका रूप	उदाहरण
भौतिक दुर्व्यवहार	झापड हान्नु आदि
यौनिक दुर्व्यवहार	यौन आसयले व्यङ्ग्य गर्नु
संवेगात्मक दुर्व्यवहार	बानीमा दोष लाउनु
भाषिक दुर्व्यवहार	अर्को भाषाको कदर नगर्नु

जातीय दुर्व्यवहार	अन्य जातिको अपमान गर्नु
जनजातिगत दुर्व्यवहार	अन्य जनजातिको अपमान गर्नु
धार्मिक दुर्व्यवहार	अन्य धर्मको अपहेलना गर्नु
दण्डात्मक दुर्व्यवहार	कक्षामा बस्न नदिने आदि

ख) निषिद्ध अवस्था **२५ मिनेट**

➢ सहभागीलाई निम्नलिखित प्रश्नहरूका सम्बन्धमा आपसमा छलपल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र प्रस्तुतिपछि छलफललाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।

- निषिद्ध अवस्था भनेको के हो ?
- तपाईंको समाजमा केकस्ता निषिद्ध अवस्था रहेका छन् ? उदाहरणसहित टिपोट गरी अवस्था विश्लेषण गर्नुहोस् ।
- तपाईंको समाजमा देखिने निषिद्ध अवस्थाले तपाईंको विद्यालयमा हुने पठनपाठनलाई कसरी प्रभाव पारेको छ ?
- जाति, लिङ्ग, धर्म, संस्कृतिका आधारमा मानिसहरूलाई के-कस्ता कुराहरूमा निषेध गरिएको पाइन्छ ?

ग) दुर्व्यवहार र निषिद्ध अवस्था मुक्त शिक्षण पद्धति **४० मिनेट**

➢ निम्नलिखित प्रश्नहरूका आधारमा छलफल गराउनुहोस् र निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्:

- दुर्व्यवहार र निषिद्ध अवस्थाले शिक्षण पद्धतिलाई कसरी प्रभाव पार्छ ?
- शिक्षण पद्धतिलाई दुर्व्यवहार मुक्त कसरी गर्न सकिन्छ ?
- शिक्षण पद्धतिलाई निषिद्ध अवस्था मुक्त कसरी गर्न सकिन्छ ?

➢ तलका बुँदाको सहयोग लिई निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस्:

दुर्व्यवहारमुक्त शिक्षणका तरिकाहरू

- विद्यार्थीलाई भौतिक दण्ड दिने प्रवृत्ति त्यागी पुरस्कारमुखी दण्ड मात्र अपनाउनुपर्छ, ।
- बालबालिकामाथि यौनिक दुर्व्यवहार गर्नुहुँदैन र यस्तो दुर्व्यवहार गरेको पाइएमा जोसुकैलाई कडा कानुनी कारबाही गर्नुपर्छ ।
- विद्यार्थीको संवेगात्मक अवस्थाको वैयक्तिक अभिलेख खडा गरी संवेगात्मक असर पुग्ने व्यवहार गर्नुहुँदैन ।
- कक्षामा सबै मातृभाषा बोल्ने विद्यार्थीको उचित कदर गर्नुपर्छ । सम्भव भएसम्म मातृभाषामा अनुवाद गरी शिक्षण गर्ने र अप्ठ्यारो पर्दा मातृभाषामै अभिव्यक्त गर्ने स्वतन्त्रता दिनुपर्छ । द्विभाषी र बहुभाषी शिक्षणमा जोड दिनुपर्छ ।
- जातीय र जनजातिगत रूपमा भेदभाव नगरी सबैका व्यवहार, संस्कृति र परम्परालाई स्विकार्नुपर्छ । कक्षासञ्चालनमा समन्यायिक साझा नियम बनाई सबैले पालन गर्नुपर्छ ।
- सबैका धार्मिक विशेषताको कदर गर्दै धार्मिक सहिष्णुताको भाव विकास गराउनुपर्छ ।

- शिक्षण प्रक्रियामा अभिभावक, बालविशेषज्ञ, शिक्षक र व्यवस्थापन संलग्न दुर्व्यवहार अनुगमन संयन्त्र तयार गर्नुपर्छ र बालबालिकालाई आफूमाथिको दुर्व्यवहारको खुला विरोध गर्न सचेत गर्नुपर्छ ।

निषिद्ध व्यवहारमुक्त शिक्षणका तरिकाहरू

- समाजमा कुप्रभाव पारिरहेको र सत्यता र पुष्टिविहीन कारण रहेका निषिद्ध व्यवहार त्यागी सामाजिक सुधार गर्नुपर्छ ।
- निषिद्ध व्यवहारको शुद्धीकरणका लागि सचेतीकरण अभियानको क्रियाशीलतामा जोड दिनुपर्छ ।
- कक्षाशिक्षणमा पटकपटक देखा पर्ने निषिद्ध वैयक्तिक अभिलेख राख्नुपर्छ र निषिद्ध व्यवहारमा पीडित विद्यार्थीका लागि उचित सल्लाह र परामर्श प्रदान गर्नुपर्छ ।
- निषिद्ध अवस्थाका कारण कुनै विद्यार्थीलाई दुर्व्यवहार वा अपहेलना गरिनुहुन्न ।
- निषिद्धअवस्थाको स्वीकार प्रक्रिया, हानिनोक्सानी आदि बारेमा बेलाबेलामा जानकारी गराईरहनुपर्छ ।
- कक्षाशिक्षणमा निषिद्ध अवस्था मुक्त शैक्षिक वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ ।

५. मूल्याङ्कन:

(क) तपाईंको विद्यालयमा विद्यार्थीमाथि केकस्ता दुर्व्यवहार हुने गर्छन् ? तिनलाई हटाउन तपाईं केके गर्नुहुन्छ ?

(ख) तपाईं दुर्व्यवहार र निषिद्ध अवस्थामुक्त शिक्षण कसरी गर्नुहुन्छ ?

शीर्षक: पहिचान व्यवस्थापन

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) सामाजिक सम्मिलन र निषेधको अवधारणा बताउन

ख) पहिचान व्यवस्थापनका उपायहरू पत्ता लगाउन

ग) द्वन्द्वव्यवस्थापनका तरिकाहरू व्याख्या गर्न

२. सामग्री:

न्युजप्रिन्ट, मार्कर, पाठपत्रहरू

३. विषयवस्तु:

क) सामाजिक सम्मिलन र निषेधको अवधारणा,

४. क्रियाकलाप:

क) सामाजिक सम्मिलन र निषेध (Social inclusion & exclusion) **३० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई तल दिइएको घटना अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
- अध्ययनपछि सामाजिक समावेश/सम्मिलन र निषेध/बहिष्कारबारे छलफल गर्नुहोस् ।

घटना:

मोरङ जिल्लाको एउटा गाउँ जहाँ मुसहर जातिको वस्ती छ । वस्तीनजिकै एउटा प्राथमिक विद्यालय छ । गाउँका अरू बालबालकिाहरू साथै मुसहर जातिका बालबालिकाहरू पनि विद्यालयमा भर्ना भएका छन् । तर मुसहर जातिका बालबालिकाहरू प्राय: विद्यालयमा पढ्न जाँदैनन् । तिनीहरूका आमाबाबुको भनाइमा उनीहरूका छोराछोरी विद्यालय नजानुको कारण कहिँकाहिँ घरायसी कामकाज हो भने मुख्य चाहिँ विद्यालयमा शिक्षकले वास्ता नगर्नु, पढेनपढे पनि कुनै चासो नराख्नु नै हो । आफ्ना आमाबाबुले भनेका कुराहरू सत्य हो भन्दै ती बालबालिकाहरूले शिक्षकसँग कुनै कुरा सोध्यो भने मन नपराउने र झर्को मान्ने गर्छन भन्ने कुरा बताएका छन् ।

नोट: यो घटना लेखकले रेडियोमा मुसहर व्यक्तिहरूसँग गरेका कुराकानी सुनेको तथ्यमा आधारित छ ।

- सहभागीहरूलाई निम्नखिति प्रश्नहरूमा सामूहिक छलफल गरी निष्कर्ष तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
  - सामाजिक सम्मिलन भनेको के हो ?
  - सामाजिक सम्मिलनका लागि कस्तो शिक्षा आवश्यक पर्छ ?

- सामाजिक बहिष्कार/निषेध भनेको के हो र किन आवश्यक छ ?

➢ आवश्यकताअनुसार तलका बुँदासमेत समेट्दै निष्कर्ष दिनुहोस् ।

सामाजिक सम्मिलन कसरी सम्भव हुन्छ ?

- सबै बालबालिकाले घरपायक विद्यालयमा पढ्न पाउनुपर्छ ।
- विविध करणले विद्यालयको पहुँचबाहिर रहेका विशेष आवश्यकता भएका विद्यार्थी र अन्य सम्पूर्ण विद्यार्थीलाई समेट्न शिक्षा प्रणाली परिवर्तनशील हुनुपर्छ ।
- विद्यालयको भौतिक र शैक्षिक वातावरण विद्यार्थीको व्यक्तिगत रुचि, आश्यकता अनुकूल हुनुपर्छ ।
- अपाङ्ग विद्यार्थीले विद्यार्थीकै नाताले अरू दौँतरीसँगै व्यक्तिगत भिन्नता र क्षमताका आधारमा सिक्ने अवसर पाउनुपर्छ ।
- अपाङ्ग र साङ्गले पूर्ण सहभागितासाथ पढ्ने तथा सामान्यीकरण र सामाजिकीकरण गर्ने अवसर पाउनुपर्छ ।
- शिक्षणमा एक शिक्षकमात्र नभई सम्पूर्ण शिक्षकले सामूहिक जिम्मेवारी लिनुपर्छ ।
- विद्यालयको वातावरण सम्पूर्ण विद्यार्थी (साङ्ग/अपाङ्ग) अनुकूल बनाउन अभिभावक, शिक्षक, व्यवस्थापन समिति, सरकारी/गैरसरकारी सामाजिक सङ्घसंस्था र स्थानीय निकायले स्वागतयोग्य भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ ।
- शिक्षण र सहयोगी सामग्रीको पर्याप्त व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
- शिक्षण क्रियाकलाप लचिलो हुनुका साथै विविधताको उचित कदर र प्रयोग गरिनुपर्छ ।
- अभिभावक तथा सरोकारवालाका लागि विद्यालयीय क्रियाकलाप पारदर्शी हुनुपर्छ ।

के भएमा सामाजिक बहिष्कार निषेध मानिन्छ ?

- अपाङ्ग, असहाय र अनाथ बालबालिकालाई जिस्क्याउने, होच्याउने र सामाजिक कार्यमा सहभागी नगराएको पाइएमा,
- गरिब तथा पिछडिएका परिवारका केटाकेटी विद्यालय नगएमा
- छोराछोरीमा समान व्यवहार नगरिएमा,
- छोरालाई पौष्टिक र छोरीलाई सामान्य खाना दिएमा,
- अपाङ्ग हुनुलाई पूर्वजन्मको पाप सम्झिएमा,
- विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकालाई सिक्न निरूत्साहन गरिएमा,
- कडा दण्ड सजायको व्यवस्था गरिएमा,
- जातीय, भाषिक, धार्मिक, लैङ्गिक दृष्टिले होच्याएमा/अनादर गरेमा,
- बालमनोभावनालाई नबुझिएमा,
- साङ्ग र चलाख विद्यार्थीलाई मात्र ध्यान दिएमा,
- कमजोर, अपाङ्ग र सिकाइसमस्या भएका बालबालिकालाई बेवास्ता गरिएमा,

- वैयक्तिक भिन्नतालाई ख्याल नगरिएमा ।

ख) पहिचान व्यवस्थापन **३० मिनेट**

➢ निम्नलिखित प्रश्नहरूका आधारमा सहभागीहरूलाई समूहमा छलफल गराई निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

- स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणमा पहिचानगत विविधता कसरी पत्ता लगाईन्छ ?
- तपाइँ पहिचानगत विविधताको व्यवस्थापन कसरी गर्नुहुन्छ ?

➢ सहभागीको छलफल र प्रस्तुतिपछि निम्नलिखित बुँदाहरूको आधारमा निष्कर्ष दिनुहोस् ।

पहिचानगत विविधता पत्ता लगाउने तरिका

- कक्षाका विद्यार्थीलाई जाति, जनजाति, मातृभाषा, धर्म आदिका आधारमा समूहीकृत गर्ने (विद्यार्थीलाई नकारात्मक असर पर्ने गरी जानकारी नगराउने),
- प्रत्येक विद्यार्थीका रुचिक्षेत्र र सक्षमता पहिचान गर्ने, .
- प्रत्येक विद्यार्थीको कमजोरी पक्ष ख्याल गर्ने,
- विशेष आवश्यकता चाहिने र सिकाइ समस्या पर्ने विद्यार्थीलाई समूहीकृत गर्ने,
- विद्यार्थीको घरायसी/सामाजिक वातावरण ख्याल गर्ने,
- विद्यार्थीका संवेदनशील पक्ष (टुहुरो अवस्था, रोग, भोक आदि) को ख्याल गर्ने ।

पहिचानगत विविधताको व्यवस्थापन गर्ने तरिका

- पहिचानगत विविधताका आधारमा समूहीकृत गरिएका विद्यार्थीले स्वपहिचानअनुकूल क्रियाकलापमा संलग्न गराउने र बेलाबेलामा अन्तरसमूह अन्तरक्रिया गराउने,
- प्रत्यके विद्यार्थीका समक्षता/सबलताको प्रशंसा गर्ने र कमजोरीलाई सुधारात्मक सहजीकरण गर्ने,
- सक्षम विद्यार्थीलाई कम सक्षमलाई सहयोग गर्न उत्प्रेरित गर्ने,
- प्रत्येक विविधतालाई प्रशंसा गर्ने संस्कृतिको विकास गर्ने र कक्षा सञ्चालनका लागि साझा नियम बनाउने ।

ग) विद्यालय/कक्षाकोठामा आउने द्वन्द्वव्यवस्थापन **३० मिनेट**

➢ निम्नलिखित प्रश्नहरूको उत्तर समूहगतरूपमा तयार गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्:

- द्वन्द्व भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?
- तपाईंको कक्षामा द्वन्द्वका केकस्ता अवस्था सिर्जना हुन्छन् ?
- कक्षामा देखिने द्वन्द्वलाई कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ?

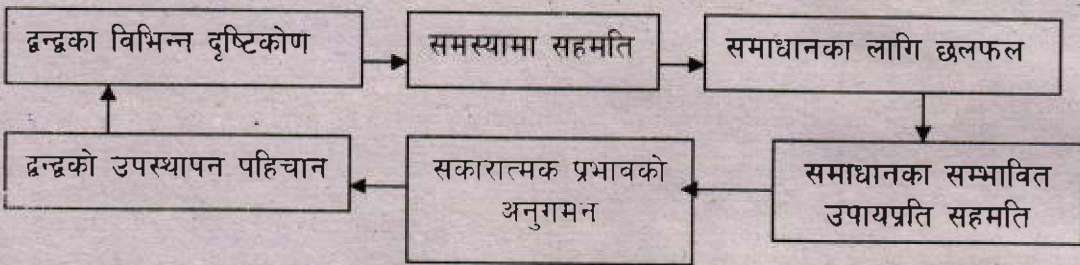
➢ सहभागीको प्रस्तुतिछि तलको सामग्रीका आधारमा छलफललाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् :

मानवतावादी सिद्धान्तअनुसार द्वन्द्वव्यवस्थापनका तरिका

- सिकाइका क्रममा विद्यार्थीलाई स्वीकार्य/अस्वीकार्य मत राख्ने स्वतन्त्रता दिनुपर्छ,

- जाति, धर्म, अपाङ्गता, सिकाइ कठिनाइ, विशेष आवश्यकता आदिका दृष्टिले विद्यार्थीमा विविध द्वन्द्व सिर्जना हुन्छन् । तिनलाई विकसित हुन नदिई कारण पत्ता लगाएर समाधान गर्नुपर्छ ।
- द्वन्द्वका कारण र सोको प्राप्तिमा समीक्षा गर्न विद्यार्थीलाई छुट दिइनुपर्छ,
- विद्यार्थीको असल भावनालाई कदर गरी खराब भावनालाई सुधार्नुपर्छ । जितजित रणनीतिमा द्वन्द्व समाधान गर्नुपर्छ ।
- सबै द्वन्द्व समाधान हुन सक्दैनन् भन्ने वास्तविकता विद्यार्थीलाई बोध गराउनुपर्छ,
- द्वन्द्वको नकारात्मक प्रभावलाई न्यूनीकरण गरी सकारात्मक प्रभावलाई सिकाइमा रूपान्तरण गर्नुपर्छ ।
- संवाद, सञ्चार, सम्प्रेषण र वातावरणीय अनुकूलताका आधारमा वस्तुस्थितिको सही विश्लेषण गरी द्वन्द्व समाधान गर्नुपर्छ ।

सामाजिक न्यायको सिद्धान्तअनुसार द्वन्द्वव्यवस्थापन चक्र



५. मूल्याङ्कन :

सहभागीहरूको सक्रियता, सहभागिता, सकारात्मक अभिवृत्तिबाट मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

एकाइ दुई

सहयोगी सिकाइ

सक्षमता: २

Teacher explores collegial resources and knowledge and skips, identifies different processes of harness them, and uses those resources for improved teaching Science and professional updating.

सत्र सङ्ख्या : ४ **समय: ६ घण्टा**

सत्र: १ **समय: १ घण्टा ३० मिनेट**

शीर्षक: शिक्षक/समुदायको सामाजिक/मनोवैज्ञानिक बनावट

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

(क) शिक्षक/समुदायका ज्ञानको निर्माण पुनः निर्माण र वितरण प्रणालीका तरिकाहरू पत्ता लगाउन

(ख) शिक्षक/समुदायका वैचारिक र मनोवैज्ञानिक द्वन्द्वका आधारहरू पहिचान गर्न

(ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षण र सिकाइमा शिक्षक/समुदायका सामाजिक मनोवैज्ञानिक बनोटको प्रयोग गर्न ।

२. सामग्री:

मेटाकार्ड, बोर्डमार्कर, न्युजप्रिन्ट ।

३. विषयवस्तु:

(क) शिक्षक/समुदायका ज्ञानको निर्माण, पुनःनिर्माण र वितरण प्रणालीका तरिकाहरू

(ख) शिक्षक/समुदायका वैचारिक र मनोवैज्ञानिक द्वन्द्वका आधारहरू

(ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरणशिक्षण र सिकाइमा शिक्षक/समुदायको सामाजिक मनोवैज्ञानिक बनोटको प्रयोग

४. क्रियाकलाप:

क) शिक्षक/समुदायको ज्ञानको निर्माण, पुनर्निर्माण र वितरण प्रणालीका तरिका ३० मिनेट

➢ प्रत्येक सहभागीलाई आफ्ना आफ्ना कापीमा निम्नलिखित दुई प्रश्नको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।

- शिक्षक/समुदायको ज्ञानको निर्माण र पुनःनिर्माणका प्रक्रियाहरू केके हुन् ?
- समुदायमा ज्ञानको वितरण/हस्तान्तरण कसरी हुने गरेको छ ?

- सहभागीलाई नजिकको साथीसँग जोडी बनाई २/२ जनाको जोडीमा आफूले लेखेको कुरा छलफल गर्न लगाई माथि उल्लिखित प्रश्नहरूको उत्तर सहमतिको आधारमा तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- जोडी समूहबाट एकजनालाई प्रस्तुत गर्न लगाई निम्नानुसारका बुँदाहरू प्रस्तुत गरिदिनुहोस्:
  - ज्ञान सामाजिक रूपमा निर्माण हुन्छ र यसको निर्माणमा अन्तरक्रिया र संवादको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ ।
  - संवाद निर्मित ज्ञान सिकारू अथवा विशेषज्ञ र सिकारूको संवादबाट निर्माण हुन्छ ।
  - ज्ञान र अवधारणा प्रथमतः अन्तरमनोवैज्ञानिक सम्बन्धबाट अस्तित्वमा आउँछ। यो एक किसिमको सामाजिक अन्तरक्रिया हो र त्यसपछि सिकारूको मानसिक द्वन्द्वबाट यसको पुनःनिर्माण हुन्छ ।
  - नयाँ ज्ञानको निर्माणमा पनि सवप्रथम अन्तरमनोवैज्ञानिक प्रक्रिया सम्पन्न हुन्छ र त्यसपछि मात्र आन्तरिक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया सम्पन्न हुन्छ ।
  - ज्ञाननिर्माण प्रक्रियाको उपयुक्त माध्यम वा साधन सांस्कृतिक प्रतीकहरू हुन् जसमा भाषाको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ ।
  - ज्ञानको वितरण र हस्तान्तरणमा व्यक्तिको धारणा र सीप महत्वपूर्ण हुन्छ। यस्ता धारणा र सीपहरूको व्यवस्थापन व्यक्तिगत हुन्छ तापनि अन्य विशेषज्ञ र व्यक्तिविशेषको भूमिका पनि रहिरहेको हुन्छ ।

ख) शिक्षक समुदायका वैचारिक र मनोवैज्ञानिक द्वन्द्वका आधारहरू **२० मिनेट**

- शिक्षक/समुदायका वैचारिक मनोवैज्ञानिक द्वन्द्वका आधारहरू केके हुन् सहभागीलाई ३/३ जनाको समूह बन्न लगाई समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूका विचारहरूलाई समेत समेटी निम्नानुसार निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस्:

शिक्षक वा समुदायका वैचारिक र मनोवैज्ञानिक द्वन्द्वका आधारहरू
१. वर्गीय, जातीय, लैङ्गिक, दलित, अपाङ्गता आदि ।
२. मनोगत
- उच्चता ग्रन्थि
- हींनता ग्रन्थि
- अहम्केन्द्री

ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणसिकाइमा शिक्षक/समुदायको सामाजिक मनोवैज्ञानिक बनोटको प्रयोग **४० मिनेट**

- स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षण र सिकाइमा शिक्षक र शिक्षक रहेको समुदायको सामाजिकमनोवैज्ञानिक बनोटको प्रयोगलाई कसरी लागू गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गरी समूहगतरूपमा छलफल गरी तयार पार्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूको समूहगत प्रस्तुतिपछि निम्नानुसारका बुँदाहरू समेटी स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण विषय शिक्षणमा समुदायको सामाजिक, मनोवैज्ञानिक बनावटको प्रयोग बताइदिनुहोस् ।
  - स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण विषयको पाठ्यक्रममा उल्लेख भएका विषयवस्तुको ज्ञान, सीप र अभिवृत्तिका साथै शिक्षकको आचारणबाट पनि सिक्ने हुँदा शिक्षक सदैव असल व्यवहार प्रदर्शन गर्न नमुना शिक्षक हुनुपर्दछ ।
  - स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण विषयका विषयवस्तुको तादम्य समाजमा प्रचलित मूल्य र मान्यतासँग गराउन प्रयत्नरत रहनुपर्छ ।
  - कक्षाकोठामा प्रशस्त अन्तरक्रिया बादविवादको अवसर दिनुपर्छ । जसबाट विद्यार्थीमा स्थानीय मूल्य र मान्यतालाई सुदृढीकरण गर्न सहयोग पुग्छ ।
  - विद्यार्थीहरूमा आफैँले गरेर सिक्ने ।
  - समाजमा भएका विश्वासहरूलाई तथ्यगत तथा वस्तुपरकरूपमा प्रमाणित गरेर मात्र अङ्गिकार गर्ने गर्नुपर्छ ।
  - कक्षामा स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा विषयमा शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप गराउँदा सबैलाई समानअवसर दिनुपर्छ ।
  - समुदायका घटनाक्रम वातावरणको अध्ययनबाट स्वास्थ्य जनसङ्ख्या तथा वातावरण सिक्ने अवसर विद्यार्थीलाई दिनुपर्छ ।

५. मूल्याङ्कनः

क) ज्ञान निर्माण र पुनःनिर्माणको प्रक्रिया कसरी सम्पन्न हुन्छ ?

ग) समुदायमा ज्ञानको हस्तान्तरणका आधारहरू केके हुन् ?

घ) शिक्षकका वैचारिक र मनोवैज्ञानिक द्वन्द्वहरू कसरी प्रकट हुन्छन् ?

ङ) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा शिक्षक/समुदायको सामाजिक मनोवैज्ञानिक बनोटको उपयोग कसरी गर्न सकिन्छ ?

सत्र: २ समय: १ घण्टा ३० मिनेट

शीर्षक: समाजका विभिन्न समूहको ज्ञानलाई प्रस्तुत गर्ने तरिकाहरू

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) सम्बन्ध निर्माणका सीपहरू बताउन

ख) पुस्तागत छलफल र व्यवस्थापनका सीपहरूसँग परिचित हुन्

ग) अहम्केन्द्रित गुणहरू व्यवस्थापनका सीपहरू बताउन

घ) आत्मकेन्द्रित प्रवृत्ति व्यवस्थापनका सीप पहिचान गर्न

ङ) परामर्श सीप विकास गर्ने तरिकाहरूको अभ्यास गर्न

च) बाह्य साधनको उपयोग गर्ने सीपहरू विकास गर्ने तरिका बताउन

छ) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण विषय शिक्षणमा ज्ञानलाई प्रयोग गर्ने तरिकाहरू बताउन

२. सामग्री:

विषयवस्तुसँग सम्बन्धित बुँदाहरू सूची, कार्डबोर्ड, मेटाकार्ड, मार्कर आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) सम्बन्ध निर्माणका सीपहरू

ख) पुस्तागत छलफल र व्यवस्थापनका सीपहरू

ग) अहम्केन्द्री गुणहरूको व्यवस्थापनका सीपहरू

घ) आत्मकेन्द्री प्रवृत्तिको व्यवस्थापनका सीपहरू

ङ) परामर्श सीपहरू

च) बाह्य साधनको उपयोगका सीपहरू

छ) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा ज्ञान प्रस्तुतिका विभिन्न पद्धतिहरूको प्रयोग

४. क्रियाकलाप:

(क) सम्बन्ध निर्माणका सीपहरू २५ मिनेट

- समूहहरूको सम्बन्ध निर्माण कसरी हुन्छ ? सम्बन्ध निर्माण गर्ने सीपहरू केके हुन सक्छन् ? आआफ्ना अनुभवलाई समेटी बुँदागतरूपमा प्रत्येक सहभागीलाई आफ्नाआफ्ना कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- ४/४ जनाको समूहमा सहभागीहरूलाई बस्न लगाई व्यक्तिगतरूपमा लेखेका कुराहरूलाई छलफलद्वारा एउटै निष्कर्षमा पुऱ्याई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहगत प्रस्तुतिपछि सहभागीहरूको प्रस्तुतिलाई समेटी निम्नलिखित कुराहरू बताइदिनुहोस् ।

समूहको ज्ञान

समाजमा विभिन्न समूहको ज्ञान भिन्नभिन्न हुन्छ र ज्ञान र अनुभवको भिन्नताकै कारणसमाजमा समूहको निर्माण हुन्छ ।

- एउटा समूहले अर्को समूहलाई कसरी ज्ञानको हस्तान्तरण गर्छ भन्ने आधारमा नै ज्ञान हस्तान्तरण गर्ने तरिका निर्धारित हुन्छ ।
- ज्ञानको प्रस्तुतिका तीन तरिका बढी प्रभावकारी छन् :

(क) व्यक्तिगत (Intra-indiviual)

(ख) अन्तरव्यक्ति (Interpersonal)

(ग) समाजिक ऐतिहासिक (Socio-historical)

(क) व्यक्तिगत : व्यक्तिगत ज्ञानमा ज्ञान निर्माण व्यक्तिगतस्तरमा हुन्छ । व्यक्तिले नयाँ सीपहरू सिकेर ज्ञान निर्माण गर्ने पद्धति ज्ञान निर्माणको व्यक्तिगत पद्धति हो ।

(ख) अन्तरव्यक्ति : अन्तरव्यक्तिअन्तर्गत अन्य व्यक्तिसँगको छलफल र अन्तरक्रियाका क्रममा बन्ने ज्ञान हो । यस्तो ज्ञान अरूसँगको अन्तरक्रिया, अध्ययन, समूह छलफल, संवाद आदिबाट प्राप्त हुन्छ ।

सम्बन्ध निर्माण (Rapport building) भन्नाले एक व्यक्तिको, अर्को व्यक्ति वा एक समूहको अर्को समूहको सम्बन्ध भन्ने बुझिन्छ । समूहमा सम्बन्ध निर्मणको तरिका भिन्नभिन्न हुन्छ । सम्बन्ध निर्माणको अर्थ सम्पर्क, सौहार्दको स्थापना भन्ने हुन्छ । यस आधारमा समूहमा सम्बन्ध निर्माण विचारको समीपता र एकता, संस्कृतिको एकरूपता, अन्तरक्रिया र छलफल आदिका आधारमा हुन्छ । सम्बन्ध स्थापनामा जातजाति, नातापाता, वर्गीय एकता जस्ता कुराको पनि भूमिका रहन्छ । विचार मिलेपछि एकै ठाउँमा भनेझैं विचार मिल्ने सूत्रले नै मानिसको सम्बन्ध निर्माणको सीप प्राप्त हुन्छ । समूहमा साथी सङ्गीनीको निर्माण, कक्षामा मित्रता आदिको निर्माणमा सम्बन्ध निर्माण गर्ने सीपको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ ।

➢ स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणसिकाइमा सम्बन्ध निर्माण सीपहरूको उपयोगिताबारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

ख) पुस्तागत छलफल र व्यवस्थापन सीप **२० मिनेट**

➢ पुस्तागत छलफल र व्यवस्थापन सीप भन्नाले के बुझिन्छ ? भन्ने प्रश्न एउटा न्युजप्रिन्टमा र तपाईंको परिवार वा समुदायमा पुस्तागत छलफलको व्यवस्था कसरी हुने गरेको छ ? भन्ने प्रश्न अर्को न्युजप्रिन्टमा लेखी अगाडि टाँस्नुहोस् ।

➢ प्रत्येक सहभागीलाई ती प्रश्नहरूको उत्तर आ-आफ्नो कापीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।

➢ पालैपालो अगाडि टाँसिएको न्युजप्रिन्टमा उत्तरहरू लेख्न लगाउनुहोस्, उत्तरहरू उस्तै भए लेख्न नपर्ने र फरक प्रकृतिको उत्तर भए मात्र लेख्न लगाउनुहोस् ।

➢ सहभागीहरूले लेखिसकेपछि निम्नानुसार प्रस्तुत गरी तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।

पुस्तागत छलफल र व्यवस्थापन सीप

समाजमा विद्यमान उमेरगत भिन्नता नै पुस्तागत भिन्नता हो ।

- बढी उमेरसमूहका (पुस्तापुस्ता) सदस्य र कम उमेरसमूह (नयाँपुस्ता) का सदस्यबीच हुने छलफल नै पुस्तागत छलफल हो ।
- नयाँ पुस्ताका लागि ज्ञानको स्रोत पुराना पुस्ताका विचारहरू पनि हो ।
- पुरानो पुस्ताले नयाँपुस्तालाई ज्ञान हस्तान्तरण गर्नु र नयाँपुस्ताले ती ज्ञान र अनुभवलाई स्वीकार आत्मसात गर्नु चाहिँ व्यवस्थाप सीप हो ।
- पुरानापुस्ता र नयाँपुस्ताबीच प्रशस्त छलफल समय परिस्थितिको विश्लेषण, आधुनिकीकरणको महत्व, पुरानो अवस्था र वर्तमान अवस्थामा आएको परिवर्तन वर्तमान समयमा पुरानो विचारको औचित्य एवम् नयाँ पुस्ताको माग र आवश्यकतालाई सदैव ख्याल गर्न सके ज्ञान हस्तान्तरण र स्वीकार हुन सक्छ ।

➤ स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणसिकाइमा पुस्तागत छलफल र व्यवस्थापन सीपको उपयोतिताबारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

ग) अहम्केन्द्रित व्यवस्थापन सीप **१५ मिनेट**

➤ निम्नलिखित प्रश्न सहभागीहरूलाई सोधी उत्तरहरू पालैपालो टिप्दै जानुहोस्:

- अहम् भनेको के हो ?
- अहम्को व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

➤ सहभागीहरूको उत्तरलाई समेट्दै निम्नलिखित कुराहरू बताइदिनुहोस् ।

अहम् (Ego): हरेक व्यक्तिमा अहम् हुन्छ । परिवेश वा वातावरणले अहम्लाई बढाउँछ । अहम्ले व्यक्तिलाई व्यक्तित्व विकासमा सहयोग मात्र गर्दैन । अरूसँग द्वन्द्व पनि बढाउँछ । अहम् व्यक्ति विभेदको पहिचान पनि हो । बढी अहम्ले व्यक्तिलाई समायोजन हुन गाह्रो पार्छ ।

अहम् व्यवस्थापन

१. हरेक व्यक्तिले आफ्ना जस्तै क्षमता अरूमा पनि छ, म पनि केही छु र अरू पनि म जस्तै सम्मानित व्यक्ति हो भन्ने भावना विकास गर्ने, अरूलाई सम्मान गर्ने
२. आफ्ना र अरूको अधिकारलाई सम्मान गर्ने
३. द्वन्द्वमा जितजितको सिद्धान्त सधैं अवलम्बन गर्ने
४. संवेग र तनाबलाई व्यवस्थापन गर्ने
५. अहम् व्यवस्थापनको लागि परामर्श सेवा लिने

(घ) आत्मकेन्द्री प्रवृत्तिको व्यवस्थापन सल्लाह लिने सीप, बाह्य साधन उपयोगका सीपहरू

२० मिनेट

➤ सहभागीहरूलाई तीन समूहमा बाँड्नुहोस् र निम्नलिखित कार्य गर्न लगाउनुहोस्:

समूह "क"

आत्मकेन्द्रि प्रवृत्ति	व्यवस्थापनका उपायहरू

समूह "ख"

सल्लाह लिने सीपको परिचय	सल्लाह दिने तरिकाहरू

समूह "ग"

स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणको लागि कुनकुन बाह्यसाधनको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ? तालिकामा तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

वाह्यसाधनहरूको सूची	प्रयोग गर्ने तरिका

➢ प्रत्येक समूहले तयार परिसकेपछि प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र निम्नलिखित बुँदाहरूका आधारमा निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।

- **आत्मकेन्द्री प्रवृत्ति**
  - अहम्को विपरीत आत्मकेन्द्री/हिनताबोध हो । यसले व्यक्तिलाई आफ्ना अवमूल्यनतर्फ अग्रसर गराउँछ र आफ्ना अधिकार प्रयोग गर्न सक्दैन ।
- **व्यवस्थापनका उपायहरू**
  - आपूलाई चिन्ने र आफ्ना क्षमतालाई उच्च मूल्याङ्कन: गर्ने ।
  - कुलत र अविवेकी कार्यतर्फ नलाग्ने ।
  - आफ्ना भाग्य निर्माता आफैं भएकोले बाधाहरूलाई अवसरमा बदल्ने ।
  - लक्ष्य निर्धारण गरी प्राप्तितर्फ उन्मुख हुने ।
  - सहनशील, धैर्य र जिम्मेवार बन्ने ।
- **सल्लाह लिने सीप**
  - आफ्ना विचारलाई शुद्धीकरण गर्न र वास्ताविकताको नजिक पुगन अरूको सहयोग र विचार लिनु वास्तवमा सल्लाह लिनु हो ।
- **सल्लाह लिने तरिकाहरू**
  - प्रत्यक्ष सुझाव लिएर: मैले ... गर्ने विचार गरेको छु । तपाईं यसमा के गर्न सल्लाह दिनुहुन्छ ? भनी अरूबाट सल्लाह लिन सकिन्छ ।

- **अप्रत्यक्ष रूपमा सल्लाह लिने**
  - विचार बुझ्ने, काम गर्ने तौरतरिका हेर्ने,
  - परामर्श लिएर र कार्यमूलक अनुसन्धान गरेर ।

ङ) बाह्यसाधनको प्रयोग **१० मिनेट**

➢ स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणसिकाइका लागि बाह्य साधनको प्रयोग गर्ने सीपको विकास कसरी ग़र्न सकिन्छ ? भन्ने प्रश्न राखी सहभागीहरूबीच छलफल गराउनुहोस् ।

- विषयअनुसार आफ्ना वरपरका स्रोतहरूको पहिचान गर्ने ।
- स्रोतसम्म आफ्ना पहुँच तथा स्रोतको अवस्था पहिचान गर्ने ।
- स्रोत र साधनको उपयोगको कार्ययोजना तयार पारी प्रयोग गर्ने ।

५. मूल्याङ्कन:

क) पुस्तागत छलफल र व्यवस्थापन सीपको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ?

ख) अहम् र हिनताबोध प्रवृत्तिको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणका लागि बाह्य साधनको प्रयोगको कार्ययोजना बताउनुहोस् ।

शीर्षक: कक्षाकोठामा सहयोगी सिकाइको प्रयोग तरिका

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) कक्षाकोठामा सहयोगी सिकाइको प्रयोगका तरिकाहरूको उपयोग गर्न

ख) शिक्षासँग सम्बद्ध विभिन्न संस्था र व्यक्तिबाट व्यक्तिगत र सामूहिक रूपमा ज्ञान प्रवाहीकरण गर्ने पद्धति पहिचान गर्न

ग) शिक्षण र सिकाइ आदानप्रदानका विभिन्न पद्धतिहरूको उपयोग गर्न

घ) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणका कक्षामा सहयोगी सिकाइको उपयोग गर्न

२. सामग्री:

सहयोगी सिकाइ प्रयोगका सूची, मार्कर, न्युजप्रिन्ट, साइनपेन

३. विषयवस्तु:

क) सहयोगी सिकाइका प्रयोगका तरिका,

ख) शिक्षासँग सम्बद्ध विभिन्न व्यक्तिगत र सामूहिक रूपमा ज्ञान प्रवाहीकरण गर्ने तरिकाहरू

ग) शिक्षणसिकाइ आदानप्रदानमा विभिन्न पद्धतिको उपयोग

घ) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा सहयोगी सीकाइको प्रयोग

४. क्रियाकलाप:

समूहकार्य (पत्रमञ्जुषा क्रियाकलाप) **१ घण्टा ३० मिनेट**

- हरेक सहभागीलाई ४/४ ओटा कागजका टुक्राहरू वितरण गर्नुहोस् ।
- निम्नलिखित प्रश्नहरू न्युजप्रिन्टमा लेखी सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस्नुहोस्:
  - कक्षाकोठामा सहयोगी सिकाइको प्रयोगका तरिकाहरू केके हुन सक्छन् ?
  - शिक्षासँग सम्बद्ध विभिन्न संस्था र व्यक्तिहरूबाट ज्ञान प्रवाहीकरण गर्ने पद्धतिहरू केके हुन् ?
  - शिक्षण र सिकाइको अनुभव आदानप्रदान गर्ने पद्धतिहरू कुनकुन हुन ?
  - स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणको कक्षामा सहपाठी सिकाइको उपयोग कसरी गर्न सकिन्छ ?
- प्रत्येक सहभागीलाई एउटा कागजको टुक्रामा एउटा प्रश्नको दरले सबै प्रश्नहरूको उत्तर छुट्टाछुट्टै टुक्रामा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- तालिम कक्षाको चार कुनामा चारओटा टोकरी राख्नुहोस् । ती टोकरीहरूलाई “क”, “ख”, “ग”, र “घ” नामकरण गर्नुहोस् ।

➢ प्रत्येक सहभागीलाई प्रश्न न. 'क' को उत्तर लेखेको कागजको टुक्रा टोकरी 'क' मा खसाल्न लगाउनुहोस् । त्यसै गरी अन्य प्रश्नहरूको उत्तर पनि सम्बन्धित टोकरीमा खसाल्न लगाउनुहोस् ।

➢ सहभागीहरूलाई कुनै विधि प्रयोग गरी चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । एउटा समूहलाई एउटा टोकरीका दरले सबै समूहलाई सबै टोकरी वितरण गर्नुहोस् ।

➢ प्रत्येक समूहलाई आफ्नो भागमा परेको टोकरीको उत्तरहरू सङ्कलन र सम्पादन गरी प्रतिवेदन तयार पार्न लगाउनुहोस् । तयार गरेको प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुत प्रतिवेदन अर्को समूहबाट समीक्षा गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ हरेक प्रस्तुतिमा निम्नलिखित बुँदाहरूका आधारमा पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

सहयोगी सिकाइका तरिकाहरू

सहपाठी शिक्षणसिकाइलाई प्रभावकारी बनाउन अन्य व्यक्ति वा समूहबाट सहयोग लिई शिक्षण गर्ने तरिका हो । शिक्षक आफू एक्लै सबै पक्षको ज्ञाता हुन सक्दैन । यस्तो अवस्थामा अरूको सहयोग लिई शिक्षणसिकाइलाई सफलरूपमा कक्षाकोठामा प्रयोग गर्नु नै सहयोगी सिकाइ हो । कक्षाकोठामा सहयोगी सिकाइलाई प्रयोग गर्ने तरिकाहरू यसप्रकार छन्:

- शिक्षणसिकाइको समूहगत पद्धति
- शिक्षणसिकाइको व्यक्तिगत पद्धति
- शिक्षणसिकाइको आख्यानात्मक पद्धति
- शिक्षणसिकाइ सामाजिक पद्धति, सास्कृतिक पद्धति आदि

शिक्षासँग सम्बद्ध विभिन्न संस्था र व्यक्तिहरूबाट ज्ञान प्रवाहीकरण गर्ने पद्धति

शिक्षासँग सम्बद्ध विभिन्न संस्था तथा व्यक्ति भन्नाले आफ्नो विद्यालय क्षेत्रमा शिक्षासँग सम्बद्ध जिशिका, सरकारी संस्था, गैरसरकारी संस्थाहरू तथा शिक्षा क्षेत्रमा काम गरेका व्यक्तिहरू भन्ने बुझिन्छ । यस्ता संथा वा व्यक्तिबाट ज्ञान प्रवाहीकरण गर्न निम्नलिखित पद्धतिहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ:

- छलफल, अन्तरक्रिया, गोष्ठी र अवलोकन
- वक्तव्य, मन्तव्य
- विभिन्न संस्थाबाट प्रसारण गरिएका सामग्रीहरूको वितरण
- समूहकार्य
- भौतिक तथा शिक्षण सामग्रीहरूको प्राप्ति र तिनको प्रयोगका बारेमा जानकारी
- सहपाठीगत शिक्षणका विभिन्न तरिकाहरूको कक्षाकोठामा प्रयोग,
- शिक्षकका समस्याहरूकाबारेमा व्यक्तिगत र समूहगत छलफल र टिपोट,
- नमुनाकक्षा सञ्चालन ।

शिक्षण र सिकाइ अनुभव आदानप्रदानका पद्धतिहरू

- कक्षा अवलोकन र पृष्ठपोषण,

- शिक्षकशिक्षकबीचको अन्तरक्रिया र छलफल,
- अनुभवी शिक्षकसँगको छलफल,
- शिक्षाक्षेत्रसँग सम्बद्ध व्यक्तिहरूसँगको छलफल र अन्तरक्रिया,
- शिक्षण र सिकाइसम्बन्धी तालिम सामग्री वा अन्य शिक्षणसिकाइ साहित्यका विषयमा छलफल, पठन र अन्तर्रक्रिया ।

सहपाठी सिकाइलाई स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा उपयोग

- समूहगत छलफल र अन्तरक्रियाबाट व्यक्तिमा सिकाइ छिटो र दिगो हुन्छ ।
- सिकाइ मनोरञ्जनात्मक हुन्छ ।
- प्रयोगात्मक कार्य गर्न सजिलो र व्यवस्थित हुन्छ ।
- पृष्ठपोषण आदानप्रदानबाट विद्यमान ज्ञान, सीपमा शुद्धीकरण हुन्छ ।
- हौसला र आत्मविश्वास बढ्छ । तार्किक क्षमता र द्वन्द्वव्यवस्थापन गर्न सिक्छ । व्यक्ति समूहप्रति उत्तरदायी हुन सिक्छ ।
- समूहका अरू सदस्यप्रति सम्मान गर्न र आफ्नो योगदानको महत्व बुझ्दछ ।

५. मूल्याङ्कनः

क) तपाईंको क्षेत्रमा रहेका शिक्षासँग समबद्ध व्यक्ति र संस्थासँग कसरी सहयोग लिनुहुन्छ र तिनका ज्ञानलाई शिक्षणसिकाइमा कसरी उपयोग गर्नुहुन्छ उल्लेख गर्नुहोस् ।

शीर्षक: विद्यालय सिकाइका सिद्धान्तहरू र बहुबौद्धिकताको अवधारणा

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) सहयोगात्मक सिकाइका अवधारणाहरूसँग परिचित हुन

ख) मुख्य सिकाइ (Mastery learning) का तरीकाहरूसँग परिचित हुन

ग) समस्यामा आधारित सिकाइका तरिकाहरू पहिचान गर्न

घ) प्रतिफल सिकाइको कक्षाकोठामा प्रयोगका तरिकाहरू बताउन

ङ) बालबालिकामा भएका बहुबौद्धिकता (Multiple intelligence) को अवधारणा बताउन

२. सामग्री:

न्युजप्रिन्ट, मार्कर, चार्टहरू ।

३. विषयवस्तु:

क) सहयोगात्मक सिकाइ (Cooperative learning)

ख) मुख्य सिकाइ (Mastery learning)

ग) समस्यामा आधारित सिकाइ (Problem based learning)

घ) प्रतिफल सिकाइ (Outcome learning)

ङ) बालबालिकामा भएका बहुबौद्धिकता (Multiple intelligence)

४. क्रियाकलाप:

क) सहयोगात्मक सिकाइ **१५ मिनेट**

- मानिसहरू समूहहरूमा बसेर कार्य गरिरहेको चित्र देखाइ अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् र निम्नलिखित प्रश्न सोध्नुहोस्:

- चित्रमा के देख्नुहुन्छ ?
- चित्रमा देखाइएजस्तै शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई समूहमा राखी शिक्षण गर्दा के फाइदा हुन्छ ?
- तपाइँ पनि आफ्नो विद्यालयमा यसै गर्नुहुन्छ ?

➢ सहभागीहरूका विचारहरूलाई समेटेर निम्नलिखित निष्कर्ष दिनुहोस्:

- विद्यार्थीहरूले समूहमा निर्भर रहेर प्रत्येक सदस्यको सहयोग लिएर गर्ने सिकाइ सहयोगात्मक सिकाइ हो। शिक्षकको कार्य भनेको विद्यार्थीलाई सहयोग गर्ने मात्र हो। यो सिकाइ विद्यार्थीहरूको सहयोग र निर्भरतामा भरपर्छ।

➢ सहयोगात्मक सिकाइका विशेषताहरूको सूची तयार पारी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्। सहभागीहरूका विचारहरूलाई समेटेर प्रशिक्षकले सहयोगात्मक सिकाइका विशेषताहरू सम्बन्धमा निम्नलिखित निष्कर्ष दिनुहोस्:

सहयोगात्मक सिकाइका मुख्य विशेषताहरू

- विद्यार्थीहरूले समूहमा कार्य गर्छन्।
- समूहहरू उच्च, मध्यम र तल्लो शैक्षिक उपलब्धी भएका विद्यार्थीहरूलाई मिलाएर बनाइन्छ।
- सम्भव भएसम्म समूहमा विभिन्न जात, धर्म, भाषा, संस्कृतिका विद्यार्थीहरूलाई मिलाउने गरिन्छ।
- पुरस्कार व्यक्तिलाई होइन, समूहलाई दिइन्छ।

➢ तलको चार्टमा लेखिएका कुराहरू तलमाथि अर्थात छ्यासमिस पारी न्युजप्रिन्टमा लेखेर प्रस्तुत गर्ने र सहभागीहरूलाई क्रममा मिलाउन लगाउनुहोस्।

सहयोगात्मक सिकाइका चरणहरू

- शिक्षकले कक्षामा गएर विद्यार्थीहरूलाई पाठको उद्देश्य बारेमा प्रस्ट पार्ने र सँगसँगै अभिप्रेरित पनि गर्ने।
- शिक्षकले समस्या वा सूचना कक्षामा प्रस्तुत गर्ने।
- समूह विभाजन गर्ने।
- विद्यार्थीलाई समूहमा काम गर्न लगाउने र बेलाबेलामा शिक्षकले समूहलाई सहयोग गरिरहने।
- प्रत्येक समूहबाट एकएकजना विद्यार्थीलाई निष्कर्षको बारेमा प्रस्तुत गर्न लगाउने र पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने।
- समूह प्राप्तिको बारेमा लेखाजोखा गर्ने।

➢ सहभागीहरूबाट सहयोगात्मक सिकाइको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा कक्षाकोठामा प्रयोग भएनभएको, विद्यार्थीहरूमा सहयोगात्मक सिकाइको वातावरण तयार पार्ने क्रममा उपयुक्तानुसारका चरणहरू कति हदसम्म अनुशरण गरिएको नगरिएकोबारे आपसी अनुभव आदानप्रदान गर्न लगाई छलफल गराउनुहोस्।

ख) मुख्य सिकाइ

१५ मिनेट

➢ सहभागीहरूलाई तलको एउटा घटना अध्ययन गर्न लगाउनुहोस्:

घटना

गोमा कक्षा ९ मा स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षण गर्नुहुन्छ । उहाँले पहिले नै एकाइका उद्देश्य निमार्ण गर्नुभएको छ । यसैगरी पढाउने पाठका लागि उद्देश्य तथा विद्यार्थीको पूर्णज्ञान र क्रियाकलापहरू निर्धारण गर्नुभएको छ । उहाँले शिक्षण गर्दा नयाँ विषयवस्तु र सीपलाई विभिन्न माध्यमबाट प्रस्तुत गर्ने गर्नुहुन्छ । जस्तैः व्याख्या र प्रदर्शन प्रयोग । साथै विभिन्न उदाहरणका साथै विभिन्न प्रश्नहरू दिई तिनै उदाहरणको आधारमा प्रश्नहरू हल गर्न लगाउनुहुन्छ । उहाँले शिक्षणका क्रममा विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न क्रियाकलापमा सहभागी गराउनुहुन्छ । यसका लागि विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरेर वा व्यक्तिगतरूपमा विभिन्न क्रियाकलापमा सहकार्य गराउन हुन्छ । उहाँ चाहिँ विद्यार्थी क्रियाकलापको अनुगमन गर्नुहुन्छ । पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहुन्छ र नयाँ एकाइमा प्रवेश गर्नका लागि योग्य छन्‌छैनन् भनेर निर्णय गर्नुहुन्छ । थप क्रियाकलाप आवश्यक भए विभिन्न गृहकार्य तथा कक्षाकार्य गर्न दिनुहुन्छ । ८० प्रतिशतभन्दा माथि सिकाइ गरेपछि त्यसलाई दिगो बनाउन विद्यार्थीहरूलाई आवश्यकताअनुसार विभिन्न क्रियाकलापमा संलग्न गराउनुहुन्छ ।

प्रश्नहरू

- गोमाको शिक्षण कस्तो लाग्यो ?
- यसप्रकारको शिक्षणबाट विद्यार्थीहरूमा उच्चरूपमा सिकाइउपलब्धि हासिल हुने ठान्नुहुन्छ ?

➢ मुख्य सिकाइ (Mastery learning) र यसका चरणहरू बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

मुख्य सिकाइका चरणहरू

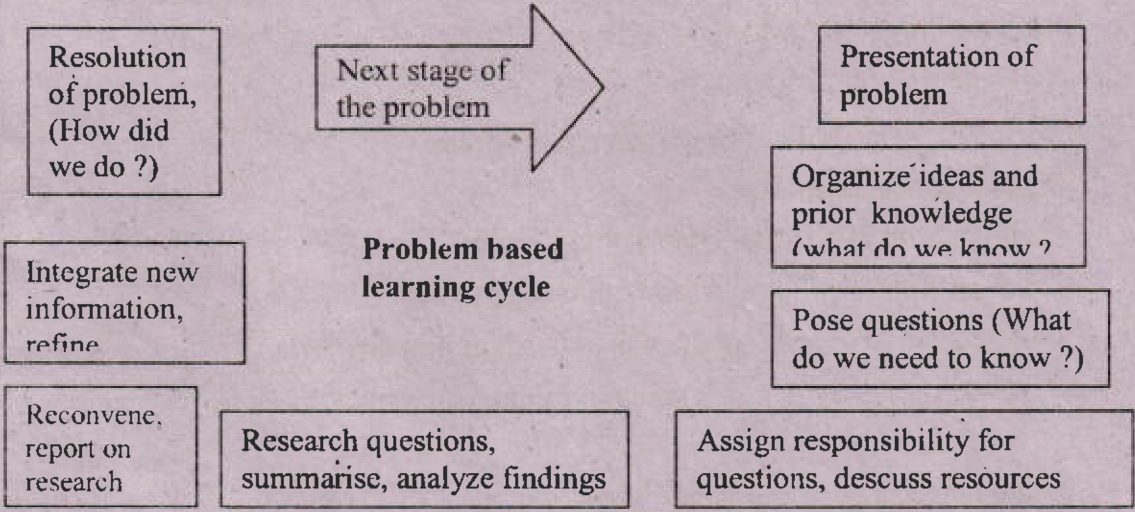
- पाठको लागि ढाँचा तयार गर्नु ।
- नयाँ विषयवस्तु र सीपलाई विभिन्न माध्यमबाट प्रस्तुत गर्नु, जस्तैः व्याख्या, प्रदर्शन, उदाहरण आदि ।
- निर्देशित अभ्यास
- नियन्त्रित अभ्यास
- स्वतः अभ्यास

ग) समस्यामा आधारित सिकाइ

१५ मिनेट

➢ सहभागीहरूलाई समस्यामा आधारित सिकाइका चरणहरू केके हुन सक्छन् भन्ने प्रश्नमा मस्तिष्क मन्थन गराउनु होस् ।

➢ तल लेखिएको चार्ट अध्ययन गर्न लगाउनुहोस्:



समस्यामा आधारित सिकाइका चरणहरू

- विद्यार्थीलाई समस्याप्रति उन्मुख गराउनु
- विद्यार्थीलाई अध्ययनका लागि व्यवस्थित गर्नु
- व्यक्तिगत र सामूहिक अनुसन्धानलाई सहयोग गर्नु
- तथ्याङ्क सङ्कलन र प्रयोग
- परिकल्पना वर्णन र समाधान प्रदान
- निष्कर्षको निर्माण र प्रस्तुतीकरण
- समस्या समाधान प्रक्रियाको विश्लेषण र मूल्याङ्कन

➢ माथि उल्लिखित चरणका आधारमा तपाईं कसरी शिक्षण गर्नुहुन्छ ? सहभागीहरूलाई चार समूहमा रही योजना तयार गर्न दिनुहोस् ।

➢ समूहगत प्रस्तुतिपश्चात् छलफल गराई पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

घ) प्रतिफल सिकाइ (Outcome Learning) **१५ मिनेट**

➢ सहभागीहरूलाई मेटाकार्ड र साइनपेन उपलब्ध गराई निम्नलिखित प्रश्नको उत्तर लेख्न लगाउनुहोस् ।

प्रतिफलमा आधारित सिकाइ भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

➢ सहभागीहरूले लेखिसकेपछि डिस्प्ले बोर्डमा टाँस्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।

➢ सहभागीहरूका विचारलाई समेटेर निम्नानुसारको निष्कर्ष दिनुहेस् ।

प्रतिफलमा आधारित सिकाइले विद्यार्थीलाई शिक्षण गरिसकेपछि उनीहरू के गर्न सक्छन् भन्ने कुरामा जोड दिएको हुन्छ । प्रतिफल सिकाइमा सुरुमा विद्यार्थीले सिक्नुपर्ने प्रतिफल तयार पारिन्छ । त्यसपछि मात्र विषयवस्तु शिक्षण सामग्री र मूल्याङ्कनका तरिकाहरू तयार पारिन्छ ।

➢ प्रतिफल सिकाइका सिद्धान्तहरू केके हुन ? भन्ने प्रश्न समूहगतरूपमा राखी सहभागीहरूलाई सूची तयार पारी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ प्रस्तुतिमा छलफल गराउनुहोस् ।

➢ निम्नलिखित बुँदाहरूका आधारमा निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

प्रतिफल सिकाइका सिद्धान्तहरू

- प्रतिफललाई स्पष्ट रूपमा महत्व दिइएको हुनुपर्ने
- सधैंभरि महत्वपूर्ण र स्पष्ट प्रतिफलको निर्माण गर्नुपर्ने
- विद्यार्थीलाई उनीहरूको उद्देश्य के हो भन्ने बारेमा जानकारी दिनुपर्ने
- विषयवस्तु, शिक्षण विधि र मूल्याङ्कन: विधिहरू प्रतिफलसँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित भएको हुनुपर्ने
- सफलताको बढी आशा राखिएको हुनुपर्ने
- प्रतिफलमा आधारित सिकाइ सबै विद्यार्थीका लागि हो भन्ने मान्यता राख्नुपर्ने
- विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहन र विभिन्न कार्यमा व्यस्त गराएर सफलता गराउनुपर्ने
- विद्यार्थीलाई व्यक्तिगतरूपमा पनि हेरविचार गर्नुपर्ने

➢ चारचारजनाको समूह बनाई प्रतिफलमा आधारित सिकाइको कक्षाशिक्षणमा प्रयोग गर्न कार्ययोजना तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

➢ समूहगत प्रस्तुतिपश्चात् छलफल गराई पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

विद्यार्थीले प्राप्त गर्न आशा गरिएका प्रतिफल	पाठ्यक्रमको कुन उद्देश्यलाई पूरा गर्छ ?	शिक्षण गरिने विषयवस्तु	शिक्षण विधि	मूल्याङ्कन

ङ) बालबालिकामा भएका बहुबौद्धिकता (Multiple intelligence) **३० मिनेट**

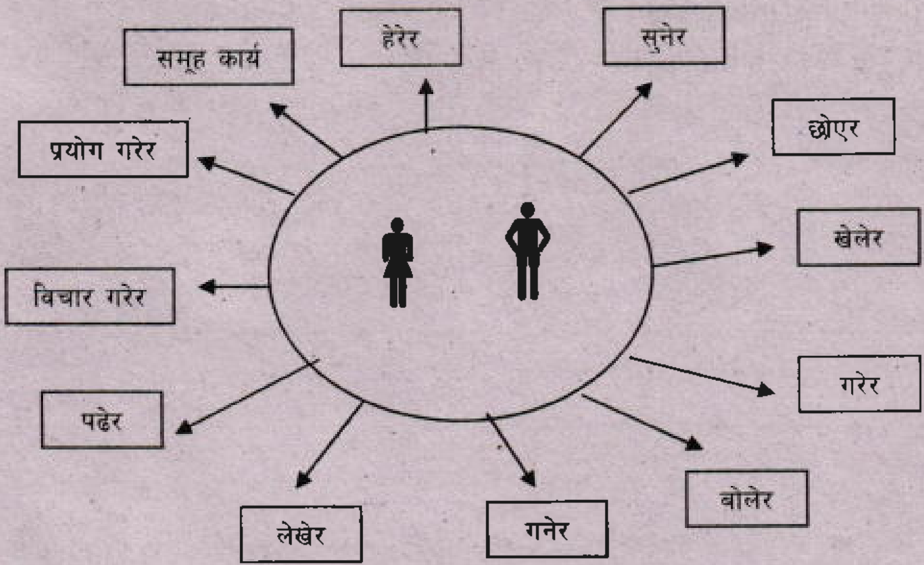
➢ बालबालिकाहरूले कसरी सिक्दछन् ? सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्नुहोस्:

➢ हरेक सहभागीलाई मेटाकार्ड र मार्कर पेन दिई प्रश्नको उत्तर लेख्न लगाई एउटा मेटाकार्डमा तीनओटा बुँदासम्म लेख्न सकिने जानकारी दिनुहोस् ।

➢ सहभागीहरूका विचारमा लेखिएका मेंटाकार्डहरूलाई पिनबोर्ड झुन्ड्याइएको कार्डबोर्डमा निम्नानुसार टाँस्दै जानुहोस् ।

➢ सहभागीहरूबीच छलफल गराउँदै सहजकर्ताले अन्त्यमा निम्नानुसारको निष्कर्ष दिनुहोस् ।

निष्कर्ष: सबै बालबालिकाहरूको सिक्ने शैली एउटै हुँदैन । कसैले एउटा माध्यमबाट राम्ररी सिक्न सक्छ भने कसैले अर्को माध्यमबाट ।



बालबालिकाहरूले ज्ञानर्जन गर्ने तरिकाहरूका बारेमा शिक्षक परिचित हुन आवश्यक छ ।

➤ सहजकर्ताले सात बहुबौद्धिकता सम्बन्धी निम्नानुसारको चार्ट प्रस्तुत गरी सहभागीहरूलाई अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । अध्ययनपश्चात् प्रश्न सोधी छलफल गर्नुहोस् ।

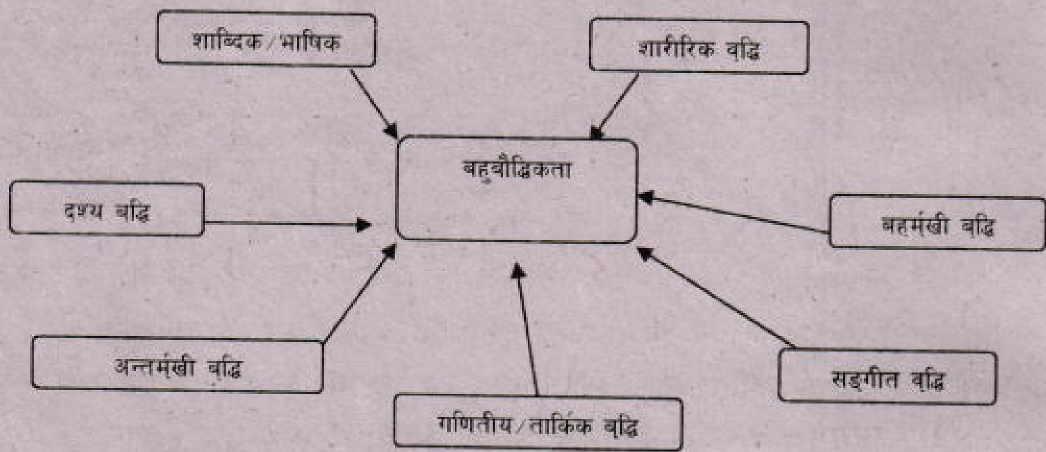
प्रश्न

- बहुबौद्धिकता (Multiple intelligence) भनेको के हो ?
- तपाइँमा सबभन्दा बढी कुन बौद्धिकता भएको महसुस गर्नुहुन्छ ? तपाइँले शिक्षण गर्नु कक्षाका कुन बालबालिकामा कुनकुन बौद्धिकता बढी छ भनी थाहा पाउने प्रयास गर्नुभएको छ ?
- बालबालिकाहरूले ज्ञानार्जन गर्ने उपयुक्त सातओटा तरिका/शैलीहरू अर्थात सात बहुबौद्धिकता बौद्धिकताका बारेमा जानकारी लिन किन आवश्यक छ ?
- तपाइँको कक्षामा कुन Intelligence वा कस्तो क्षमता भएका विद्यार्थी बढी छन् ?
- उपर्युक्त बहुबौद्धिकताका आधारमा कक्षामा विद्यार्थीहरूको क्षमता वा स्वभाव पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ ? शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप तर्जुमा गर्दा कसरी गर्नुहुन्छ ?
- सहभागीहरूबाट प्रस्तुत हुने विचारहरूमा व्यापक छलफल गराई निम्नानुसारको निष्कर्ष दिनुहोस्:

निष्कर्ष

- बालबालिकाहरूले ज्ञानार्जन गर्ने बाटाहरू/शैलीहरू फरकफरक हुन्छन् ।
- बालबालिकाहरूमा सात बहुबौद्धिकतामध्ये कुनै न कुनै बौध्दिता सवल रूपमा रहेको हुन्छ ।
- बालबालिकामा हुने बौध्किता एकै प्रकारको नहुन सक्छ, त्यसैले त एउटै कक्षामा पनि केही विद्यार्थी अन्तर्मुखी बुद्धि भएका हुन सक्छन् त केही विद्यार्थी तार्किक र स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरणीय बुद्धि भएका हुन सक्छन् ।

- फरकफरक बौद्धिकता भएकै कारणले शिक्षकले प्रयोग गर्न एउटा शिक्षण विधि (Teaching techique) बाट सबै विद्यार्थीले सबल रूपमा सिक्न सक्दैन । विद्यार्थीहरूको बहुबौद्धिकतालाई ख्याल गरी शिक्षण विधि तरिका एवम् प्रविधिको प्रयोगमा विधितता ल्याउनुपर्ने हुन्छ ।
- बालबालिकाहरूको बहुबौद्धिकतालाइ ध्यानमा राखी शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गरेको खण्डमा उनीहरूले आफ्ना अनुकुल हुने गरी सहजरूपमा सिक्न सक्छन् ।



५. मूल्याङ्कन:

क) मुख्य सिकाइका चरणहरू तपाइँ आफ्ना विद्यालयमा कसरी प्रयोग गर्नुहुन्छ ?

ख) प्रतिफल सिकाइका सिद्धान्तहरूको उपयोगिताबारेमा चर्चा गर्नुहोस् ।

ग) बहुबुद्धि अवधारणालाई शिक्षण गर्दा किन ख्याल गर्नुपर्छ ?

एकाइ तीन

पेसागत क्षमताको विस्तार

सक्षमता ३
Teacher develops his/her professional capabilities through documentation, interaction, reflection and research in Health, Population and Environment Education.
सत्र सङ्ख्या: ९ **समय: १४**

सत्र: १ **समय: १ घण्टा ३० मिनेट**

शीर्षक: चलिआएका र आर्जित सिकाइको अभिलेखीकरण

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण सम्बन्धी पुर्ख्यौली अवधारणा पहिचान गर्न

ख) पुर्ख्यौली अवधारणा र शिक्षण प्रकियाको अभिलेखीकरण गर्न

ग) पुर्ख्यौली शिक्षण विधिलाई वर्तमानमा प्रयोग गर्न मिल्ने क्षेत्रहरू पहिल्याउन

२. सामग्री:

मेटाकार्ड, मार्कर, स्वास्थ्य जनसङ्ख्या तथा वातावरण पाठ्यपुस्तक, न्यूज प्रिन्ट आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) पुर्खाहरूका स्वास्थ्य जनसङ्ख्या तथा वातावरणसम्बन्धी धारणा

ख) पुर्ख्यौली शिक्षण विधिहरू

ग) पुराना विधिहरूको प्रभावकारी प्रयोग र प्रयोग गर्ने क्षेत्रहरू

४. क्रियाकलाप:

क) मस्तिष्क मन्थन **२० मिनेट**

➢ प्रत्येक सहभागीलाई आफ्नो बाल्यकालमा आफूलाई हजुरबुबा वा हजुरआमाले बिरामी पर्दा खान दिने गरेको औषधीको नाम मेटाकार्डमा लेख्न भन्नुहोस् ।

➢ मेटाकार्डको प्रदर्शनपछि सबै औषधीजन्य वस्तुहरूको सूची आफ्नो कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् ।

➢ के यी आषधीहरू साँच्चै उपयोगी थिए ? भन्ने प्रश्न राखेर सहभागीहरू बीचमा छलफल चलाउनुहोस् ।

ख) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरणसम्बन्धी पुर्ख्यौली अवधारणा **३० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई तीनओटा समूहमा बाडेर स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण समूह नामकरण गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई यी विषयलाई पुर्खाहरूले कसरी लिन्थे भन्ने बिषयमा छलफल गर्ने समय दिनुहोस् र निष्कर्षमा आएका बुँदाहरू न्युज प्रिन्टमा टिप्न लगाउनुहोस् ।
- तीनओटै समूहबाट आएका बुँदाहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

ग) पुर्ख्यौली शिक्षण विधिहरू **२० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई, दिइएका शिक्षण विधिहरूलाई पुर्ख्यौली र आधुनिकको रूपमा छुट्याउन लगाउनुहोस् ।

कथा भन्ने, गीत, सिलोक, सवाई, सीधा निर्देशन, घोक्ने, छान्ने, चाख्ने, पञ्चभेला, अनुभवबाट, अवलोकन, काम गरेर, तर्क गरेर, बाबु, बाजेबाट

- दिइएका विधिहरूको बारेमा प्रत्येक सहभागीका विचारहरू सुन्नुहोस् । माथि उल्लिखित सबै विधिहरू पुर्ख्यौली भएको निष्कर्ष दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूमध्येका चार जनालाई पुराना विधिहरूको सोध खोज गर्ने जिम्मा दिनुहोस् बाँकीलाई सूचनाको स्रोतको रूपमा काम गर्न लगाउनुहोस् ।
- खोजबाट आएको निष्कर्षमा सहभागिता जनाउनुहोस् र आवश्यक ठाउँमा प्रस्ट हुनुहोस् ।

घ) पुर्ख्यौली विधिहरूको प्रभावकारी प्रयोग गर्न सकिने क्षेत्रहरू **२० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई चारओटा समूहमा बाँड्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातारण क्षेत्रबाट एकएकओटा पाठ र त्यसमा प्रयोग गर्न सकिने पुर्ख्यौली शिक्षण विधि छान्न लगाउनुहोस् ।
- सामूहिक तयारी गर्न लगाई छोटो प्रदर्शनहरू गर्न दिनुहोस् ।

वनजङ्गलको महत्व र यसको विनाशले वातावरणमा पारेको असर सम्बन्धमा कथा भन्ने विधिबाट शिक्षकले यसरी पढाउँछन्-

कथाको शीर्षक: बोल्ने रूख

"पहिले एउटा हराभरा जङ्गलको फेदमा यो गाउँ थियो । यस गाउँमा सधैं पानी पर्थ्यो, माटो मलिलो थियो । गाउँका मानिसहरू खुसी थिए । गाउँमा एक व्यापारी आए । सबै गाउँलेलाई पैसाको प्रलोभनमा पारे अनि जङ्गलका रूखहरू काटेर प्लाइउडको फ्याक्ट्री चलाउन थाले । केही वर्षभित्रै पूरै जङ्गल सखाप भयो । व्यापारी गाउँ छाडेर हिँडे । मलिलो माटो भुक्षयको कारणले सकियो । उब्जनी घट्यो । पानी पर्न छोड्यो । कैयै वर्ष पानी नपरेपछि गाउँमा भोकमरी छायो । हाहाकार भयो र सबै गाउँले घर छाडेर हिडे । अहिले यो गाउँमा एउटा घर पनि छैन । सबै घरहरू भग्नावशेषको रूपमा छन् । कैयौ घरहरू पहिरोमा पुरिएर हराए ।"

यसरी एउटा बुढो बाङ्गोटिङ्गो रूख आफ्ना गाउँको कथा भनिरहेको थियो । थुप्रै सानासाना केटाकेटीहरू कथा सुन्नमा व्यस्त थिए । एउटा विद्यार्थीले सोध्यो, ए बूढो रूख तिमीचाहिँ कसरी बाँच्यौ हँ ?
बूढो रूखले जवाफ दियो ।
म भित्रबाट पोचिएको, धोद्रो परेको र बाङ्गो थिएँ ।
दाउरा बनाउन पनि काट्न अप्ठ्यारो भएकाले छोडिदिए । त्यसैले बाँचें ।
छेउमा छक्क परेर बसिरहेको एउटा विद्यार्थी मुसुक्क हाँस्यो र बोल्यो ।
अहो कस्तो अचम्म, यस्तो उजाड ठाउँमा बोल्ने रूख

माथिको कथाको उदाहरण दिँदै अरू यस्तै विधिहरूमा छलफल चलाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

सहभागिता र छलफलको अवलोकनबाट मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

शीर्षकः अभिलेखीकरण

१. उद्देश्यः

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) अभिलेखीकरण को अवधारणा र महत्व बताउन ।

ख) शिक्षकले गर्नुपर्ने अभिलेखिकारणका क्षेत्रहरू पहिचान गर्न ।

ग) अभिलेखीकरण योजना निर्माण गर्ने ।

घ) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण क्षेत्रसँग सम्बन्धित अभिलेखीकरणको उपयोगिता बताउन ।

२. सामग्रीः

पुराना पुस्तक, पत्रपत्रिका, डायरीको नमुना, फ्ल्यास कार्ड आदि ।

३. विषयवस्तुः

क) अभिलेखीकरण परिचय र महत्व

ख) अभिलेखीकरणका क्षेत्रहरू

ग) अभिलेखीकरण योजना निर्माण

घ) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा अभिलेखीकरणको उपयोगिता ।

४. क्रियाकलापः

क) मस्तिष्क मन्थन **२० मिनेट**

- सबै सहभागीलाई आफ्नो बंसावली भए नभएको र यो लिखित या मौखिक कुन अवस्थामा छ भन्ने प्रश्न राख्नुहोस् ।
- उनीहरूको उदगम स्थल र पुर्खाहरूको बारेमा केही कुराहरू भन्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

ख) अभिलेखीकरण परिचय र महत्व **३० मिनेट**

- अभिलेखीकरण भनेको के हो ? यो प्रश्न बोर्डमा लेख्नुहोस् र प्रत्येक सहभागीलाई परिभाषित गर्ने समय दिनुहोस् ।
- मेटाकार्डमा लेखिएका परिभाषाहरूको प्रदर्शन गरी अभिलेखीकरण को विभिन्न पक्षहरूमा छलफल चलाउनुहोस् ।
- अभिलेखीकरणको आवश्यकता र महत्व विषयमा ५-५ जनाको सामूहिक छलफल चलाई बुँदाहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

अभिलेखीकरणका परिभाषाहरू

- उद्धरण गर्ने काम ।
- कार्यसम्पादन तथा निर्णयहरू लिपिबद्ध गर्ने काम ।

- सूचनाहरूको सङ्कलन, वर्गीकरण र भण्डारण गर्ने काम ।
- जनगणना वा रजिस्ट्रेसन गर्ने काम ।
- सूचनाको स्थायी आधार निर्माण ।
- प्रमाणयोग्य र सहयोगी सन्दर्भहरूको निर्माण ।
- प्रकाशन वा सम्पादन गर्ने काम ।
- रेकर्ड राख्ने काम ।
- अभिलेखहरूको सूची बनाउने काम ।

अभिलेखीकरणको महत्व

- खोज तथा अनुसन्धानलाई मूर्त रूप दिन ।
- खोज तथा अनुसन्धानलाई व्यवस्थित गर्न ।
- नयाँ खोजका क्षेत्रहरू पहिल्याउन ।
- उपायोगी तथ्याङ्क स्रोतहरू पत्तालगाउन ।
- नयाँ विचार र पद्धति विकास गर्न ।
- पूर्व स्थापित मान्यताहरूसँग आफ्नो अध्ययनको तुलना गर्न ।
- आफ्नो अध्ययनको औचित्य प्रस्ट गर्न ।
- बौद्धिक क्रियाकलापको प्रमाण नष्ट हुन नदिन ।
- ऐतिहासिक तथा पुर्ख्यौली मान्यताहरूको सान्दर्भिकता र वैज्ञानिकता जाँच्न ।
- सहभागीका उदाहरणको वर्गीकरणपछि आवश्यक बुँदाहरूमा प्रस्ट हुन छलफल चलाउनुहोस् ।

घ) अभिलेखीकरणको प्रकार **१ घण्टा ३० मिनेट**

➢ निम्नलिखित विषयवस्तुहरू मेटाकार्डमा लेख्नुहोस् (एउटा कार्डमा एउटा विषयवस्तुका दरले)

- मौखिक इतिहासको अभिलेखीकरण
- पूर्वकार्यको अभिलेखीकरण
- अनुभवहरूको अभिलेखीकरण
- व्यक्तिगत वा सामूहिक घटनाहरूको अभिलेखीकरण
- अन्तरक्रियात्मक सूचनाहरूको अभिलेखीकरण

➢ यी पाँचओटा मेटाकार्डहरूलाई तालिम हलको पाँच ठाउँमा टाँस्नुहोस् ।

➢ उक्त मेटाकार्डहरूको मुनी एकएकओटा टोकरी पनि राख्नुहोस् ।

➢ सहभागीहरू हरेकलाई पाँचपाँचओटा कागजका टुक्राहरू दिनुहोस् ।

➢ हरेक सहभागीलाई हरेक मेटाकार्डमा लेखिएको विषयवस्तुमा छोटो टिप्पणी लेखी सम्बन्धित टोकरीमा पालैपालो खसाउन लगाउनुहोस् ।

➢ सहभागीहरूलाई पाँच समूहमा बाँड्नुहोस् । हरेक समूहलाई एकएकओटा टोकरी जिम्मा दिनुहोस् ।

- ➢ हरेक समूहलाई आफ्ना भागमा परेको टोकरीमा भएका कागजका टुक्राहरू सङ्कलन गरी ती कुराहरूलाई सम्पादन, सङ्क्षेपीकरण गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- ➢ हरेक प्रस्तुतिमा छलफल गराउनुहोस् ।
- ➢ आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण प्रदान गरी निष्कर्ष दिनुहोस् (प्रशिक्षार्थी स्रोत सामग्रीमा उल्लिखित बुँदाहरूका आधारमा) ।

ङ) स्वास्थ्य जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा अभिलेखकरणको उपयोगिता ४० मिनेट

- ➢ प्रत्येक सहभागीलाई उल्लिखित मुख्य विषयवस्तुमा २ वा ३ अनुच्छेदको लेख लेख्न दिनुहोस् ।
- ➢ अनुच्छेद लेखनपछि मुख्य बुँदाहरूको विषयमा छलफल/अन्तरक्रिया गराउनुहोस् । यसकालागि प्रत्येक समूहलाई मौका दिनुहोस् ।
- ➢ छलफलको निष्कर्ष /बुँदाहरू बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा अभिलेखीकरणको महत्व उल्लेख गरी एउटा लेख तयार गर्नुहोस् ।

शीर्षक: प्यानल छलफल (Panel discussion) तथा अन्तरक्रिया (Interaction)

१. उद्देश्य:

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) स्वास्थ्य, जनसंङ्ख्या तथा वातावरण विषयसँग सम्बन्धित सरोकारवालाहरू (Stakeholders) को पहिचान गर्न ।

ख) प्यानल छलफल (Panel disussion) का पद्धतिहरू को उपयोग गरी छलफल चलाउन ।

ग) अन्तरक्रियात्मक सत्रहरूको आयोजना र सञ्चालन गर्न ।

२. सामग्री:

अन्तर्क्रियाका लागि विषयहरू लेखिएको चार्ट, न्युजप्रिन्ट, मेटाकार्ड तथा मार्कर आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) प्यानल छलफल

ख) अन्तरक्रियात्मक कार्यक्रम परिचय

ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षामा शिक्षकले खेल्नुपर्ने भूमिका

४. क्रियाकलाप:

क) मस्तिष्क मन्थन **२० मिनेट**

- सहभागीहरू सबैलाई स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण विषयसँग सम्बन्ध राख्ने व्यक्तिहरूको को हुन सक्छन् एकएकओटा उदाहरण सोच्न लगाउनुहोस् ।
- पालैपालो नाम भन्न लगाएर ती नामहरू बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् ।
- सबै सहभागीबाट नाम प्राप्त भइसकेपछि यी सबै व्यक्तिहरू सरोकारवाला (Stake holder) भएको कुरा प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

ख) प्यानल छलफल **२५ मिनेट**

- सहभागीहरूलाई पाँचओटा समूहमा बाँड्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई प्यानल छलफल के हो भन्ने विषयम छलफल गर्ने समय दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई आफ्ना विचारहरू प्रस्तुत गर्ने अवसर दिनुहोस् ।
- समिति छलफल (Panel discussion) को परिभाषा लेखिएको चार्ट प्रस्तुत गरेर प्रस्ट हुन सहयोग गर्नुहोस् ।

> (Panel) प्यानल कुनै पनि विषयका सरोकारवालाहरूको छ वा आठ जनाको समूह हो । यस समूहमा श्रोता/दर्शकको सामु कुनै विषयमा निर्देशित तर अनौपचारिक छलफल चलाइन्छ । यो छलफलले विषयवस्तुका विविध पक्षहरूलाई समेटेको हुन्छ ।

ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण विषयले विद्यार्थीहरूमा पारेको प्रभाव सम्बन्धमा प्यानल छलफल ५०

मिनेट

- सहभागी मध्येका पाँच जनालाई प्यानेलका सदस्यको रूपमा मनोनयन गर्नुहोस् ।
- बाँकी सहभागीहरूलाई स्रोतको रूपमा रहन अनुरोध गर्नुहोस् ।
- उल्लिखित विषयको उदघोष गरेर आफैं प्यानल वा प्यानेलको नेताको रूपमा छलफल सुरु गराउनुहोस् ।
- विषयवस्तुका विविध पक्षमा बोल्न भिन्न भिन्न सहभागीलाई प्रोत्साहन र समय दिनुहोस् ।
- मुख्य छलफल सकिएपछि स्रोतको रूपमा रहेका सहभागीलाई प्रश्न राख्ने अवसर दिनुहोस् र ती प्रश्नहरूको उत्तर खोज्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- प्यानल छलफल सकिएको जनाउ दिनुहोस् र यस छलफललाई अझ प्रभावकारी र उपयोगी बनाउने तरिका के हुन सक्छ भन्ने प्रश्नमा सहभागीलाई केन्द्रित गराई उनीहरूको विचारहरू सुन्नुहोस् ।
- प्यानल छलफलका विशेषता भएको चार्ट प्रस्तुत गरेर सहभागीहरूलाई अझ प्रस्ट हुन सहयोग गर्नुहोस् ।

घ) अन्तरक्रिया के हो ? **४५ मिनेट**

- सबै सहभागीहरूलाई अन्तरक्रिया के हो ? भन्ने प्रश्नको उत्तर लेख्न भन्नुहोस् ।
- प्रत्येक सहभागीका उत्तरहरू समेट्दै एउटा साझा परिभाषा निर्माण गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

  अन्तरक्रिया के हो ?
  - विचारहरूको आदानप्रदान ।
  - दोहोरो सञ्चार भएको छलफल ।
  - उद्देश्यमूलक सामूहिक छलफल जसमा सहभागीहरू सक्रिय रूपमा काम गर्दै छन् ।
  - एउटा उच्च कोटिको सिकाइ प्रक्रिया ।
- निम्नलिखित विषयवस्तुहरूमा सहभागीहरूबीच सामूहिक अन्तर्क्रिया गराउनुहोस्:
  - कक्षाकोठाभित्रको अन्तरक्रिया
  - कक्षाकोठाबाहिरको अन्तरक्रिया
- सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । निम्नलिखित विषयवस्तु एकएकओटा वितरण गर्नुहोस् ।
- आफ्ना समूहमा परेको विषयवस्तुमा छोटो टिप्पणी तयार पारी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
  - अन्तरक्रियाको तयारी
  - अन्तरक्रिया सञ्चालन
  - अन्तरक्रियाको विश्लेषण

ङ). स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा शिक्षकले खेल्नुपर्ने भूमिका बारेमा अन्तरक्रिया

४० मिनेट

- सहभागीहरू सबैलाई स्वास्थ्य जनसङ्ख्या तथा वातारवरण शिक्षासँग सम्बन्धित स्थानीय स्रोत साधनहरू के हुन सक्लान भन्ने प्रश्नमा आफ्ना विचार टिप्न लगाउनुहोस्
- तलका बुँदाहरू बोर्डमा लेख्नुहोस् र सम्बन्धित बुँदाहरूमा आफ्नो धारणा बनाउन सहभागीलाई आग्रह गर्नुहोस् ।
  - स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षाको महत्व ।
  - स्वास्थ्य, जनसख्या तथा वातावरण विषय शिक्षक योग्यता र तालिम ।
  - स्वस्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणमा आइपरेका समस्या ।
  - स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातारण शिक्षा शिक्षणमा शिक्षकको भूमिका ।
- बुँदागतरूपमा माथिका विषयमा अन्तरक्रिया चलाउनुहोस् ।
- सहभागी मध्येदुई जनालाई अन्तरक्रियाका मुख्य भावहरू टिप्न र न्युज प्रिन्टको सहायताले प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा अन्तरक्रियाको निचोडमा पुग्न सहयोग गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

सहभागी क्रियाकलापको आधारमा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

शीर्षकः सरोकारवालाहरूको ज्ञान तथा सीप विस्तार योजना

१. उद्देश्यः

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) सरोकारवालाहरूको ज्ञान तथा सीप विस्तारको लागि व्यक्तिगत तथा सामूहिक योजना निर्माण गर्न ।

ख) सरोकारवालाहरूको ज्ञान तथा सीपको उपयोग विधि बताउन ।

२. सामग्रीः

न्युजप्रिन्ट, मेटाकार्ड, मार्कर, नमुना ज्ञान तथा सीप विस्तार योजना ।

३. विषयवस्तुः

क) सरोकारवालाहरूको (Stakeholders) ज्ञान र सीप विस्तार

ख) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा सरोकार वालाहरूको ज्ञान तथा सीपको उपयोग

४. क्रियाकलापः

क) मस्तिष्क मन्थन **२० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई एकएकओटा मेटाकार्ड उपलब्ध गराउनुहोस् र स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या वा वातावरण क्षेत्रसँग सम्बन्धित हुने एक व्यक्ति वा संस्थाको ज्ञान तथा सीप विस्तार किन आवश्यक पर्दछ भन्ने प्रश्न राखी समूह छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफलको अन्तमा निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) सरोकारवालाहरूको (Stakeholders) **ज्ञान तथा सीप विस्तार योजना** **३० मिनेट**

- पुरानै सहभागीलाई एकएकओटा न्युजप्रिन्ट उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई सरोकारवालाको ज्ञान तथा सीप विस्तार योजनामा केके बुँदाहरू समावेश हुनुपर्छ भन्ने प्रश्नको उत्तर लेख्न भन्नुहोस् ।
- सामूहिक रूपमा बनेको बुँदागत योजना प्रस्तुत गर्न लगाई यसका बारेमा प्रत्येक सहभागीका व्यक्तिगत धारणाहरू बुझ्नुहोस् ।
- एउटा नमुना योजना प्रस्तुत गरेर सहभागीहरूसँग सहमत हुनुहोस् ।

स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा सरोकारवाला ज्ञान तथा सीप विस्तार नमुना योजनाः

सरोकारवाला संस्था वा व्यक्तिः ग्रामिण स्वास्थ्य कार्यकर्ता ज्ञान तथा सीप विस्तार आवश्यकताः माध्यमिक तहको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षासँग सम्बन्धित कुराहरू ज्ञान तथा सीप विस्तारको लागि स्रोत साधनः पाठ्यपुस्तक, पाठ्यक्रम, चित्रहरू ज्ञान तथा सीप विस्तार प्रक्रियाः छलफल, अन्तरकृया तथा तलिम समयः १ दिन फाइदाः............................

ग) सरोकारवालाहरू (Stakeholders) **हरूको ज्ञान तथा सीपको उपयोग ४० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई आफूले सम्बन्धित विषयका सरोकारवालाहरूबाट प्राप्त गरेको सहयोगको बारेमा बताउन भन्नुहोस् ।
- प्रत्येक सहभागीले लिएको सहयोग, प्रक्रिया र फाइदाहरू बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् ।
- सरोकारवालाहरूबाट महत्वपूर्ण योगदान पुग्न सक्ने कुरामा सहमत हुँदै आफ्ना अनुभवहरू पनि राख्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातारण शिक्षणमा सरोकारवालाहरूको ज्ञान तथा सीप अभिवृद्धि वा विस्तारका लागि सम्बन्धित विषय शिक्षकको रूपमा तपाईं कसरी भूमिका निर्वाह गर्नुहुन्छ ? भन्नुहोस् ।

शीर्षक: कक्षागत अनुसन्धान (Clasroom Research)

१. उद्देश्य:

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) कक्षागत अनुसन्धानको अवधारणा बताउन ।

ख) कक्षागत अनुसन्धानमा प्रयोग हुने अनुसन्धान प्रक्रियाहरू वर्णन गर्न ।

ग) कक्षागत अनुसन्धान योजना निर्माण गर्न ।

२. सामग्री:

कक्षागत अनुसन्धान सम्बन्धित पाठपत्र – मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) मस्तिष्क मन्थन

ख) कक्षागत अनुसन्धान

ग) अनुसन्धानका किसिमहरू

घ) कक्षागत अनुसन्धानका साधनहरू, योजना र प्रयोग ।

४. क्रियाकलाप:

क) मस्तिष्क मन्थन **१५ मिनेट**

- अनुसन्धान भनेको के हो ? र अनुसन्धान केका लागि ? भन्ने प्रश्नहरू बोर्डमा लेख्नुहोस् र सहभागीहरू सबैलाई यी दुई प्रश्नका उत्तरहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक सहभागीले लेखेका उत्तरहरू भन्न लगाउनुहोस् र विचारहरूलाई बोर्डमा सूचीकृत गर्नुहोस् ।

ख) कक्षागत अनुसन्धान **४५ मिनेट**

- सहभागीहरूलाई "पेसागत सीप" दोस्रो मोडुलको कक्षागत अनुसन्धान पाठ पढ्ने र मनन गर्ने समय दिनुहोस् ।
- बीस मिनेटको अध्ययनपछि सहभागीहरूलाई पाँचपाँच जनाको समूह बनाउन लगाउनुहोस् ।
- निम्नलिखित प्रश्नहरू बोर्डमा टिप्नुहोस् ।
  - कक्षागत अनुसन्धान के हो ?
  - कक्षागत अनुसन्धान किन गर्नुपर्छ ?
  - कक्षागत अनुसन्धान कसले गर्दछ ?
  - कक्षागत अनुसन्धानमा के-कस्ता साधनहरू साधनहरू प्रयोग हुन्छन् ?
  - कक्षाकोठा अनुसन्धान जस्तै अनुसन्धानहरू केके हुन्छ ?

- कक्षागत अनुसन्धानका विषेषताहरू केके हुन् ?

➢ सहभागी समूहलाई माथिका प्रश्नको सामूहिक उत्तर खोज्न र प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ धारणा प्रस्ट गर्न छलफल चलाउनुहोस् ।

ग) शिक्षक तथा विद्यार्थीद्वारा गरिने अनुसन्धानहरू **३० मिनेट**

➢ अनुसन्धानका निम्नलिखित प्रक्रिया वा किसिमहरूको चार्ट प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

- कार्यमूलक अनुसन्धान
- कक्षागत अनुसन्धान
- शिक्षकद्वारा गरिने अनुसन्धान
- अनुभवमा आधारित अनुसन्धान
- विद्यार्थीद्वारा गरिने अनुसन्धान
- सामूहिक अनुसन्धान

➢ सहभागीलाई छओटा समूहमा बाँड्नुहोस् ।

➢ प्रत्येक समूहलाई एउटा विषयवस्तुमा खोज गर्ने र आफना विचार बनाउन समय दिनुहोस् ।

➢ सहभागीका विचारहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ प्रत्येक बुँदाको मुख्य आशय स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

घ) कक्षागत अनुसन्धानका लागि साधनहरू **३० मिनेट**

➢ सहभागीहरूलाई चारओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

➢ प्रत्येक समूहलाई तलका विषयवस्तु अध्ययन गर्न र त्यस विषयमा छलफल चलाउन लगाउनुहोस् ।

समूह (क) र (ग) लागि पाठपत्र:

> माइला तमाङ आफ्नो स्वास्थ्य जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षाको कक्षा सकिनेबित्तिकै आज सिकेको प्रमुख कुरा एक वाक्यमा लेख्न लगाउँछन् । प्रत्येक विद्यार्थीले यसको उत्तर लेखेर दिएपछि त्यसको अध्ययन गरेर उनी भोलिको कक्षामा के पढाउने भनेर निर्णय लिन्छन् ।

➢ यस्तै अरू के गर्न सकिएला ?

समूह (ख) र (घ) को लागि पाठपत्र:

> मलाई आफूले पढाएको कुरा महत्वपूर्ण हुनुपर्छ भन्ने लाग्छ । म सधैंभरि विद्यार्थीहरूलाई मेरा कमजोर पक्षहरू बताइदिन आग्रह गर्दै छु । छलफलकै क्रममा यो कुरा प्रस्ट नहुने हुनाले म सदैव एउटा टिक लगाउने खालको पृष्ठपोषण फारम विद्यार्थीलाई भर्न लगाउँछु । उनीहरू आफनो नाम नखुलाइकन निर्धक्कसँग फारम भर्छन् । म आफूलाई सुधार्दै छु ।

➢ यस्तै अरू के गर्नुपर्ला ?

- माथिका पाठ्यपत्र माथिको छलफल पछि सहभागीहरूलाई सामूहिकरूपमा कक्षागत अनुसन्धान सामग्री निर्माण गर्न र प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । यो सामग्री प्रयोग योजना पनि प्रस्ट पनि लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहको सामग्री प्रयोग प्रदर्शन पछि आवश्यक बुदाँहर प्रस्ट गरिदिनुहोस् ।

ङ) कार्यमूलक अनुसन्धान **१ घण्टा**

- कार्यमूलक अनुसन्धान के हो भन्नेबारेमा सहभागीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षासँग सम्बन्धित कार्यमूलक अनुसन्धान गर्न मिल्ने समस्याहरूको सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् । सूची तयार भएपछि पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । आवश्यकताअनुसार सहजीकरण गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

निर्मित सामग्री र समूहकार्यको अवलोकनद्वारा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

शीर्षक: स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा कक्षागत अनुसन्धानको प्रयोग

१. उद्देश्य:

यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा कार्यमूलक अनुसन्धानको आवश्यकता वर्णन गर्न ।

ख) कार्यमूलक अनुसन्धान योजना निर्माण गर्न

ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा कार्यमूलक अनुसन्धानको प्रयोग गर्न ।

२. सामग्री:

न्युजप्रिन्ट, मेटाकार्ड, मार्कर , कार्यमूलक अनुसन्धानका नमुनाहरू

३. विषयवस्तु:

क) कार्यमूलक अनुसन्धानको महत्व वा आवश्यकता ।

ख) कार्यमूलक अनुसन्धानको प्रयोग ।

४. क्रियाकलाप:

(क) कार्यमूलक अनुसन्धानको महत्व वा आवश्यकता **२० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई चारओटा समूहमा बाँड्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई न्युजप्रिन्ट र मार्कर उपलब्ध गराउनुहोस् ।
- कार्यमूलक अनुसन्धानको महत्व भन्ने विषयमा Round Robin चलाउनुहोस् र केन्द्रीय विचार प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- कार्यमूलक अनुसन्धानका विषेशताहरूकाबारेमा पनि छलफल गर्नुहोस् ।

ख) कार्यमूलक अनुसन्धानको प्रयोग **२० मिनेट**

- पुरानै समूह कायम राख्नुहोस् ।
- सहभागीहरू स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातारण शिक्षणमा कक्षागत अनुसन्धानको प्रयोग कसरी भन्ने प्रश्नमा छलफल गरी आफना विचार राख्ने अवसर दिनुहोस् ।

ग) कार्यमूलक अनुसन्धानको प्रस्तावना तयारी **५० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई कार्यमूलक अनुसन्धानको प्रस्तावना तयार गर्न लगाउनुहोस् (अघिल्लो सत्रमा तयार गरिएको समस्याहरूको सूचीमध्येबाट छनोट गर्न पनि सकिने)।
- प्रस्तावना तयारीपश्चात प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

सहभागीको अवलोकनद्वारा मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

एकाइ चार

कक्षाकोठामा ज्ञान र सीपको प्रयोग

सक्षमता: ४ Teacher Strengthens his/her ability to generate and apply operating environmental (contextual) local, national and global knowledge in the classroom or vice versa and use in teaching of health population and environment education. सत्र: ९ **समय**: १२ घण्टा

सत्र: १ र २ **समय**: ३ घण्टा

शीर्षक: **मौखिक इतिहासको सङ्कलन**

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्तगा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) मौखिक इतिहास सङ्कलनको परिचय दिन

ख) मौखिक इतिहास सङ्कलनका चरणहरू उल्लेख गर्न

ग) मौखिक इतिहास सङ्कलनका लागि अन्तरवार्ता लिँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू उल्लेख गर्न

घ) मौखिक इतिहास सङ्कलन गर्न

२. सामग्री:

मेटाकार्ड, न्युजप्रिन्ट, साइनपेन, मार्कर आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) मौखिक इतिहास सङ्कलनको परिचय

ख) मौखिक इतिहास सङ्कलनका चरणहरू

ग) मौखिक इतिहास सङ्कलनका लागि अन्तरवार्ता लिँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

४. क्रियाकलाप:

समूह कार्य (जिग्स विधि) ३ घण्टा

- प्रत्येक समूहमा चारजना सदस्य रहने गरी सहभागीहरूलाई A, B, C, D गरी चारओटा समूहमा विभाजन गर्ने ।
- बाँकी रहेका सहभागीहरूको एउटा बेग्लै समूह (मूल्याङ्कन समूह) निर्माण गर्ने ।
- समूह A का सदस्यहरूलाई A_1 , A_2 , A_3 , A_4 नाम दिने ।
- त्यसै गरी समूह B का सदस्यहरूलाई B_1 , B_2 , B_3 , B_4 नाम दिने ।
- समूह C का सदस्यहरूलाई C_1 , C_2 , C_3 , C_4 नाम दिने ।
- समूह D का सदस्यहरूलाई D_1 , D_2 , D_3 , D_4 नाम दिने ।
- प्रत्येक समूहबाट एकएकजना सदस्यहरू लिएर अर्थात A_1 , B_1 , C_1 , D_1 बाट एउटा नयाँ समूह निर्माण गरी सो समूहलाई "मौखिक इतिहास सङ्कलन भनेको के हो ?" लेखिएको पाठपत्र उपलब्ध गराउने ।
- त्यसै गरी A_2, B_2 , C_2 , D_2 सम्मिलित समूहलाई " मौखिक इतिहास सङ्कलनका चरणहरू " लेखिएको पाठपत्र उपलब्ध गराउने । त्यसै गरी A_3 , B_3 , C_3 , D_3 सम्मिलित समूहलाई " मौखिक इतिहासका सीमिततताहरू" लेखिएको सामग्री उपलब्ध गराउने ।
- बाँकी सदस्यहरूबाट बनेको समूहलाई " मौखिक इतिहास अन्तरवार्ताका लागि पथप्रदर्शन" लेखिएको पाठपत्र उपलब्ध गराउने । हरेक समूहलाई उपलब्ध सामग्री अध्ययन गर्न लगाउने । (प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्री)
- मूल्याङ्कन समूहलाई माथि उल्लिखित सबै पाठपत्रहरू उपलब्ध गराउने । ती पाठपत्रहरूबाट हाजिरीजवाफ गराउनका लागि प्रश्नहरू बनाउन लगाउने ।
- प्रत्येक सहभागीलाई आफ्ना मातृसमूह अर्थात् A, B, C र D मा फर्केर आफूले अध्ययन गरेका पाठपत्रका बारेमा आफ्ना समूहका सदस्यहरूबीच आदानप्रदान (Sharing) गर्न लगाउने ।
- मूल्याङ्कन समूहलाई समूह A, B, C र D का बीचमा हाजिरीजवाफ प्रतियोगिता सञ्चालन गर्न लगाउने । विजयी समूहलाई पुरस्कारको व्यवस्था गर्ने (पुरस्कार nominal पनि हुन सक्छ) । प्रत्येक समूहलाई यस क्रियाकलापको समीक्षा गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्ने । हरेक समूहलाई मौखिक इतिहास सङ्कलनको विषय छनोट गर्न लगाउने ।
- छनोट गरिएको शीर्षकमा मौखिक इतिहास सङ्कलनको तयारीका लागि समय दिने । तयारी पश्चात समूहगतरूपमा प्रस्तुत गर्न लगाउने । बाँकी समूहलाई समीक्षा गर्न लगाउने ।

- स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षाशिक्षणसिकाइमा मौखिक इतिहास सङ्कलन सीपको उपयोतिताबारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

क) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणमा मौखिक इतिहासको सङ्कलनको उपयोगिताबारेमा प्रकाश पार्नुहोस् ।

शीर्षक: अध्ययनबाट पत्ता लागेका निष्कर्ष विश्लेषण, पुस्तक समीक्षा र अवलोकन, अन्तरक्रिया

१. उद्देश्यः

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) अध्ययनका निष्कर्षहरूको विश्लेषण गर्न,

ख) पुस्तक समीक्षा गर्न ,

ग) अवलोकन तथा अन्तरक्रिया

२. सामग्रीः

पाठपत्रहरू, न्युजप्रिन्ट, मार्कर, साइनपेन, कार्डबोर्ड आदि ।

३. विषयवस्तुः

क) अध्ययनका निष्कर्षहरूको विश्लेषणबारेमा छलफल

ख) पुस्तक समीक्षा सम्बन्धमा समूह कार्य

ग) अवलोकन तथा अन्तरक्रिया ।

४. क्रियाकलाप :

क) अध्ययनको निष्कर्ष विश्लेषण ३० मिनेट

- कुनै पनि विषयको खोज, अनुसन्धान र अध्ययनपछि त्यस अध्ययनको निष्कर्ष (Finding) निकालिन्छ भन्ने कुरा बताउँदै त्यस्ता निष्कर्षहरूको विश्लेषण कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा समूहमा छलफल गराई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रस्तुत गरेका विषयलाई समेत समावेश गरी निष्कर्ष विश्लेषणको बारेमा प्रस्ट पार्नुहोस् । सहभागीहरूलाई स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरणसम्बन्धी कुनै अध्ययन अनुसन्धानको निष्कर्ष उपलब्ध गराउनुहोस् । उक्त निष्कर्षको समूहगतरूपमा विश्लेषण गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

ख) पुस्तक समीक्षा ३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई हरेक समूहमा एकएकओटा पुस्तक अध्ययन गर्न दिई ती पुस्तकहरू झट्ट हेर्दा कस्ता लागे भन्ने विषयमा समूह प्रस्तुति गराउने ।
- सहभागीहरू एकएकजनालाई मा.वि. वा नि.मा.वि. तहका पाठ्यपुस्तकहरूको छोटो समीक्षा प्रस्तुत गर्न लगाई अरूलाई टिप्पणी गर्न लगाउनुहोस् ।
- यी छलफलका आधारमा पुस्तक समीक्षाको परिचय र पुस्तक समीक्षा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको सूची बनाउन लगाई प्रस्तुत गराउने ।

पुस्तक - समीक्षा

१. परिचय

कुनै पनि पुस्तक वा कृति सर्सर्ती पढी त्यसका प्रमुख पक्षहरूको विश्लेषण गर्नुलाई नै पुस्तक समीक्षा भनिन्छ। पुस्तक समीक्षा कुनै पनि पुस्तकको समग्र मूल्याङ्कन नभई कृतिका बारेमा प्रभावपरक दृष्टिकोण मात्र हो ।

२. पुस्तक समीक्षा गर्दा मूलतः निम्नलिखित विषयमा ध्यान दिनुपर्दछ :

(क) विषयवस्तु,

(ख) प्रस्तुति (भाषा, स्वरूप/संरचना, शैली आदि)

(ग) मूल्य, शीर्षक, कभर, कागज, आदिका बारेको सङ्क्षिप्त टिप्पणी ।

ग) अवलोकन तथा अन्तरक्रिया **३० मिनेट**

- अवलोकन भनेको के हो ? यसका विशेषताहरू के हुन् ? भन्ने बारेमा सहभागीहरूबीत छलफल गराउनुहोस् ।
- स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणमा अवलोकनको उपयोगिताबारेमा समूहगत रूपमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्तरक्रिया के हो ? यसका फाइदाहरू केके छन् ? भन्ने बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
- स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणका क्रममा अन्तरक्रिया गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको सूची तयार गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्रीको आधारमा निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

क) निष्कर्ष विश्लेषण भनेको के हो ?

ख) पुस्तक समीक्षाको एउटा राम्रो नमुना प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ग) अवलोकन तथा अन्तरक्रियाको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणमा के उपयोगिता छ ?

सत्रः ४ र ५

समय : ३ घण्टा

शीर्षकः प्रशंसात्मक खोज पद्धति

१. उद्देश्यः

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) प्रशंसात्मक खोज पद्धतिको परिचय दिन

ख) प्रशंसा खोजका चरणहरू व्याख्या गर्न

ग) प्रशंसात्मक खोजको सिद्धान्तहरूको व्याख्या गर्न

घ) प्रशंसात्मक खोजका आधारभूत मान्यताहरू वर्णन गर्न

ङ) प्रशंसात्मक खोजका महत्वहरू, सकारात्मक मनोवृत्ति उल्लेख गर्न

२. तालिम सामग्रीः

मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट, एलसीडी, साइन पेन, रुलर

३. बिषयवस्तुः

क) प्रशंसात्मक खोज पद्धति के हो भन्नेबारेमा सामूहिक छलफल

ख) प्रशंसा खोजको चरणहरूबारेमा छलफल

ग) प्रशंसात्मक खोजको सिद्धान्तहरूका सम्बन्धमा छलफल

घ) प्रशंसात्मक खोजको आधारभूत मान्यताहरू सम्बन्धमा छलफल

ङ) प्रशंसात्मक खोजको महत्व, सकारात्मक मनोवृत्ति सम्बन्धमा छलफल

४. क्रियाकलाप

क) प्रसंसात्मक खोज पद्धतिको परिचय **४५ मिनेट**

- हाम्रा पुर्खाका कुनै एक पराम्परागत सीप छान्न लगाउनुहोस् (कृषि, पशुपालन, शिक्षा, न्याय आदि) । उक्त सीपका सबल पक्षहरू सक्दो बढी वाक्यमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- कुन प्रशिक्षार्थीले सबभन्दा बढी वाक्य लेख्न सके तिनलाई लेखेका कुरा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रशंसात्मक खोज पद्धति के हो भन्ने प्रश्न बोर्डमा प्रस्तुत गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई व्यक्तिगतरूपमा उक्त प्रश्नको उत्तर भन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई "प्रशंसात्मक खोज पद्धति" लेखिएको सामग्री (प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्रीबाट) पढ्न लगाउनुहोस् ।
- निम्नलिखित प्रश्नहरूमा छलफल गराउनुहोस्:
  - प्रशंसात्मक खोज पद्धतिले कुन कुरामा जोड दिन्छ ?
  - प्रशंसात्मक खोज पद्धतिको सुरुआत कसबाट कहिलेदेखि भएको हो ?

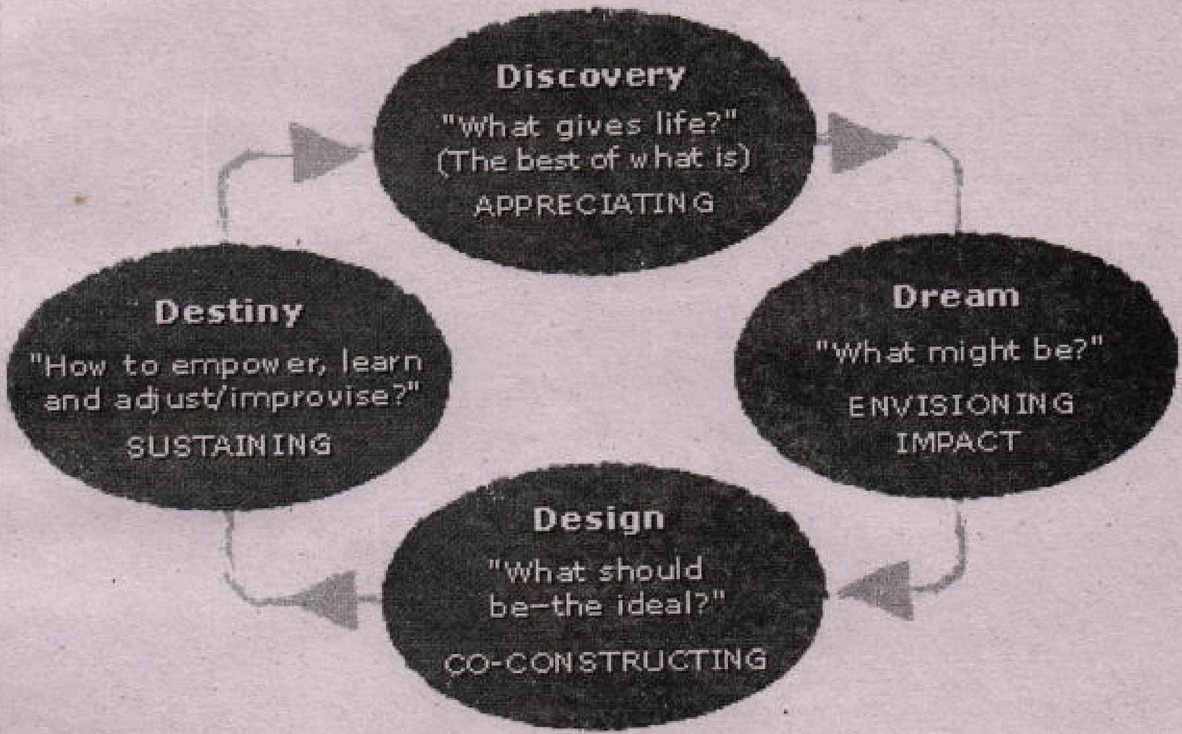
- नेपालको सन्दर्भमा प्रशंसात्मक खोज पद्धतिको के महत्व छ ?
- प्रशंसात्मक खोज योजना भनेको के हो ? यसको के महत्व छ ?

➢ समूहगतरूपमा निष्कर्ष टिपोट गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

ख) प्रशंसात्मक खोज पद्धतिका चरणहरू **४५ मिनेट**

➢ प्रशंसात्मक खोजका चरणहरू भएको निम्नलिखित चार्ट प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

The Appreciative Cycle



➢ चार्टमा भएका चार चरणहरू (Discovery, Dream, Design and Deliver or destiny) को व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् ।

ख) प्रशंसात्मक खोज पद्धतिका सिद्धान्त तथा मान्यताहरू **१ घण्टा ३० मिनेट**

➢ प्रशंसात्मक खोजका सिद्धान्तहरू लेखिएको चार्ट प्रस्तुत गर्नुहोस् । ती सिद्धान्तहरूको उदाहरणसहित व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ प्रशसात्मक खोजका आधारभूत मान्यताहरू लेखिएको चार्ट प्रस्तुत गर्नुहोस् । ती बुँदाहरूको उदाहरणसहित व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् । हाम्रो सन्दर्भमा ती कुराहरू कत्तिको उपयोगी देखिन्छन्, समीक्षा गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ प्रशंसात्मक खोज पद्धति किन आवश्यक छ भन्ने कुराको टिपोट बुँदागत रूपमा तयार गर्न हरेक समूहलाई लगाउनुहोस् । हरेक समूहलाई आफ्ना समूहको टिपोट पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । आवश्यकताअनुसार बुँदाहरू थप गरी निष्कर्ष दिनुहोस् ।

- सकारात्मक र नकारात्मक मनोवृत्ति लेखिएको चार्ट प्रस्तुत गरी समूहगतरूपमा छलफल गराउनुहोस् । निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षाशिक्षणसिकाइमा प्रशंसात्मक खोज पद्धतिको उपयोगिताबारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

क) शिक्षणमा प्रशंसात्मक खोज पद्धतिको उपयोगिता सम्बन्धमा एउटा लेख तयार पार्नुहोस् ।

ख) प्रशंसात्मक खोजको उपयोग हुने क्षेत्रहरू पहिचान गरी ती क्षेत्रहरूमा यसको उपयोग कसरी गर्न सकिन्छ उल्लेख गर्नुहोस् ।

शीर्षक: समस्या प्रस्तुति सीप

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) समस्या प्रस्तुतिको परिचय दिन

ख) समस्या प्रस्तुति संवाद सञ्चालनमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू पहिचान गर्न

ग) समस्या प्रस्तुतिका चरणहरू व्याख्या गर्न

घ) समस्या प्रस्तुतिको प्रयोग गर्न

२. सामग्री:

मेटाकार्ड, न्युजप्रिन्ट, साइनपेन, मार्कर आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) समस्या प्रस्तुति सीपको परिचय

ख) समस्या प्रस्तुति संवाद सञ्चालनमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

ग) समस्या प्रस्तुतिका चरणहरू

घ) समस्या प्रस्तुतिको प्रयोग

४. क्रियाकलाप:

क) समस्या प्रस्तुति सीपको परिचय **२० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई एकएकओटा मेटाकार्ड वितरण गर्नुहोस् ।
- समस्या प्रस्तुति सीप (Problem Posing Skill) भन्नाले के बुझिन्छ भन्ने प्रश्नको उत्तर एक वाक्यमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सबैले लेखिसकेपछि बोर्डमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । छलफलपश्चात् प्रशिक्षकले निष्कर्ष दिनुहोस् ।

> समस्या प्रस्तुति भन्नाले आगमनात्मक तरिकाबाट प्रश्न गरी विद्यार्थीहरूमा समालोचनात्मक सोचाइको विकास गराउने सीपलाई बुझिन्छ । यो सहभागितामूलक विधिबाट शिक्षण गर्ने सीप पनि हो ।

ख) समस्या प्रस्तुति संवाद सञ्चालन **२० मिनेट**

- समस्या प्रस्तुति संवाद कसरी सञ्चालन गरिन्छ भन्ने प्रश्न बोर्डमा लेखी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- सभागीहरूलाई चारसमूहमा विभाजन गरी समूहगतरूपमा छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफलको निष्कर्ष समूहगतरूपमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रशिक्षकले आवश्यकताअनुसार छलफललाई सहजीकरण गर्नुहोस् र निष्कर्ष दिनुहोस् ।

ग) समस्या प्रस्तुतिका चरणहरू

२० मिनेट

- समस्या प्रस्तुतिका चरणहरू लेखिएको सामग्री सहभागीहरूलाई समूहगतरूपमा अध्ययन गर्न दिनुहोस् ।
- अध्ययनपश्चात निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

घ) समूह कार्य

३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई चारसमूहमा विभाजन गरी हरेक समूहलाई समस्या प्रस्तुतिको प्रयोगका लागि पाँच मिनेट तयारी गर्न लगाउनुहोस् ।
- तयारीपश्चात हरेक समूहलाई पाँचपाँच मिनेट समय उपलब्ध गराई समस्या प्रस्तुतिको प्रयोगको अभिनय गर्न लगाउनुहोस् ।
- हरेक अभिनयकाबारेमा अन्य समूहलाई पृष्ठपोषण प्रदान गर्न लगाउने र प्रशिक्षकले पनि पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।
- स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणसिकाइमा समस्या प्रस्तुति सीपको उपयोगिताबारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

क) समस्या प्रस्तुति सीपको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण विषयको कक्षाशिक्षणमा उपयोगिताबारेमा प्रकाश पार्दै एउटा लेख तयार पार्नुहोस् ।

शीर्षक: वातावरणगत, स्थानीय, राष्ट्रिय र विश्वव्यापी ज्ञान र सीपहरूलाई कक्षाकोठामा प्रयोग गर्ने तरिकाहरू

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्नलिखित कुराहरूमा सक्षम हुनेछन्:

क) विभिन्न स्रोतहरूबाट ज्ञान र सीपहरू प्राप्त गर्ने तरिकाहरू उल्लेख गर्न

ख) सन्दर्भगत सीपहरू, स्थानीयकरणका सीपहरू र विश्वव्यापीकरणका सीपहरूसँग परिचित हुन

ग) स्थानीय र विश्वव्यापीकरणका सीपहरूको सिर्जनात्मक प्रयोग गर्न

घ) राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय समस्याहरूको स्थानीयस्तरमा समाधान गर्ने सीपहरू प्राप्त गर्न

ङ) शिक्षणको विषयगत पद्धतिको व्याख्या गर्न

२. सामग्री:

पाठपत्रहरू, न्युजप्रिन्ट, मार्कर, साइनपेन, कार्डबोर्ड आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) विभिन्न स्रोतहरूबाट ज्ञान र सीपहरू प्राप्त गर्ने तरिकाहरूबारेमा छलफल

ख) सन्दर्भगत सीपहरूबारेमा छलफल

ग) स्थानीयकरणका सीपहरू

घ) विश्वव्यापीकरणका सीपहरू

ङ) स्थानीय र विश्वव्यापीकरणका सीपहरूको सिर्जनात्मक प्रयोग,

च) राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय समस्याहरूको स्थानीयस्तरमा समाधान गर्ने सीपहरू

छ) शिक्षणको विषयगत पद्धति

४. क्रियाकलाप:

क) ज्ञानका स्रोतहरू **३० मिनेट**

➢ कार्डबोर्डमा निम्नलिखित प्रश्नहरू तयार पारी सहभागीहरूसमक्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् र समूहगतरूपमा छलफल गर्न लगाई उत्तर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

- ज्ञान प्राप्त गर्न सकिने स्रोतहरू केके हुन् ?
- ज्ञान र सीप प्राप्त गर्न सकिने तरिकाहरू केके हुन् ?

➢ निम्नलिखित बुँदाहरूका आधारमा आफ्नो निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ज्ञान र सीप प्राप्त गर्न सकिने स्रोतहरू

संस्कृति: विभिन्न जातजाति, भाषाभाषीका स्थानीय संस्कृति र मूल्यमान्यता आदि

पौराणिक: विभिन्न धार्मिक समुदाय (जस्तै: हिन्दु, विभिन्न पुराण, वेद, उपनिषद् आदि, किराँत, मुन्धुम आदि, क्रिश्चियन: बाइबल, मुस्लिम: कुरान आदि) मा प्रचलित ज्ञान

विश्वव्यापी: विभिन्न पुस्तक, इमेल, इन्टरनेट आदिबाट प्राप्त हुने विश्वव्यापी ज्ञान

ख) सन्दर्भगत, स्थानीयकरण, र विश्वव्यापीकरण सीपहरू **१ घण्टा ३० मिनेट**

- सन्दर्भगत सीपहरू भनेको के हो ? भन्ने प्रश्न कार्डबोर्डमा लेखी प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई उत्तर मेटाकार्डमा लेखी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रशिक्षकले आफ्नोतर्फबाट आवश्यक टिप्पणी समेत गर्नुहोस् ।
  - सन्दर्भगत सीप: विशिष्ट सन्दर्भअनुसार आवश्यक पर्ने ज्ञानको प्रयोग गर्ने तरिका नै सन्दर्भगत सीप हो । सन्दर्भगत सीपहरू भन्नाले सन्दर्भअनुसार सीपहरूलाई कक्षाकोठामा लागू गर्ने सीप बुझिन्छ । जस्तो पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक लगाईतका पक्षलाई कक्षाकोठा र कक्षाको परिस्थितिअनुसार लागू गर्ने तरिका सन्दर्भगत सीप हो ।
- स्थानीयकरणको सीप भनेको के हो कार्डबोर्डमा परिभाषा लेखी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- स्थानीयकरणका लागि शिक्षकमा चाहिने सीपहरू केके हुन् र ती सीप कसरी प्राप्त र प्रयोग गर्न सकिन्छ समूहमा छलफल गर्न लगाई प्रस्तुत गराउनुहोस् र पाठपत्रका माध्यमबाट आवश्यक स्पष्टीकरण प्रदान गर्नुहोस् ।
- विश्वव्यापीकरण भनेको के हो ? विश्वव्यापीकरणलाई कक्षाकोठामा प्रयोग गर्न केकस्ता सीपहरू चाहिन्छन् ? विश्वव्यापीकरणका सीपहरू प्राप्त गर्ने तरिकाहरू केके हुन सक्छन् र त्यसबाट शिक्षक कसरी लाभान्वित हुन सक्छन् भन्ने प्रश्नहरूमा सहभागीहरूका बीचमा छलफल गराई निष्कर्षमा पुग्न लगाउनुहोस् । स्पष्ट हुन नसकेका बुँदाहरूमा सहजीकरण गरी आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ।
- स्थानीय सीपहरूको कक्षाकोठा तथा अन्य स्थानमा कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
  - स्थानीयकरण भन्नाले स्थानीय समुदाय, समूह आदिमा प्रचलित ज्ञान, सीप आदिलाई कक्षाकोठामा सिर्जनात्मक रूपमा प्रयोग गर्ने सीप भन्ने बुझिन्छ । उदाहरणका लागि धामी र झारफुकसम्बन्धी मान्यता अन्धमान्यता भए पनि तिनबाट प्राप्त हुने मनोवैज्ञानिक आत्मशान्ति तिनले प्रयोग गर्ने जडिबुटीको प्रभावका विषयमा बताउनाले तिनका सकारात्मक पक्षहरू पनि छन् भन्ने कुरामा सहजीकरण गर्न सकिन्छ ।

- सहभागीहरूसँग आफ्नो समुदायमा प्रचलित ज्ञान र सीप पहिचान गर्न लगाउने र त्यस्ता सीपहरूलाई कक्षाकोठामा सिर्जनात्मक रूपमा कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई विश्वव्यापीकरणका सीपहरूलाई स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा कक्षाकोठामा कसरी सिर्जनात्मकरूपमा लागु गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा छलफल गर्न लगाई निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- विश्वव्यापीकरणका सीपहरूमध्ये कुनै एउटा सीपको कक्षाकोठागत सिर्जनात्मक प्रयोगको उदाहरण दिई त्यस्ता अन्य उदाहरणहरूको खोजी गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

ग) राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय समस्याहरू **३० मिनेट**

- देशमा विद्यमान राष्ट्रिय समस्याले सहभागीहरूको क्षेत्र/कक्षामा पनि प्रभाव पारेको हुन सक्दछ । यस्ता समस्याहरूको सूची तयार पार्न लगाउने । त्यस्ता समस्याहरूको स्थानीय समाधान कसरी गर्न सकिन्छ भनीं समस्या समाधानका उपायहरूको खोजी गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्तर्राष्ट्रिय समस्या भन्नाले के बुझिन्छ र त्यस्तो समस्याको पहिचान कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा छलफल गराई समस्या समाधानका बारेमा स्पष्ट धारणा तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
  - विश्वव्यापीकरणले नेपाली समाजमा पारेको नकारात्मक प्रभाव यसको अन्तर्राष्ट्रिय समस्याको एउटा उदाहरण हो । विश्वव्यापीकरणले राष्ट्रिय संस्कृतिलाई तहसनहस पार्ने र पश्चिमा संस्कृतिको दबदबा बढी मौलिक संस्कृति लोप हुने अवस्थामा छ । नेपालमा आफ्ना परम्परागत सीप र कौशल हराएका छन् भने आफ्ना खानपान, रहनसहन, भाषा तथा पहिचान हराउने क्रममा छ । यस्तो अवस्थामा मौलिक संस्कृतिको रक्षा गर्न चालिने कदम अन्तर्राष्ट्रिय समस्या समाधानको एउटा महत्वपूर्ण पाइलो हुन सक्छ ।

घ) शिक्षणको विषयगत पद्धति **३० मिनेट**

- शिक्षणको विषयगत पद्धति भन्नाले के बुझिन्छ भन्ने विषयमा सहभागीहरूलाई छलफल गर्न लगाई त्यस विषयमा निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणको विषयगत पद्धतिमा के-कस्ता कुराहरू पर्दछन् र त्यसलाई कक्षाकोठामा कसरी प्रयोग गरिन्छ भन्ने बारेमा छलफल गरी निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

क) ज्ञान प्राप्त गर्नका लागि तपाईंमा हुनुपर्ने गुणहरू केके हुन् ?

ख) सन्दर्भगत सीपअन्तर्गत केके कुरा पर्दछन् ?

ग) स्थानीयकरण र विश्वव्यापीकरणबीचका भिन्नता केके हुन् ?

घ) विश्वव्यापीकरण तपाईंका लागि फाइदाजनक वा हानिकारक के छ ? तपाईंका तर्क प्रस्तुत गर्दै गृहकार्यका रूपमा एउटा निबन्ध लेख्नुहोस् ।

ङ) विषयगत पद्धतिको उपयोगिता उल्लेख गर्नुहोस् ।

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

शीर्षक: ज्ञानको विभिन्न स्रोतहरू सङ्कलन

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) समाजमा प्रचलित मिथकहरूमा बैज्ञानिकताको खोजी गर्न

ख) प्राप्त ज्ञान र सीपलाई स्वास्थ्य जनसंख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणमा प्रयोग गर्न

२. सामग्री:

मेटाकार्ड, ट्रान्सपरेन्सी,न्युजप्रिन्ट,मार्कर

३. विषयवस्तु:

दन्त्यकथा, धार्मिक ग्रन्थ, पुराण, न्युजप्रिन्ट, मार्कर, साइनपेन

४. क्रियाकलाप:

क) मस्तिष्क मन्थन: **समय: १५ मिनेट**

- के धार्मिक ग्रन्थ, पुराण र दन्त्य कथामा पनि विज्ञान हुन सक्छन् ? भन्ने प्रश्न बोर्डमा लेख्नुहोस् ।
- प्रश्नको उत्तर सकारात्मक दिन चाहने सहभागीहरूलाई आफ्नो उत्तर सकारात्मक हुनाका कारणहरू मेटाकार्डमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- प्रश्नको उत्तर नकारात्मक दिन चाहने सहभागीहरूलाई नकारात्मक उत्तरको कारणहरू मेटाकार्डमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- दुवै पक्षको उत्तर सङ्कलन गरी बोर्डमा लेख्नुहोस् र छलफल चलाउनुहोस् ।

ख) छलफल: **समय: १५ मिनेट**

- सहभागीमध्ये कसैलाई एउटा दन्त्यकथा बताउन लगाई बाँकी सहभागीलाईं त्यसमा विज्ञान र स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण विज्ञानसँग सम्बन्धित कुराहरू केके छन् खोजी गर्न लगाउनुहोस् ।
- के यसरी खोजी गरिएका विज्ञान उपयोगी हुन सक्छन ? छलफल गर्नुहोस् ।

ग) पौराणिक ग्रन्थहरुको अध्ययन: **समय: २० मिनेट**

- रामायण, महाभारतमा विज्ञानसँग सम्बन्धित कुराहरू केके छन् ? बुँदाहरू टिपोट गरी ट्रान्सपरेन्सीमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई रामायणमा केके विज्ञान र सीपहरू छन् न्युजप्रिन्टमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- पौराणिक विज्ञान र सीपको उपयोगिता र महत्वबारे छलफल गराउनुहोस् ।

घ) हाम्रा आसपासमा घटिरहने कुराहरूको सन्दर्भमा छलफल: **समय: २० मिनेट**

- हाम्रा आसपासमा घटिरहने यी कुराहरूमा विज्ञान पनि छन् कि अन्धविश्वास मात्रै ? विज्ञान केके

हुन सक्छन् ? वर्तमान सन्दर्भमा त्यसको उपयोगिता के हुन सक्छन् ? के त्यस्ता कुराहरूको अध्ययन गर्नु जरुरी छ ? भन्ने कुराहरूमा छलफल गराउनुहोस् ।

- घरमा भुइँ लिप्न गोबरको प्रयोग गरिन्छ
- भैंसीको दूधमा प्रोटिन र चिल्लो बढी छ तर पनि गाईकै दूधलाई हाम्रा पुर्खाहरू बढी पोसिलो मान्दछन्
- केराको पातमा राखेर खानु बढी पवित्र मानिन्छ
- नदिको पानीलाई पवित्र भनिन्छ
- नजिकका नातेदारबीचको शारीरिक र वैवाहिक सम्बन्ध वर्जित छ
- ब्राह्मण समुदायमा खाना खान धोती फेर्ने चलन छ ।
- महिनावारी भएको बखत आइमाईहरूलाई नछुने चलन छ ।
- बाहुनको जातले लसुन, प्याज, जाँड, रक्सी आदि खान नहुने चलन छ ।
- बाहुन, क्षेत्री, नेवार जातिले सुँगुर नछोए जस्तै तामाङ्गले भैंडा छुदैनन् ।
- खोलानाला, नदीको किनारमा दिशापिसाव गर्नुहुँदैन भन्ने चलन छ ।

➢ निम्न प्रचलित उखान तथा भनाइहरुको वैज्ञानिक आधार के हुन सक्छन् ? २/२ जनाको जोडीमा १/१ वटा छलफल गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

१) जसका भैंसी उसका वन, जसका सन्तान उसका धन ।
२) खाना खाने बेलामा नाटीकुटी गर्नेको जिउ लाग्दैन ।
३) गाउँघरतिर अंखरामा पानी खाँदा (पहिला भगवानलाई चढाउनुपर्छ) भनि खाने गर्छन् ।
४) आगो र पानी नभएको घरमा सह हुन्न ।
५) हुलमुलमा जीउ जोगाउनु, अनिकालमा विउ जोगाउनु ।
६) ज्वाई जस्तो वैगुनी र कुकुर जस्तो गुणी कोही हुँदैन ।
७) बुढोलाई घरले जाजा, वनले आआ भन्छ ।
८) बाह्र छोरा तेह्र नाती बुढा धोको काँधैं माथि ।
९) छोरा पायो बुहारीलाई , छोरी पायो ज्वाईलाई ! आफूलाई त रित्तै, किन धेरै सन्तान पाउने ।
११) मानिस हतारमा विवाह गर्छन, फुर्सदले पछुताउँछन् ।

➢ यस्तै संमाजमा चलिआएका कुराहरू सङ्कलन गरी छलफल गर्नुहोस् ।

➢ यस्तै घटना/चलनसम्बन्धमा आआफ्नो समूहमा छलफल गरी निम्न तालिकामा भरेर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

वरीपरीको घटना/चलन	त्यसको महत्व धार्मिक/सांस्कृतिक	त्यसमा हुन सक्ने विज्ञान	त्यसको उत्पत्तिको सम्भाव्य कारण
१			

➢ सहभागीहरूको प्रत्येक समूहले प्रस्तुत गरेका तालिकाबारे छलफल चलाउनुहोस् ।

ङ) **विचार विमर्श:** **समय: २० मिनेट**

- दैनिक जीवनमा उपयोगी परम्परागत सीप तथा प्रविधिहरू जस्तै घर, मठमन्दिर निर्माण गर्ने सीप, औषधिउपचारसम्बन्धी, पानीघट्ट आदिका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
- ती ज्ञान र सीपको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्न केके गर्न सकिन्छ भन्ने बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- सहभागीका प्रत्येक समूहले आफ्नो समाजमा भएका परम्परागत सीप र ज्ञान सम्बन्धमा निम्नअनुसार तालिकामा भरेर पेश गर्न लगाउनुहोस् ।

समाजमा भएका सीप/प्रविधि/ज्ञान	त्यसको विशिष्टता	उपयोगिता	संरक्षण गर्नअपनाउनु पर्ने नीति/कदम
१			

- सहभागीबाट प्रस्तुत तालिकाबारे अन्य सहभागीको पनि सुझाव र राय प्राप्त गर्न छलफल गराउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

क) स्वास्थ्य जनसङख्या तथा वातावरण विज्ञान शिक्षणसिकाइको क्रममा परम्परागत कथा, पुराण, दन्त्यकथा, लोककथा आदिको के उपयोगिता छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

एकाइ पाँच

शैक्षणिक क्रियाकलापहरूको योजना र रूपरेखा

सक्षमता: ५

Teachers strengthen his\her basic ability to instructional planning and educational planning in health, population and environment education.

सत्र: १० **समय: १४ घण्टा**

सत्र : १, २ र ३ **समय: ४ घण्टा ३० मिनेट**

शीर्षक : शिक्षा नीति र योजनाहरूको मूल्याङ्कन तथा समीक्षा

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) शिक्षा नीति र योजनाको परिचय दिन

ख) नेपालमा शिक्षाको विकासमा विद्यमान नीति र योजनाहरूको उल्लेख गर्न

ग) विषयवस्तुमुखी, सामाजिक, राजनीतिक आर्थिक तथा समुदायको मागमा आधारित पद्धतिको अवधारणा उल्लेख गर्न

घ) विद्यमान शिक्षा नीति र योजनाहरूको मूल्याङ्कन र समीक्षा गर्न

ङ) शिक्षासँग सम्बन्धित नीति र योजना विकासमा विभिन्न पद्धतिको उपयोगिता पहिचान गर्न

२. सामग्री:

स्रोत सामग्री, दसौँयोजना, जिल्ला शिक्षा योजना गाउँ शिक्षा योजना, विद्यालय सुधार योजना, स्थानीय स्वायत्त शासन ऐन २०५५, नेपाल अधिराज्यको संविधान, विभिन्न शैक्षिक कार्यक्रमहरूका दस्तावेज, न्युजप्रिन्ट, साइनपेन आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) शिक्षा नीति र योजनाहरूको अवधारणा

ख) शिक्षासँग सम्बन्धित नीति तथा योजनाहरू

ग) विभिन्न पद्धतिहरूको उपयोगिता

४. क्रियाकलाप:

क) शिक्षा नीति र योजनाको अवधारणा **१ घण्टा ३० मिनेट**

- प्रत्येक सहभागीलाई नीति तथा योजना के हो ? भन्ने सम्बन्धमा मेटाकार्डमा एकएक वाक्यमा आफ्ना विचार लेख्न लगाउनुहोस् ।

➢ सहभागीहरूबाट आएका विचारहरूसहितका मेटाकार्ड बोर्डमा लिपीबद्ध गरी नीति र योजनाको बारेमा अलग अलग छलफल गरी निम्नलिखित बुँदाहरूको आधारमा आवश्यकतानुसार आफ्ना निष्कर्ष दिनुहोस् ।

नीति

- राज्यका क्रियाकलाप निर्देशित गर्न सरकारद्वारा घोषित अवधारणा सिद्धान्त नै नीति हो ।
- शैक्षिक उद्देश्य प्राप्तिका लागि अवलम्बन गरिने कार्यक्रमको रूपरेखा नै शैक्षिक नीति हो ।
- देशको शिक्षा क्षेत्रको सञ्चालन, नियमन र विकासको प्रक्रिया र दिशालाई परिभाषित गर्ने काम शिक्षा नीतिले गर्दछ ।
- शिक्षानीति मार्गदर्शन तथा शैक्षिक दिशा निर्देशनसम्बन्धी निर्णय हो ।

योजना

- भविष्यमा गरिने कार्यहरूको प्रारूप नै योजना हो ।
- अपेक्षित परिणाम हासिल गर्नका लागि प्रस्तावित क्रियाकलापहरू तयार गर्नु तथा सजीव कल्पना गर्नमा तथ्यहरूको छनोट गरी उद्देश्यसँग सम्बन्धित बनाउनु नै योजना हो ।
- शिक्षाको विकासको लागि भविष्यमा गरिने कार्यक्रमहरूको प्रारूप नै शैक्षिक योजना हो । उपलब्ध स्रोत र साधनलाई अधिकतम रूपमा परिचालन गर्ने, कार्यक्रमहरूको प्राथमिकीकरण गरिने कार्य योजनाले गर्दछ ।

➢ प्रत्येक सहभागीलाई विद्यमान शिक्षानीति र योजनाहरूमध्ये एकएकओटा प्रमुख नीति तथा योजना भन्न लगाई सूचीबद्ध गर्नुहोस् ।

➢ सूचीबद्ध गरिसेकपछि प्रत्येकको बारेमा सहभागीहरूबाट नै निम्नलिखित अवधारणा सङ्क्षिप्त प्रस्ट पार्न लगाउनुहोस् ।

- केन्द्रीकृत कि विकेन्द्रीकृत हो ?
- कुन क्षेत्रसँग सम्बन्धित छ ?
- लक्षित वर्ग कुन हो ?
- कहिलेदेखि लागू भएको हो ?

➢ शिक्षाको विकासमा निम्नअनुसारका दस्तावेजहरूमा विद्यमान योजना तथा नीतिहरूको व्यवस्था गरिएका छन्:

योजना	नीतिहरू
• दसौँयोजना (२०५९-०६४) • मध्यकालीन खर्च संरचना (MTEF) (Mid term expenditure Framework) • जिल्ला शिक्षा योजना • गाउँ शिक्षा योजना • विद्यालय सुधार योजना • सबैका लागि शिक्षा कार्य योजना (२००२-२०१५) (नोट यी योजनाहरूले पनि शिक्षा नीतिलाई मार्गनिर्देश गर्ने भएकाले शैक्षिक नीतिभित्र पर्दछन्)	• नेपाल अधिराज्यको संविधान २०४७ का निर्देशक सिद्धान्त, नीति, मौलिक हकहरूबाट निर्देशित • स्थानीय स्वायत्त शासन ऐन तथा नियमावली • शिक्षा ऐन तथा नियमावली • विभिन्न आयोगका सिफारिसहरू • विभिन्न योजनाहरू • विभिन्न ऐन, निर्देशिकाहरूले गरेको व्यवस्था जस्तै : तालिम, पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक विद्यालय भर्ना, परीक्षा आदि • शिक्षासँग सम्बन्धित कार्यक्रमहरू सञ्चालन का लागि व्यवस्था गरिएका निर्देशिकाहरू • सबैका लागि शिक्षा माध्यमिक शिक्षा, सहयोग कार्यक्रम, शिक्षक शिक्षा आयोजना, पौष्टिक आहार कार्यक्रम लगाईतका कार्यक्रमहरू • सशक्तीकरण लक्ष्य, मानवअधिकार, बाल अधिकारको सम्पर्कमा गरेका प्रतिवद्धताहरू • वार्षिक कार्यक्रम तथा बजेटले निर्दिष्ट गरेका मान्यताहरू

➢ उपर्युक्त अनुसारका नीति तथा योजनाका बारेमा सङ्क्षिप्त छलफल गरिसकेपछि सहभागीहरूको सङ्ख्यालाई विचार गरी एउटा समूहमा तीन देखि छ जनासम्म रहेको निम्नलिखित चार समूह गठन गर्ने प्रत्येक समूहलाई अलगअलग योजना तथा नीतिहरूको दस्तावेज दिई गहन अध्ययन गरी पुनरावलोकन तथा समीक्षा गर्न लगाउने ।

समूह	शीर्षक
क	राष्ट्रिय स्तरको योजना (दसौं योजना २०५९-२०६०)
ख	जिल्ला शिक्षा योजना
ग	गाउ शिक्षा योजना
घ	विद्यालय सुधार योजना

ख) विद्यमान योजना तथा नीतिहरूको मूल्याङ्कन तथा समीक्षा **१ घण्टा ३० मिनेट**

➢ विद्यमान योजना तथा नीतिहरूको मूल्याङ्कन तथा समीक्षा निम्नलिखित पद्धतिहरूको आधारमा गरी कुनकुन पद्धतिलाई ध्यान दिएको पाइयो ? कुनकुनलाई ध्यान दिन सकिएको रहेनछ? योजना तथा नीतिका प्रमुख विशेषताहरू, ढाँचा समस्याहरू सुधार गर्नुपर्ने पक्षका बारेमा विस्तृत रूपमा अध्ययन गरी सामूहिक छलफलको निष्कर्ष सबै समूहलाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने ।

- विषयवस्तुमुखी पद्धति

- समाजिक पद्धति
- राजनीतिक पद्धति
- आर्थिक पद्धति
- समुदायको भागमा आधारित पद्धति
- अन्तर्मिश्रित पद्धति

ग) छलफल र प्रस्तुति **१ घण्टा ३० मिनेट**

- ➢ सहभागीहरूलाई सामूहिक प्रस्तुतीकरण गर्न लगाई छलफल गर्ने ।
- ➢ प्रस्तुतीकरणको सन्दर्भमा आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण तथा प्रमुख विशेषता, ढाँचाका बारेमा आफ्ना विचार प्रस्तुत गर्ने ।
- ➢ त्यसपछि प्रशिक्षकले नीति तथा योजना तर्जुमा गर्दा अपनाउन सकिने पद्धतिका बारेमा स्लाइड तथा न्युजप्रिन्टमा प्रस्तुत गर्दै छलफल गर्ने । छलफलमा समेट्नु पर्ने कुराहरू प्रशिक्षार्थी स्रोत सामग्रीमा दिइएका छन् ।
- ➢ उपर्युक्त छलफलपछि प्रशिक्षकले शिक्षाको नीति तथा योजना विकासमा विभिन्न पद्धतिहरूको उपयोगिताका बारेमा सामूहिक रूपमा छलफल गर्दै प्रस्तुत गर्न लगाउने । यसका लागि प्रशिक्षार्थी स्रोत सामग्रीमा उल्लिखित बुँदाहरूको सहयोग लिन सकिन्छ ।

५. मूल्याङ्कनः

नेपालको शिक्षा नीति र योजना तर्जुमा गर्न कुन पद्धति बढी उपयोगी ठान्नुहुन्छ ? तार्किक कारणहरू टिपोट गर्नुहोस् ।

सत्र: ४ समय: १ घण्टा ३० मिनेट

शीर्षक: पाठ्यसामग्रीको पुनरावलोकन तथा मूल्याङ्कन

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) पाठ्यसामग्री पुनरावलोकन तथा मूल्याङ्कन गर्ने आधारहरू (सूचक)सँग परिचित हुन ।

ख) पाठ्यसामग्री पुनरावलोकन गरी मूल्याङ्कन प्रतिवेदन तयार गर्न ।

ग) विषयवस्तु विश्लेषण (Content Analysis) गर्ने तरिका बताउन ।

घ) सिकाइ तालिका (Learning grid) को निर्माण गर्न

ङ) थेसिस्, एन्टीथेसिस् र सिन्थेसिस्को अवधारणसँग परिचित हुन

२. सामग्री:

कक्षा ९ र १० का पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक, शिक्षक निर्देशिका, मेटाकार्ड, मार्कर, साइनपेन, रुलर, न्युजप्रिन्ट पेपर, स्केल, मास्किङ टेप आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) पाठ्यसामग्री मूल्याङ्कन गर्ने सूचक (आधार)हरू

ख) असल पाठ्यपुस्तकका विशेषता

ग) विषयवस्तु विश्लेषण गर्ने तरिका

४. क्रियाकलाप:

क) मस्तिष्क मन्थन **१५ मिनेट**

- प्रत्येक सहभागीलाई मेटाकार्ड वितरण गरी "एउटा असल पाठ्यपुस्तकमा के-कस्ता विशेषताहरू हुनु । पर्दछ ?" भनी प्रश्न सोध्नुहोस् र आ-आफ्नो विचार एकदुई बुँदामा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीले आफ्नो विचार लेखेका कार्डहरूलाई सङ्कलन गरी समूह मिलाएर बोर्डमा टाँस्नुहोस् ।
- सहभागी बीच छलफल गराई निम्नलिखित निष्कर्षतर्फ उन्मुख गराउनुहोस्:

एउटा असल पाठ्यपुस्तक वा पाठ्यसामग्री लैङ्गिक, भाषागत, जातीगत, क्षेत्रीयता, सिकाइ आवश्यकता, बालअधिकार आदिको दृष्टिले सन्तुलित, समावेशी र भेदभावरहित समेत हुनुपर्दछ ।

ख) पाठ्यसामग्री मूल्याङ्कनका आधार **३० मिनेट**

- प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्रीको "पाठ्यसामग्री मूल्याङ्कनका आधार (सूचक) हरू" भन्ने पाठ अध्ययन गर्न लगाई क्रियाकलाप १ को निष्कर्षसँग दाँज्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चारपाँच समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहलाई स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा विषयको पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक, शिक्षक निर्देशिका, न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, स्केल आदि वितरण गर्नुहोस् ।

➢ त्यसपछि कुनै एउटा पाठ्यसामग्रीको कुनै एउटा एकाइ छनोट गर्न लगाई निम्नलिखित ढाँचाको आधारमा पुनरावलोकन तथा मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।

एकाइ	पाठ	लैङ्गिक दृष्टिबाट कस्तो छ ?	भाषागत दृष्टिबाट कस्तो छ ?	जातीय दृष्टिबाट कस्तो छ ?	बालअधिकारको दृष्टिबाट कस्तो छ ?	अन्य

➢ उपर्युक्त फर्मेटका आधारमा प्रत्येक समूहले न्युजप्रिन्टमा टिपोट गरेका कुराहरूलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।

ग) समूहमा विषयवस्तु विश्लेषण गर्ने तरिकाको अभ्यास **२५ मिनेट**

➢ विषयवस्तु विश्लेषणको एउटा चार्ट प्रस्तुत गरी यसको महत्वका बारेमा छलफल गराउनुहोस् (यसका लागि प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्रीमा दिइएको चार्ट प्रयोग गर्न सकिन्छ ।)

छलफललाई निम्नलिखित चरणमा अगाडि बढाउनुहोस्

- विषयवस्तु विश्लेषण (Content Analysis) के हो ?
- विषयवस्तु विश्लेषण कसरी गर्ने ?
- विषयवस्तु विश्लेषणको महत्व के छ ?

➢ समूहमा विषयवस्तु विश्लेषण गर्ने तरिकाको अभ्यास गर्न लगाई प्रस्तुतीकरण गराउनुहोस् ।

घ) सिकाइ तालिका **१० मिनेट**

➢ सिकाइ तालिका (Learning grid) भनेको के हो र यसको निर्माण कसरी गरिन्छ भन्नेबारेमा समूह छलफल गराउनुहोस् । निम्नलिखित बुँदाहरुको आधारमा निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

पाठ्यक्रमले निर्दिष्ट गरेका उद्देश्यहरु विद्यार्थीहरूले केकति मात्रामा हासिल गरे भन्ने कुरा देखाउनका लागि तयार पारिएको तालिका नै सिकाइ तालिका हो । यो विद्यार्थीहरूको निर्माणात्मक मूल्याङ्कनका लागि बढी उपयोगी हुन्छ । यसमा विद्यार्थीहरूका उपलब्धिहरूलाई Grading/ ranking गरिन्छ । जस्तै कुनै विद्यार्थीको कुनै विषयवस्तु/उद्देश्यमा ज्ञान, बोध, सीप, प्रयोग, अभिवृत्ति केकति छ भन्ने कुरा तालिका बनाई ग्रेडिङ गरिन्छ अर्थात् अक्षरका माध्यमबाट उत्तम, मध्यम, निम्न कुन छ भन्ने कुरा छुट्टयाइन्छ ।

ङ) **थेसिस्, एन्टीथेसिस् र सिन्थेसिस्** **१० मिनेट**

➤ थेसिस्, एन्टीथेसिस् र सिन्थेसिस् भन्नाले के बुझिन्छ भन्नेबारेमा छलफल गराउनुहोस् । निम्नलिखित बुँदाहरुका आधारमा निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

The thesis is an intellectual proposition. The antithesis is simply the negation of the thesis. The synthesis solves the conflict between the thesis and antithesis by reconciling their common truths and forming a new proposition

५. मूल्याङ्कनः

क) पाठ्यसामग्री मूल्याङ्कन गर्दा प्रयोग गरिने मुख्यमुख्य आधार (सूचक) को सूची तयार गर्नुहोस् ।

ख) शिक्षणसिकाइमा विषयवस्तु विश्लेषणको महत्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

शीर्षकः शिक्षण सामग्री सङ्कलन , व्यवस्थापन र प्रदर्शन

१. उद्देश्यः

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणसिकाइमा प्रयोग गर्न सकिने विभिन्न शिक्षण सामग्रीहरू सङ्कलन गर्ने तरिकाबारे परिचित हुन

ख) शिक्षण सामग्रीको व्यवस्थापन तथा प्रदर्शनका उपयुक्त तरिकाहरू बताउन

२. सामग्रीः

स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा प्रयोग गर्न सकिने शिक्षण सामग्रीको सूची, केही मूल्यसहित र मूल्यविहीन सामग्रीका नमुना, पाठ्यपुस्तक, शिक्षक निर्देशिका, ग्राफ, चार्ट, मोडल, श्रव्य-दृश्य सामग्री आदि ।

३. विषयवस्तुः

क) शिक्षण सामग्री सङ्कलन, व्यवस्थापन र प्रदर्शनका तरिकाहरू

ख) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणसिकाइमा शिक्षण सामग्री सङ्कलन, व्यवस्थापन र प्रयोगको महत्व

४. क्रियाकलापः

क) शिक्षण सामग्रीहरूको महत्व **१५ मिनेट**

- शिक्षणसिकाइमा शिक्षण सामग्रीको प्रयोग किन आवश्यक छ ? भनी सबै सहभागीलाई प्रश्न गर्नुहोस् ।
- प्रत्येक सहभागीले दिएको उत्तर कालोपाटी, White board मा टिपोट गर्दै जानुहोस् र छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफललाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनका लागि निम्नलिखित बुँदाहरूअनुसार आधार लिनुहोस् ।
  - स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरणका धारणालाई सरल ढङ्गले बुझ्न र अर्थपूर्ण तथा दिगो सिकाइका लागि शिक्षण सामग्रीको प्रयोग आवश्यक छ ।
  - शिक्षण सामग्रीको प्रयोगले शिक्षणसिकाइका लागि मनोरञ्जनात्मक र रुचिपूर्ण बनाउँछ ।
  - विद्यार्थीहरू उत्प्रेरित र उत्साहित हुन्छन् ।
  - कम समयमा धेरै कुरा प्रस्ट्याउन सकिन्छ ।
  - प्रदर्शन र प्रयोगात्मक सीपको विकास हुन्छ ।

ख) शिक्षण सामग्रीहरूको वर्गीकरण **१५ मिनेट**

- सहभागीहरूले देखे/जानेका वा कक्षा कोठामा प्रयोग गर्दै आएका शिक्षण सामग्रीहरूको नाम भन्न लगाई कालोपाटीमा टिप्दै जानुहोस् ।
- त्यसपछि कालोपाटी वा Whiteboard मा टिपोट गरिएको सामग्रीको वर्गीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- यसका लागि निम्नलिखित फर्मेटको प्रयोग गराउनुहोस् ।

आधारभूत	वातावरणमा पाइने	मानवनिर्मित

- चार्ट प्रस्तुत गरी आधारभूत, वातावरणमा पाइने, मानवनिर्मित, श्रव्यदृश्य सामग्रीको छलफल गराउनुहोस्

ग) शिक्षण सामग्रीहरूको सङ्कलन र प्रदर्शन **१ घण्टा ३० मिनेट**

- शिक्षण सामग्रीको प्रयोग गर्दा सकेसम्म स्थानीयस्तरमा उपलब्ध हुनसक्ने, मूल्य नपर्ने वा कम मूल्यको सामग्रीको सङ्कलन र प्रयोगमा जोड दिनुपर्ने कुरामा छलफल गराउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई समूहगतरूपमा तालिम केन्द्र नजिकको वातावरणमा उपलब्ध हुन सक्ने सामग्री सङ्कलन गर्न लगाई प्रदर्शनसमेत गराउनुहोस् ।
- केही (नमुनाको रूपमा) निर्मित वा संकलित सामग्रीको प्रदर्शन गर्न लगाई त्यसको प्रयोग कुन पाठमा कसरी गर्न सकिन्छ ? भन्ने बारे प्रस्तुतीकरण गर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।
- कक्षा ९ र १० का स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरणको पाठ्यपुस्तक समूहमा वितरण गरी एकाइगतरूपमा आवश्यक पर्ने शिक्षण सामग्रीको सूची बनाउन लगाउनुहोस् र प्रस्तुत गराउनुहोस् ।

घ) शिक्षण सामग्रीहरूको प्रयोग र संरक्षण **१ घण्टा**

- शिक्षण सामग्री संरक्षण सम्बन्धमा समूहमा छलफल गर्न लगाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- यसको लागि तलको तालिका प्रयोग गर्न सकिन्छः

सामग्रीको नाम	प्रयोग गर्ने तरिका	संरक्षण गर्ने तरिका

५. मूल्याङ्कनः

क) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणसिकाइमा शिक्षण सामग्रीको महत्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

ख) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा उपयोगी हुने शिक्षण सामग्रीको सूची तयार पार्नुहोस् ।

ग) शिक्षण सामग्रीको संरक्षणका तरिकाहरू बताउनुहोस् ।

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

शीर्षक: पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक तथा अन्य सन्दर्भसामग्रीको प्रयोग तथा दुरुपयोग

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तकको प्रयोग तथा दुरुपयोगको सूची तयार पार्न

ख) शिक्षणसिकाइमा सन्दर्भसामग्री प्रयोगको महत्व बताउन

२. सामग्री:

कक्षा ९ र १० को स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षाको पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक, शिक्षक निर्देशिका, प्रयोगात्मक पुस्तिका, न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, रुलर, स्केल, टेप आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक र सन्दर्भसामग्रीको प्रयोग

४. क्रियाकलाप:

क) मस्तिष्क मन्थन **१० मिनेट**

- सबै सहभागीलाई माध्यमिक तहको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणमा केके पाठ्यसामग्रीहरू प्रयोग गर्दै आएका छौँ ? भनी प्रश्न सोध्नुहोस् ।
- व्यक्तिगत उत्तरलाई कालोपाटी वा White board मा टिप्दै जानुहोस् र छलफल गराउनुहोस् ।

ख) पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक, सन्दर्भसामग्रीको प्रयोग **१ घण्टा २० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई चारपाँच समूहमा विभाजन गरी कक्षा ९ र १० को पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक, शिक्षक निर्देशिकालगायतका सामग्री वितरण गर्नुहोस् ।
- थी सामग्रीको एकआपसमा कस्तो सम्बन्ध छ ? बुँदागत रूपमा लेख्न लगाई पालैलालो प्रस्तुतीकरण गर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।
- पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक, शिक्षक निर्देशिकालगायत सन्दर्भसामग्रीको उचित प्रयोग तथा दुरुपयोगको सूची तयार गर्न लगाई प्रस्तुतीकरण तथा छलफल गराउनुहोस् (समूहगतरूपमा)
- प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्रीको "पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक तथा अन्य सन्दर्भसामग्रीको प्रयोग" भन्ने पाठ अध्ययन गर्न लगाई यस सम्बन्धमा बुँदा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् र निष्कर्ष तुलना गराउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

क) हाल विधालयमा प्रयोग हुँदै आएका पाठ्यसामग्री तथा सन्दर्भसामग्री केके छन् ? सूची बनाउनुहोस् ।

सत्र: ८, ९ र १० **समय: ४ घण्टा ३० मिनेट**

शीर्षक: व्यक्तिगत तथा समूह शिक्षणका लागि शैक्षणिक योजना निर्माण

१. उद्देश्यः

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) विभिन्न क्षमता, रुचि र आवश्यकता भएका विद्यार्थीको लागि सामूहिक तथा व्यक्तिगत शिक्षण योजना तयार पार्न ।

ख) शिक्षण योजनाका प्रमुख अङ्गहरू बारे परिचित हुन ।

ग) शिक्षण योजनाको महत्व बताउन ।

२. सामग्रीः

कक्षा ९ र १० का स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तक, शिक्षक निर्देशिका, शिक्षण योजनाका ढाँचा (वार्षिक, एकाइ, पाठयोजना), शैक्षिक क्यालेण्डरको नमुना, चार्टपेपर, मार्कर, स्केल टेप आदि ।

३. विषयवस्तुः

क) विभिन्न क्षमता, रुचि र सिकाइ आवश्यकता भएका विधार्थीका लागि समूह तथा व्यक्तिगत शिक्षण योजना

ख) अनियमित विद्यार्थीका लागि समूह तथा व्यक्तिगत शिक्षण योजना

ग) अन्तरक्रियात्मक सिकाइ (Interactive learning) का लागि योजना

घ) व्यक्तिगत तथा समूह शिक्षणसिकाइमा शैक्षणिक योजनाको उपयोगिता

४. क्रियाकलापः

क) शैक्षणिक योजना **३० मिनेट**

- निम्नलिखित प्रश्न बोर्डमा लेखेर प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

  शैक्षणिक योजना भनेको के हो ?

- प्रत्येक सहभागीलाई उक्त प्रश्नको उत्तर मेटाकार्डमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- लेखेका उत्तरहरू पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।
- निर्म्नलिखित बुँदाहरूको आधारमा निष्कर्ष दिनुहोस् ।

पाठ्यक्रमद्वारा निर्धारित उद्देश्यहरू प्राप्तिका लागि शिक्षकद्वारा शिक्षण गर्नुभन्दा पहिले के, किन, कहिले, कसरी शिक्षण गर्ने भन्ने कुराको लागि गरिने पूर्वतयारी नै शैक्षणिक योजना हो । विद्यार्थीहरूमा ज्ञान, सीप एवम् अभिवृत्तिाहरूसँग सम्बन्धित निर्धारित उद्देश्यहरू हासिल गर्नका लागि शैक्षणिक योजना आवश्यक पर्दछ। शैक्षणिक योजनाहरू अन्तर्गत वार्षिक योजना (Annual work plan), एकाइ योजना (Unit plan) र दैनिक पाठ योजना (Daily lesson plan) पर्दछन् ।

ख) घटना अध्ययन

३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई चारसमूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- निम्नलिखित केस पढ्न लगाउनुहोस्:

  शिक्षक रामबहादुर जनसेवा मा.वि.का स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा विषयका शिक्षक हुन् । उनले शिक्षक तालिममा भाग लिने मौका पाइसकेका छैनन् । उनी हरेक दिन मिहिनेत गरी शिक्षण गर्दछन् । तर उनले कहिले समयमा कोर्स सक्दैनन् भने कहिले तोकिएको समयभन्दा पहिले नै कोर्स सिध्याउँदछन् । 'हरेक दिन शिक्षणपश्चात् उनलाई आफ्ना प्रस्तुतीकरण व्यवस्थित नभएको महसुस हुन्छ । शिक्षणका क्रममा कुन शिक्षण सामग्री प्रयोग गर्ने, कक्षाकोठामा केके क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने, विद्यार्थीहरूलाई कसरी सिकाइप्रति उत्प्रेरित गर्ने भन्ने कुरामा उनी तत्काल मात्र सोच्ने हुँदा उनलाई शिक्षण गर्न अप्ठेरो परेको अनुभूति हुन्छ ।
- निम्नलिखित प्रश्नको आधारमा छलफल अगाडि बढाउनुहोस् ।
  - शिक्षक रामबहादुरको समस्या के हो ?
  - रामबहादुर जस्ता शिक्षकहरूका लागि शैक्षणिक योजनाले कस्तो सहयोग पुरयाउँदछ ?
- हरेक समूहलाई प्रस्तुतिका लागि समय दिनुहोस् ।
- छलफलका आधारमा शैक्षणिक योजनाको महत्व हरेक समूहलाई व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्रीमा उल्लिखित बूँदाहरूका आधारमा निष्कर्ष दिनुहोस् ।

ग) शैक्षणिक योजना तयार पार्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई पहिलेकै चार समूहमा राखी हरेक समूहलाई निम्नलिखित प्रश्नको उत्तर बुँदागत रूपमा न्युज प्रिन्टमा तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
  - शैक्षणिक योजना डिजाइन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू केके हुन् ?
- हरेक समूहलाई आफ्ना समूहले तयार पारेका बुँदाहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्रीमा उल्लिखित बुँदाहरूका आधारमा प्रशिक्षकले निष्कर्ष दिनुहोस् ।

घ) अनियमित विद्यार्थीहरूका लागि योजना **१ घण्टा**

- अनियमित विद्यार्थी भनेका कस्ता विद्यार्थी हुन् ? यस्ता विद्यार्थीलाई स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षण गर्दा के-कस्ता समस्याहरू आउँछन् ? भन्ने विषयमा सहभागीहरूबीच छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफलबाट प्राप्त भएका कुराहरू बोर्डमा टिपोट गर्नहोस् ।
- टिपिएका समस्याहरूको समाधानका लागि शिक्षकले कस्ता खालका योजनाहरू बनाउनुपर्ला र त्यस्ता योजना बनाउँदा कुनकुन पक्षमा विंचार पुऱ्याउनुपर्ला भन्ने विषयमा छलफल गराई समूहलाई निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- समूहले आ-आफ्ना प्रतिवेदन पेस गरिसकेपछि आफूले तयार पारेको सूची (प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्रीअनुसार) प्रदर्शन गरी निष्कर्षमा पुग्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- अनियमित विद्यार्थीहरूका लागि शिक्षण योजना तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

ङ) विविधतायुक्त कक्षाकोठा (Differentiated classrooms) मा शिक्षणसिकाइ **३० मिनेट**

- विविधतायुक्त कक्षाकोठा (Differentiated classrooms) मा शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा विचार पुऱ्याउनुपर्ने कुराहरू केके हुन् भन्ने प्रश्न राखी सहभागीहरूबीच छलफल गराउनुहोस् ।
- निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र निम्नलिखित प्रकारका विद्यार्थीहरूका लागि शैक्षणिक योजना तयार पार्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
  - छात्र र छात्राहरूका लागि विभेदमुक्त शिक्षण
  - तृक्ष्ण बुध्दिका विद्यार्थीहरूलाई शिक्षण
  - विशेष आवश्यकता भएका विद्यार्थीहरूलाई शिक्षण
  - बहुसांस्कृतिक पृष्ठभूमिका विद्यार्थीहरूलाई शिक्षण
- तयारीपश्चात् प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र आवश्यकताअनुसार पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् (प्रशिक्षार्थी स्रोत सामग्रीअनुसार) ।

च) विभिन्न रुचि, क्षमता भएका विद्यार्थीहरूका लागि शिक्षण योजना **१ घण्टा ३० मिनेट**

- के तपाईंले शिक्षण गर्नुभएको कक्षामा सबै विद्यार्थीहरूको सिकाइ स्तर, रुचि, क्षमता आदि एकै किसिमको छ भनी प्रश्न गर्नुहोस् र सहभागीहरूको उत्तरलाई आधारमानी छलफल गराउनुहोस् ।
- विभिन्न रुचि र क्षमता भएका विद्यार्थीहरू कक्षामा कसरी चिन्न सकिन्छ ? भन्ने प्रश्न सोधी सहभागीहरूलाई छलफलमा गराउनुहोस् ।
- प्रशिक्षार्थी सोतसामग्रीमा दिइएका बुँदाहरूको आधारमा निष्कर्ष दिनुहोस् ।

- विभिन्न क्षमता, रुचि र आवश्कता भएका विद्यार्थीका लागि कसरी शिक्षण गर्ने ? भन्ने कुरा शिक्षण योजनामा प्रतिबिम्बित हुनुपर्ने र सबैखाले विद्यार्थीलाई एउटै तौरतरिका र सामग्रीबाट पठनपाठन गराउन कठिनाइ हुन्छ भन्ने कुराको बोध गराई नमुना शिक्षण योजना तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- अन्तरक्रियात्मक सिकाइका लागि योजना तयार पार्न लगाउनुहोस् र छलफल गराउनुहोस्

५. मूल्याङ्कनः

क) शिक्षण योजनाको महत्व बताउनुहोस् ।

ख) शिक्षणसिकाइलाई बढी अन्तर्क्रियात्मक बनाउन केके उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ? बुँदागतरूपमा लेख्नुहोस् ।

ग) विशेष आवश्यकता र क्षमता भएका विद्यार्थीको लागि पाठयोजना कसरी समायोजन गर्न सकिन्छ ? उदाहरण दिनुहोस् ।

एकाइ छ

सञ्चार र सङ्गठन

सक्षमता: ६
Teacher develops and strengthens communication and organization skills in Health, Population and Environment Education.
सत्र: ७ **समय: १० घण्टा**

सत्र : १ र २ समय : ३ घण्टा

शीर्षक : सक्रिय र निस्क्रिय सिकाइ

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) सक्रिय सिकारु र निष्क्रिय सिकारुमा फरक देखाउन ।

ख) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा सक्रिय सिकाइको तरिकाहरू बताउन ।

ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा सक्रिय सिकाइको क्रियाकलापहरू बताउन ।

२. सामग्री:

न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ् टेप, चार्ट

३. विषयवस्तु:

क) सक्रिय सिकारु र निष्क्रिय सिकारुमा फरक ।

ख) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणमा सक्रिय सिकाइको तरिकाहरू ।

ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणमा सक्रिय सिकाइको क्रियाकलापहरू ।

४. क्रियाकलाप:

क) मस्तिष्क मन्थन **१० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई एक/एकओटा मेटाकार्ड वितरण गरी आफू विद्यालयमा विद्यार्थी हुँदा स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण सम्बन्धी कुराहरू कसरी सिक्नुभयो ? कुनै एउटा सिकाइको तरिका लेख्न लगाउनुहोस् ।
- ती कार्डहरूमा लेखिएको पढेर सुनाउन लगाउनुहोस् र कार्डहरू बोर्डमा टाँस्नुहोस् ।

ख) सक्रिय र निस्क्रिय शिक्षार्थी **२० मिनेट**

- कार्डहरूलाई सिक्ने तरिका/स्वभावअनुसार समूहमा विभाजन गर्न लगाउनुहोस् ।

- सिक्ने स्वभावअनुसार शिक्षार्थीहरूलाई दुई किसिममा सक्रिय शिक्षार्थी र निस्क्रिय शिक्षार्थीमा विभाजन गर्न सकिने बताइ दिनुहोस् ।
    - कोही बालबालिकाहरू आफैंले केही गरेर सिक्न मन पराउँदछन्, यिनीहरूलाई सक्रिय सिकारू भनिन्छ भने कोही बालबालिकाहरू अरूको कुरा सुनेर वा हेरेर सिक्न खोज्दछन्, यिनीहरूलाई निष्क्रिय सिकारू भनिन्छ ।
- यी दुई किसिमका शिक्षार्थीहरूमा हुने फरक न्युजप्रिन्टमा लेखेर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूको प्रस्तुतिपछिनिम्न अनुसारको चार्ट देखाउनुहोस् र सहभागीहरूको राय लिनुहोस्:

सक्रिय शिक्षार्थी	निस्क्रिय शिक्षार्थी
आफैंले सिक्न खोज्दछन् ।	अरूबाट सिक्न चाहन्छन् ।
अरूसँग सहकार्य (Collaborate and share) गरेर सिक्न मन पराउँछन् ।	एक्लो प्रयास (Isolation) मा सिक्न खोज्दछन् ।
सूचना तथा ज्ञान ज्यादै प्रभावकारी तरिकाबाट राख्दछन् ।	सूचना तथा ज्ञान कम प्रभावकारी तरिकाबाट राख्दछन् ।
उच्च तहको सोचाइ (Higher-order thinking) को विकास भएको हुन्छ ।	निम्नलिखित तहको सोचाइ (Lower-order thinking) को विकास भएको हुन्छ ।
प्राप्त गर्ने नयाँ ज्ञानलाई आफूसँग भएको ज्ञानसँग जोड्न खोज्छछन् ।	अरूबाट नयाँ ज्ञान एकोहोरो रूपमा प्राप्त गर्न चाहन्छन् । आफूसँग भएको ज्ञानसँग जोड्न खोज्दैनन् ।
प्रश्न गर्न मन पराउँदछन् ।	प्रश्न गर्न मन पराउँदैनन् ।
विद्यार्थीहरूको जिम्मेवारी कसरी सिक्नेमा केन्द्रित हुन्छ ।	विद्यार्थीहरूको जिम्मेवारी के सिक्नेमा केन्द्रित हुन्छ ।
सिकेको कुरा नयाँ परिस्थितिमा प्रयोग गर्न सक्छन् ।	सिकेको कुरा नयाँ परिस्थितिमा प्रयोग गर्न सक्दैनन् ।

ग) सक्रिय र निस्क्रिय सिकाइ **२० मिनेट**

- विद्यार्थीहरू कसरीकसरी सिक्दछन् प्रश्न सोध्नुहोस् र प्रत्येक तरिकालाई मेटाकार्डमा लेखेर टाँस्नुहोस् ।
- ती तरिकाहरूमध्ये कुन तरिकाको सिकाइ दिगो हुन्छ त्यसको आधारमा कार्डहरूलाई क्रममा राख्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसपछि Ronald A. Berks ले सिकाइको तरिकाहरूअनुसार सिकेको दुई हप्तापछि सिकेको कुरा कति सम्झिइन्छ भन्ने सम्बन्धमा तयार पारेको Cone of learning देखाउनुहोस् र प्रतिक्रिया लिनुहोस् ।
- माथिको आधारमा सक्रिय सिकाइको अर्थ बताउन लगाउनुहोस् ।
- तलका केही परिभाषाबारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

  जस्तै:

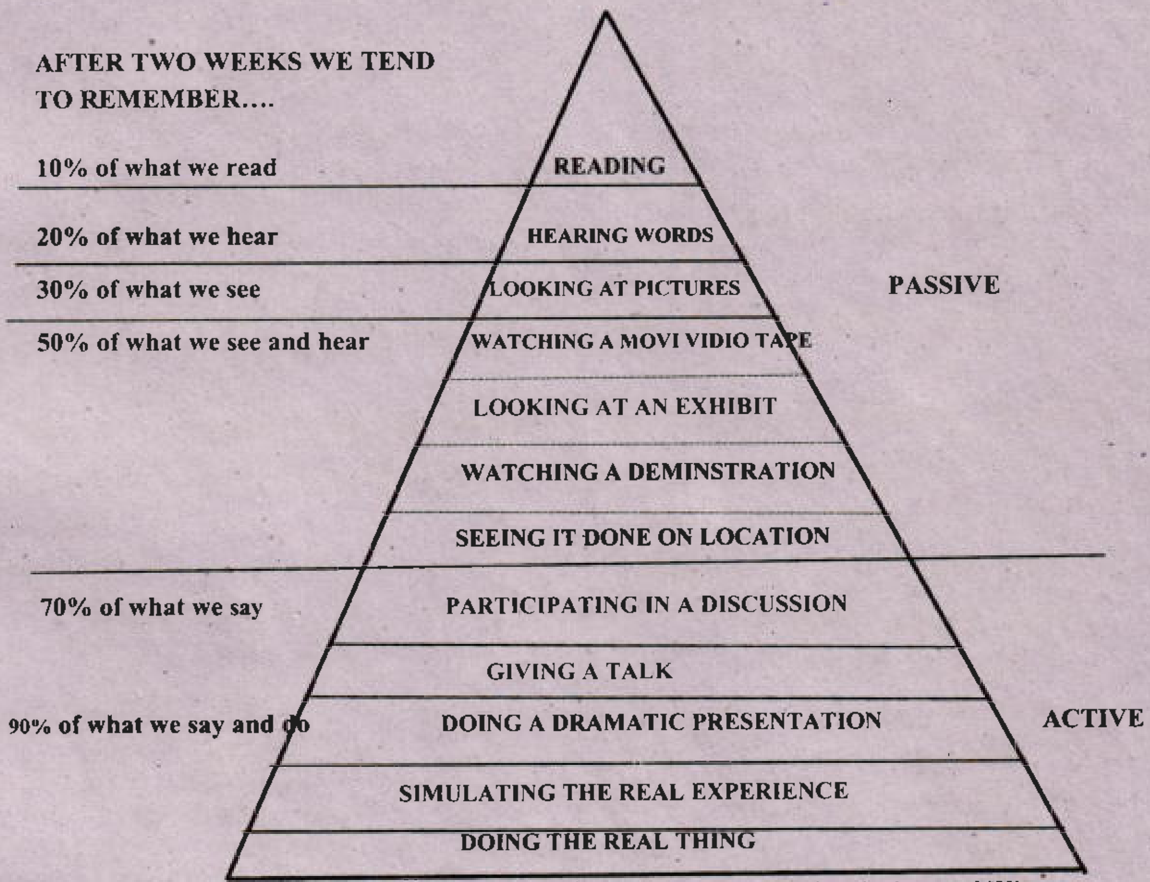
  Active learning is defined as any strategy "that involves students in doing things and thinking about the things they are doing". (*Bonwell, C., & Eison, J. (1991).*

Active learning involves providing opportunities for students to meaningfully talk and listen, write, read and reflect on the content, ideas, issues and concerns of an academic subject. (Meyers & Jones, 1993)

जुन सिकाइ प्रक्रियामा विद्यार्थीहरू सक्रिय र सिधै संलग्नता हुन्छ, त्यस्तो सिकाइलाई सक्रिय सिकाइ भनिन्छ ।

घ) सक्रिय सिकाइ **२० मिनेट**

- सक्रिय सिकाइमा शिक्षकको भूमिका कस्तो हुनुपर्छ ? सक्रिय सिकाइका फाइदाहरू केके होला समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- निम्नलिखित बुँदाहरूको आधारमा निष्कर्ष दिनुहोस् ।



Adapted from: Edgar Dale Audio Visual Methods in Teaching, Holt, Rinehart and Winston.

- सक्रिय सिकाइको अवस्था सिर्जना तब हुन्छ जब विद्यार्थीहरूलाई विषयवस्तुसँग बढी अन्तर्क्रिया गर्ने अवसर तथा ज्ञान दिने मात्र भन्दा उत्पादन गर्न उत्साहित गर्न सकिन्छ । त्यसैले सक्रिय सिकाइको वातावरण सिर्जना गर्न शिक्षकको भूमिका निम्नलिखित हुन्छन् :
    - विद्यार्थीहरूको सिकाइमा dictate गर्नु तथा कक्षाकोठा आफ्नो नियन्त्रणमा लिने नभई सहजीकरण (facilitation) गर्ने ।
    - सहजकर्ता, सङ्गठनकर्ता, अगुवा, र समन्वयकर्ताको रूपमा प्रस्तुत हुने ।
    - विद्यार्थीहरूलाई के सिक्ने भन्दा कसरी सिक्नेमा केन्द्रित गराउने प्रयास गर्ने ।
    - शिक्षकले के वा कसरी सिकाउने भन्दा विद्यार्थीहरू तोकिएको विषयवस्तुमा के गर्न सकोस् भन्ने चाहना राख्ने ।

सक्रिय सिकाइले निम्नलिखित कुराहरूमा सुधार गर्न सहयोग गर्दछ

- विद्यार्थी - शिक्षक अन्तरक्रिया
- विद्यार्थी-विद्यार्थी अन्तरक्रिया
- शैक्षिक उपलब्धि
- सञ्चार सीप
- उच्चतहको सोचाइ सीप
- टीम कार्य
- सिकाइमा उत्प्रेरित गर्न तथा विषयवस्तु प्रति सकारात्मक हुन

च) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षामा अपनाउन सकिने सक्रिय सिकाइ **२० मिनेट**

- स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा अपनाउन सकिने सक्रिय सिकाइका तरिकाहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक तरिकाको चर्चा गर्न लगाउनुहोस् ।

सक्रिय सिकाइका तरिकाहरू

- Think-pair-share
- Minute papers
- Writings
- Brainstorming
- Games
- Debates
- Group works
- Project work/field trip
- Case studies
- Student teaching
- Internships

- Collaborative learning
- Cooperative learning
- team learning
- problem-based learning

➢ माथिको सक्रिय सिकाइका तरिकाहरू स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा प्रयोग गर्न क्रियाकलाप तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गर्न लगाउनुहोस् । क्रियाकलापमा सुधार गर्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

क) कस्तो सिकाइलाई सक्रिय सिकाइ मानिन्छ ?

ख) सक्रिय सिकाइमा तपाईंको भूमिका कस्तो हुनुपर्छ ?

ग) सक्रिय सिकाइका तरिकाहरू केके हुन् ?

शीर्षकः उत्प्रेरणा

१. उद्देश्यः

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) उत्प्रेरणाको अर्थ बताउन ।

ख) उत्प्रेरणामा असर पुऱ्याउने तत्वहरू बताउन ।

ग) विद्यार्थीलाई स्वत्रन्त स्व-उत्प्रेरित सिकारु बनाउनको लागि शिक्षकले भूमिका वर्णन गर्न ।

घ) विद्यार्थीहरूमा उत्प्रेरणा जगाउने तरिकाको चर्चा गर्न ।

ङ) विद्यार्थीहरूमा उत्प्रेरणा जगाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने आठओटा तत्वहरू पहिचान गर्न ।

२. सामग्रीः

न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ् टेप,

३. विषयवस्तुः

क) उत्प्रेरणाको अर्थ

ख) उत्प्रेरणामा असर पुऱ्याउने तत्वहरू

ग) विद्यार्थीलाई स्वत्रन्त स्व-उत्प्रेरित सिकारु बनाउनको लागि शिक्षकले भूमिका

घ) विद्यार्थीहरूमा उत्प्रेरणा जगाउने तरिका

ङ) विद्यार्थीहरूमा उत्प्रेरणा जगाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने आठओटा तत्वहरू

४. क्रियाकलापः

क) उत्प्रेरणाको अर्थ **३० मिनेट**

- बोर्डमा निम्नलिखित कुराहरू लेखिएको न्युजप्रिन्ट टाँस्ने र सबैलाई एकछिन सोच्न लगाउनुहोस् ।
  - किन कोही विद्यार्थी सिक्नको लागि मरिमेटेर लाग्दछन् ?
  - के तपाईंको विद्यालयमा त्यस्ता विद्यार्थीहरू छन् ?
  - उनीहरूमा त्यस्तो शक्ति केले जगाउँछ ?
- प्रत्येक सहभागीहरू एक/एकओटा मेटाकार्ड दिनुहोस् र त्यो शक्ति (Motivation) को परिभाषा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- लेखिएको कुरा पढ्न लगाउनुहोस् र सबैले देख्ने ठाँउमा टाँस्नुहोस् ।
- छलफल गराई निचोड निकाल्न लगाउनुहोस् । तलको निचोड सुनाउनुहोस् ।
  - Motivation is a psychological process that gives purpose and direction to behavior.
  - Motivation maximizes the human potential at work.

- दुईतीनजना विद्वानहरूले दिएको परिभाषा देखाउनुहोस् र निचोडसँग तुलना गर्न लगाउनुहोस्। जस्तै :

  Motivation is to do those things which satisfy drives and desires and induce the subordinates to act in a desired manner.

  – **Koontz**

  Motivation energizes, directs and sustains human behavior; a force that causes people behave in certain ways and that is goal directed.

  – **Richard**

ख) उत्प्रेरणामा असर पुऱ्याउने तत्वहरू **३० मिनेट**

- माथिको प्रसङ्गमा कोही विद्यार्थी सिक्नको लागि मरिमेटेर किन लाग्दछन् ? कारण बुँदागत रूपमा समूहमा टिप्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्
- सबै समूहको प्रस्तुतिपछि छलफलबाट एउटा सूची तयार पार्न लगाउनुहोस्।
  जस्तै : कुनै कुरा पूरा गर्न /पाउनको लागि, नयाँ अनुभव लिनको लागि, पूर्ण सीप सिक्नको लागि, कुनै चुनौतीबाट पार पाउन, दक्ष बन्नको लागि, राम्रो गर्नको लागि आदि।
- के हाम्रा विद्यालयमा स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा विषयमा सिक्नको लागि माथिको अवस्था सिर्जना भएका छन् त ? मन्थन गर्न लगाउनुहोस्।
- विद्यार्थीहरूमा सिकाइको लागि उत्प्रेरित गर्न असर पुऱ्याउने तत्वहरू केके होला ? एकएकजना सहभागीलाई सोध्नुहोस् र आएको उत्तरमा छलफल गराई कालोपाटीमा सूची बनाउनुहोस्।
- जस्तै: विषयवस्तुमा चाख, सिक्ने विषयवस्तुको उपयोगिताप्रतिको धारणा, हासिल गर्ने चाहना, आत्मविश्वास, आत्मसम्मान आदि।

ग) विद्यार्थीहरूमा उत्प्रेरणा जगाउन शिक्षकको भूमिका **३० मिनेट**

- विद्यार्थीलाई स्वत्रन्त स्व-उत्प्रेरित सिकारु (Independent self-motivated learner) बनाउनको लागि शिक्षकले केके गर्नुपर्छ ? समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।
- निम्नलिखित बुँदाहरूका आधारमा निष्कर्ष दिनुहोस्।
  - विद्यार्थीहरूलाई लगातार, चाँडो र सकारात्मक पृष्ठपोषण प्रदान गर्नुहोस् ताकि विद्यार्थीहरूमा राम्रोसँग काम गर्न सक्छु भन्ने विश्वास जागोस्।
  - विद्यार्थीहरूलाई काम सफलता पाउन सक्छु भन्ने अवसर दिनको लागि यस्ता कामहरू लगाउनुहोस् जुन ज्यादै सजिलो वा ज्यादै गाह्रो नहोस्।
  - विद्यार्थीलाई विषयवस्तुको अर्थ र मूल्य थाहा पाउन सहयोग गर्नुहोस्।
  - खुला र सकारात्मक वातावरण सिर्जना गर्नु होस्।
  - विद्यार्थीहरूलाई उनीहरू पनि सिकाइ समुदायका महत्वपूर्ण सदस्य (members of a learning community) हुन भन्ने महसुस गर्न सहयोग गर्नुहोस्।

- सहभागीहरूलाई आफू विद्यार्थी हुँदा कस्तो शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप वा केले स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण सिक्न उत्प्रेरित हुने गर्नुहुन्थ्यो ? एकएकओटा भन्न लगाउनुहोस् र कालोपाटीमा सूची बनाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले शिक्षणसिकाइमा विद्यार्थीहरूको उत्प्रेरणा बढाउन अपनाएका तरिका वा रणनीतिहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र छलफल गराउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

क) विद्यार्थीहरूमा उत्प्रेरणा जगाउनको लागि ध्यान दिनुपर्ने पक्षहरू केके हुन् ?

ख) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणको क्रममा विद्यार्थीहरूमा उत्प्रेरणा जगाउनको तपाईंले केकस्तो रणनीति अपनाउनुहुन्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

शीर्षक : नेतृत्व (Leadership)

१. उद्देश्यः

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) नेतृत्वको परिचय दिन

ख) नेतृत्व शैलीको व्याख्या गर्न

ग) नेतृत्वका सिद्धान्तहरू व्याख्या गर्न

२. सामग्रीः

न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ् टेप,

३. विषयवस्तुः

क) नेतृत्वको परिचय

ख) नेतृत्वको शैली

ग) नेतृत्वका सिद्धान्तहरू

४. क्रियाकलापः

क) नेतृत्वको अर्थ **३० मिनेट**

- सहभागीलाई तलको प्रश्नको बारेमा मन्थन गर्न लगाउनुहोस् ।
  - तपाईंको वरपरका विद्यालयहरूमध्ये कुनै विद्यालय ज्यादै प्रभावकारी तरिकाबाट सञ्चालन भएको देखिन्छ । के भयो भने यस्तो अवस्था सिर्जना हुन्छ होला ?
- छलफल गराउनुहोस् र त्यसको लागि नभै नहुने एउटा तत्व प्रधानाध्यापकको प्रभावकारी नेतृत्व हो भन्ने निर्ष्कषमा पुऱ्याउनुहोस् ।
- विद्वानहरूले दिएका केही परिभाषा देखाउनुहोस् । जस्तैः

Leadership is the activity of influencing people to strive willingly for group objectives.

- G.R. Terry

Leadership is the ability to influence a group toward the achievement of goals.

- S.P. Robbins

एक वा एकभन्दा बढी व्यक्तिहरूको व्यवहारमा, काममा प्रभाव पार्ने प्रक्रिया नै नेतृत्व हो ।

-Arnold & Feld man

नेतृत्व भन्नाले सङ्गठनको निर्दिष्ट लक्ष हासिल गर्नमा कार्य गराउन अरूलाई प्रभाव पार्न सक्ने तथा सङ्गठनलाई निश्चित दिशामा दोहोऱ्याउन सक्ने क्षमतालाई जनाउँछ ।

३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई आफूले काम गरेको कुनै एउटा संस्थाको नेता सम्झन लगाउनुहोस् र उनी कसरी नेता भए मेटाकार्डमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- लेखेको कुरा पढ्न लगाउनुहोस् र एउटै किसिमका लेखिएका कार्डहरूलाई समूहीकृत गर्न लगाउनुहोस् ।
- नेता बन्ने तरिकाको सम्बन्धमा तलका कुराहरू देखाउनुहोस् र छलफल गराउनुहोस् ।
  Bass ले व्यक्तिहरू नेता तीनओटा तरिकाबाट बन्दछन् भनेका छन् । ती हुन् :
  - कोही व्यक्तिहरू उनीहरूमा भएको केही व्यक्तिगत गुणहरू (Personality traits) को कारणले गर्दा पनि नेतृत्वमा पुग्दछन् । यसलाई Trait theory भनिन्छ ।
  - कुनै महत्वपूर्ण घटना वा समस्याले व्यक्तिमा असाधारण नेतृत्वको गुण ल्याउँछ र उसलाई नेता बनाउँछ । यसलाई Great event theory भनिन्छ ।
  - कोही व्यक्ति नेता बन्न चाहन्छन् । उनीहरूले नेतृत्व सीप सिक्दन्छन् । यसलाई Transformational leadership theory भनिन्छ । यो नै अहिले सबभन्दा बढी मानिएको सिद्धान्त हो ।
- त्यसपछि "Good leaders are made not born" भन्ने भनाइ राख्नुहोस् ।
- सफल नेतृत्व दिनको लागि केके को आवश्यकता हुन्छ ? समूहमा छलफल गरी न्युजप्रिन्टमा लेखेर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रस्तुतिमा छलफल गराउनुहोस् । अन्तमा निम्नलिखित नेतृत्वका एघार सिद्धान्तहरू देखाउनुहोस्:
  - आफूलाई चिन्ने र आफ्नो प्रगतिमा लाग्ने
  - प्राविधिक रूपमा दक्ष हुने
  - जिम्मेवारीबोध र आफ्नो कामको जिम्मेवारी लिने
  - समयमै सही निर्णय गर्ने
  - उदाहरणीय बन्ने
  - आफ्ना कर्मचारीहरूलाई चिन्ने र तिनीहरूको भलाईमा ध्यान दिने
  - आफ्ना कर्मचारीलाई सूचित गर्ने
  - आफ्ना कर्मचारीहरूमा जिम्मेवारीको भावना विकास गर्ने
  - कामहरू बुझेको, सुपरिवेक्षण गरेको र सम्पन्न गरेको सुनिश्चित गर्न
  - टिमको रूपमा काम गर्न सिकाउने
  - आफ्नो सङ्गठनको पूरा क्षमताको प्रयोग गर्ने ।

ग) नेतृत्व शैली — ३० मिनेट

- नेताको काम गर्ने फरकफरक तरिकाहरू केके होलान् प्रश्न गर्दै नेतृत्वको तीन शैलीको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
  - निरङ्कुश नेतृत्व शैली (Autocratic leadership)
  - प्रजातान्त्रिक नेतृत्व शैली (Democratic or participative leadership)
  - स्वतन्त्र नेतृत्व शैली (Free-rein or delegative leadership)

५. मूल्याङ्कनः

नेतृत्वका शैलीहरूमध्ये तपाईंलाई कुनकुन प्रयोग गर्न आवश्यक ठान्नुहुन्छ ? किन ?

शीर्षक : निर्णय लिने प्रक्रिया (Decision Making Process)

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) निर्णयको अर्थ बताउन

ख) निर्णय लिने प्रक्रियाका चरणहरूको चर्चा गर्न

ग) निर्णय लिने मोडेल बताउन

घ) निर्णय लिने प्रक्रिया प्रभावकारी बनाउने उपायहरूको वर्णन गर्न

२. सामग्री:

न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ् टेप,

३. मुख्य विषयवस्तु:

क) निर्णयको अर्थ

ख) निर्णय लिने प्रक्रियाका चरणहरू

ग) निर्णय लिने मोडेल

घ) निर्णय लिने प्रक्रिया प्रभावकारी बनाउने उपायहरू

४. क्रियाकलाप:

क) निर्णयको अर्थ **३० मिनेट**

- तलको भनाइ लेखिएको कार्ड सबैले देख्ने गरेर टाँस्नुहोस् ।
- दैनिक जीवनमा निर्णय लिनु भनेको के हो ? र यसको महत्व के छ ? भन्नेबारेमा मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउनुहोस् ।
  - Nothing is more difficult, and therefore more precious than to be able to decide.
  - Success of each person is determined by the decisions he or she makes.
- विद्वानहरूले दिएका केही परिभाषाका सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् । जस्तै :

  Decision making is the selection of one behaviour alternative from two or more possible alternatives.
  – Terry

  Decision is a course of action consciously chosen from the available relevant alternatives for the purpose of achieving desired objectives. – Joseph L. Massie

  Decision making is the selection from two or more reasonable possibilities of course that will at the time and circumstance, provide the most suitable solution at the problem at hand.

  – W. B. Groves

➢ शिक्षकले शिक्षणसिकाइ प्रभावकारी बनाउनको लागि विभिन्न कार्यहरू गरिरहेका हुन्छन् । ती कामहरू गर्नको लागि केहीनकेही निर्णय गर्नुपर्ने नै हुन्छ । शिक्षकले के-केमा निर्णय गर्नुपर्ने हुन्छ ? सहभागीहरूलाई समूहमा विभाजन गरी सूची बनाउनुहोस् ।

➢ तयार गरिएको सूची प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

जस्तै : शिक्षण योजना बनाउन, कक्षाकोठा सङ्गठन गर्न, शिक्षण विधि छनोट गर्न, कमजोर विद्यार्थीलाई सहयोग गर्न, field trip लैजान आदि

➢ स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणसिकाइमा निर्णयलिने प्रक्रियाको उपयोगिताबारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

➢ सहभागीहरूलाई पाँच-छ जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । तलको समस्या समाधान गर्नको लागि निर्णय गर्न लगाउनुहोस् ।

यस वर्षको एसएलसी परीक्षामा तपाईंको विद्यालयका धेरै विद्यार्थीहरू स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण विषयमा असफल भए छन् । आगामी वर्ष नतिजामा सुधार ल्याउनको लागि केके गर्ने निर्णय गर्नुहुन्छ ?

➢ निर्णय लेखेर टाँस्न मात्र लगाउनुहोस् । (एकजनालाई प्रअ र बाँकिलाई शिक्षकहरूको भूमिका खेल्न लगाउनुहोस)

ख) निर्णय लिने प्रक्रियाका चरणहरू **२० मिनेट**

➢ प्रत्येक समूहलाई माथिको निर्णयमा पुग्न केके गर्नु भयो ? प्रश्नहरू गर्दै आएका कुराहरू बुँदागत रूपमा कालोपाटीमा लेख्नुहोस् ।

➢ ती बुँदाहरूमा निर्णय प्रक्रियाका निम्नलिखित चरणहरूको तुलना गरेर छलफल गराउनुहोस् ।

निर्णय लिने प्रक्रियाका चरणहरू छन् :

- समस्या पहिचान (Problem identification)
- समस्याको विश्लेषण (Problem analysis)
- सम्भाव्य विकल्पहरूको छनोट (Determine possible alternatives)
- सम्भाव्य विकल्पको प्रभाव मूल्याङ्कन (Impact evaluation of alternatives)
- उपयुक्त विकल्पको छनोट (Selection of the best alternative)
- छानिएको विकल्पको कार्यान्वयन (Implementing the chosen alternative)
- कार्यान्वयनको अनुगमन र मूल्याङ्कन (Follow up and evaluation of implementation)

निर्णय लिने प्रक्रियाका चरणहरू छन्

- समस्या पहिचान (Problem identification)
- समस्याको विश्लेषण (Problem analysis)
- सम्भाव्य विकल्पहरूको छनोट (Determine possible alternatives)
- सम्भाव्य विकल्पको प्रभाव मूल्याङ्कन (Impact evaluation of alternatives)
- उपयुक्त विकल्पको छनोट (Selection of the best alternative)

- छानिएको विकल्पको कार्यान्वयन (Implementing the chosen alternative)
- कार्यान्वयनको अनुगमन र मूल्याङ्कन (Follow up and evaluation of implementation)

ग) निर्णय लिने प्रक्रियाको मोडेल **२० मिनेट**

➢ निर्णय लिने प्रक्रियाका चार्ट (प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्रीमा भएअनुसार) देखाई छलफल गराउनुहोस् ।

घ) निर्णय प्रभावकारी बनाउन उपायहरू **२० मिनेट**

➢ निर्णय प्रभावकारी बनाउने केके गर्नुपर्ने ठान्नुहुन्छ ? बुँदागत रूपमा सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

➢ प्रस्तुत गर्न लगाई एउटा साझा सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

➢ निम्नलिखित बुँदाहरू परेनपरेको यकिन गर्नुहोस्:

➢ सहभागिता वृद्धि गर्ने

- सञ्चार प्रवाह वृद्धि गर्ने
- बैठक बोलाउने
- पृष्ठपोषण
- अनुभवी नेतृत्वको चयन
- विज्ञको संलग्नता
- सिद्धान्तको उपयोग
- परामर्श लिने
- औचित्यको प्रयोग
- पूर्वाग्रह नराख्ने
- विषयवस्तुको ज्ञान लिने
- औपचारिकता कायम गर्ने

५. मूल्याङ्कन:

क) तपाईं एक स्वस्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षकको नाताले प्रभावकारी शिक्षणसिकाइ गर्नको लागि लिनुपर्ने निर्णयहरू केके हुन सक्छन् ?

ख) तपाईंले लिने निर्णय ठीक होस् भन्नाको लागि केके गर्नुहुन्छ ?

शीर्षक : सामाजिक परिचालन, सामाजिक लेखापरीक्षण

१. उद्देश्यः

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) सामाजिक परिचालनको परिचय दिन ।

ख) सामाजिक परिचालनको महत्वको चर्चा गर्न ।

ग) सामाजिक लेखापरीक्षणको परिचय दिन ।

घ) सामाजिक परिचालनको अवधारणालाई विद्यालयमा प्रयोग गर्न ।

२. सामग्रीः

न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ् टेप

३. विषयवस्तुः

क) सामाजिक परिचालनको परिचय दिन

ख) सामाजिक परिचालनको महत्वको चर्चा गर्न

ग) सामाजिक लेखापरीक्षणको परिचय दिन

घ) सामाजिक परिचालनको अवधारणालाई विद्यालयमा प्रयोग

४. क्रियाकलापः

क) सामाजिक परिचालनको अर्थ **३० मिनेट**

- तपाईंको विद्यालयको विकासमा क-कसको योगदान छ ? विद्यालयको विकासको लागि तिनीहरूले केके गरेका थिए वा छन् ? यस सम्बन्धमा नजिक बसेका दुईजना सहभागीबीच छलफल गर्न लगाई बुँदागत रूपमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक जोडीबाट उत्तर भन्न लगाई छलफल गराउनुहोस् र आएका बुँदाहरू नदोहारिने गरी Newsprint मा टिपोट गर्नुहोस् ।
- तलका सामाजिक परिचालनका परिभाषा देखाउनुहोस् र पहिले भएको छलफलसँग जोड्नुहोस् ।

  Social mobilization is a broad scale movement to engage people's participation in achieving a specific development goal through self-reliant efforts. -UNICEF

  "Social mobilization is empowerment of marginalized vulnerable group/community through awareness creation as well as self organization to encourage the people to make use of their own potential and resources".
- निम्नलिखित निचोड निकाल्नुहोस्:

- समुदायको विकासको लागि सम्बन्धितमा समुदायका जनतालाई सशक्त गर्दै समुदायका महिला, पुरुष एवम् सबै वर्ग र तहका समुदायलाई उनीहरूको सीप र क्षमताअनुसार परिचालन गराउने प्रक्रियालाई सामाजिक परिचालन भनिन्छ ।

➢ कुनै पनि सङ्गठनमा सामाजिक परिचालन गर्नको लागि केके गर्नुपर्ला ? समूहमा छलफल गरी न्युजप्रिन्टमा लेखी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ प्रस्तुतिमा छलफल गराउनुहोस् ।

➢ अन्तमा निम्नलिखित चार्ट देखाउनुहोस् र प्रतिक्रिया लिनुहोस् ।

सामाजिक परिचालनको लागि निम्नलिखित कुराहरू गर्नुपर्छ :

- समुदायलाई विकास निर्माण क्रियाकलापमा स्वचालित बनाउन समुदायका सदस्यहरूको क्षमता वृद्धि गर्नु महत्वपूर्ण कार्य हुन आउँछ ।
- समुदाय परिचालनमा समूह निर्माण प्रथम प्रक्रिया हो । यसको लागि समूहनिर्माणको औचित्य स्पष्ट पारिनुपर्दछ । समूहको निर्माण गर्दा भौगोलिक अवस्थिति, समूहको उद्देश्य, स्तर, लैङ्गिक आधार र जाति विशेषलाई आधार मान्न सकिन्छ । तर कुनै एउटा आधारमा मात्र सीमित गरिने हुँदैन ।
- समुदायको इच्छालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।

➢ माथिको आधारमा विद्यालयमा सामाजिक परिचालन कसरी गर्न सकिन्छ ? समूहमा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ प्रस्तुतिमाथि छलफल गराउनुहोस् ।

ख) सामाजिक परिचालनको महत्व **३० मिनेट**

➢ सामाजिक परिचालनको फाइदाहरूबारे छलफल गर्न लगाई निम्नलिखित निष्कर्ष दिनुहोस् ।

- प्रदर्शन, छलफल, कार्यशाला, समूहकार्यबाट ज्ञान तथा सूचनाहरू बढाई जनतालाई सशक्तीकरण गर्दछ ।
- योजनाको विश्लेषण, कार्यान्वयन तथा योगदानमा जनताको सहभागिता बढाउन उत्साहित गर्दछ ।
- स्वसहयोग गर्ने क्षमता तथा सक्षमता अभिवृद्धि गर्छ ।
- जनतालाई आफ्नो क्षमताको अवगत गराउँछ ।
- स्रोतको उचित परिचालनको लागि प्रोत्साहित गर्छ ।

➢ स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणसिकाइमा सामाजिक परिचालनको उपयोगितावारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

ग) सामाजिक लेखापरीक्षण (Social auditing) **३० मिनेट**

➢ सामाजिक लेखापरीक्षणको अर्थ के होला ? प्रश्न गर्नुहोस् ।

➢ छलफलको अन्त्यमा निम्नलिखित कुराहरू नछुटाई निष्कर्ष बताई दिनुहोस् ।

- कुनै पनि सङ्गठनलाई यसको सामाजिक, आर्थिक तथा वातावरणीय फाइदा र सीमाहरूको लेखापरीक्षण गर्न सक्षम बनाउने प्रक्रियालाई social auditing भनिन्छ। सङ्गठनले निर्धारण गरेको उद्देश्यहरू कति हासिल भयो तथा स्तर कस्तो रह्यो भनी लेखापरीक्षण गर्ने प्रक्रिया नै social auditing हो ।

➢ सामाजिक लेखापरीक्षण गर्न केके कुराहरूको जानकारी हुनु आवश्यक हुन्छ ? व्यक्तिगतरूपमा प्रश्नात्तर गरी आएको जवाफ कालोपाटीमा लेख्नुहोस् ।

➢ ती उत्तरलाई निम्नलिखित तीन समूहमा राख्नुहोस् ।

Objectives	Action plans	Indicators

What you are trying to do as an organization, both internally and externally?
How you are going to do it?
How you will measure and record the extent to which you are doing it?

➢ विद्यालयमा सामाजिक पक्षको लेखापरीक्षण गर्नको लागि कार्य योजना र सूचकहरू समूहमा तयार पार्नु लगाउनुहोस् ।

➢ प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

क) विद्यालयमा सामाजिक परिचालनको महत्वको चर्चा गर्नुहोस् ।

शीर्षक: पुस्तकालय र स्रोतकेन्द्र व्यवस्थापन

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) पुस्तकालयको परिचय र पुस्तकालयको किसिम बताउन

ख) विद्यालय पुस्तकालयका उद्देश्यहरू बताउन

ग) पुस्तकालयको सुदृढीकरण गर्ने उपायहरू चर्चा गर्न

घ) विद्यार्थीको सिकाइमा पुस्तकालयको भूमिका बताउन

ङ) स्रोतकेन्द्रको परिचय र नेपालमा स्रोतकेन्द्रको व्यवस्था बताउन

च) विद्यार्थीको सिकाइमा स्रोतकेन्द्रको भूमिका उल्लेख गर्न

२. सामग्री:

साइनपेन, कार्डबोर्ड, रुलर, OHP., टेप

३. विषयवस्तु:

क) पुस्तकालयको परिचय र पुस्तकालयको किसिम

ख) विद्यालय पुस्तकालयका उद्देश्यहरू

ग) पुस्तकालयको सुढृदिकरण गर्ने उपायहरू

घ) विद्यार्थीको सिकाइमा पुस्तकालयको भूमिका

ङ) स्रोतकेन्द्रको परिचय र नेपालमा स्रोतकेन्द्रको व्यवस्था

च) विद्यार्थीको सिकाइमा स्रोतकेन्द्रको भूमिका

४. क्रियाकलाप:

क) पुस्तकालयको परिचय र किसिम **३० मिनेट**

- शिक्षकहरूले विद्यालय तथा क्याम्पसमा अध्ययन गरेको समयमा पुस्तकालय प्रयोग गरेको प्रसङ्ग जोडेर पुस्तकालयको परिचय दुई/तीन जनालाई शिक्षकहरूलाई दिन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीले दिएको जवाफबाट बुँदाहरू कालोपाटीमा टिप्पोट गर्नुहोस् समूहमा छलफल गराउनुहोस् र निम्नलिखित निष्कर्ष दिनुहोस्:

  साधारणतया कुनै संस्थाले गरेको पुस्तकहरू तथा पत्रपत्रिकाहरूको सङ्कलन जसमा भएका सामग्रीहरूलाई सर्वसाधारण व्यक्तिहरूले त्यही वा आफूले चाहेको समयमा आफ्नो घरमा लगेर प्रयोग गर्ने गर्दछन् त्यसैलाई पुस्तकालय मानिन्छ । अर्थात, पुस्तकालय भनेको साझा प्रयोगको लागि सङ्कलन गरिएको उपयोगी सामग्रीहरूको सङ्कलन हो ।
- पुस्तकालयका किसिमको बारेमा चार्टमा देखाइ दिनुहोस् ।

ख) पुस्तकालयका उद्देश्यहरू **२० मिनेट**

- ➢ सहभागीहरूलाई चार/पाँच जनाको समूह बनाउनुहोस् र विद्यालयमा पुस्तकालय स्थापना गर्नुको उद्देश्यहरू केके हुन News print मा लेखेर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- ➢ प्रस्तुत गरेका बुँदाहरूमा छलफल गरी निचोड निकाल्न लगाउनुहोस् ।
- ➢ तलका बुँदाहरू लेखेर देखाउनुहोस् र छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
  - ▪ शिक्षकलाई शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापहरू तयार गर्न सहयोग पुऱ्याउने पाठ्यपुस्तक तथा सन्दर्भसामग्रीहरू उपलब्ध गराउने ।
  - ▪ विद्यार्थीहरूलाई प्रश्नका उत्तरहरू खोज्न, दिइएका कामहरू गर्न तथा समस्याहरू समाधान गर्न सहयोग पुऱ्याउने पाठ्यपुस्तक तथा सन्दर्भसामग्रीहरू उपलब्ध गराउने ।
  - ▪ स्व-सिकाइको लागि विभिन्न किसिमका सामग्रीहरू प्रदान गर्ने ।
  - ▪ अध्ययन तथा खोजी गर्नेको बानी विकास गर्न उपयुक्त वातावरण तयार गर्ने ।
  - ▪ विभिन्न स्रोतसाधन तथा उपकरणहरूबाट ज्ञान आर्जन गर्न सहयोग पुऱ्याउने ।
  - ▪ विद्यार्थीहरूमा आफ्नो चाहनाअनुसार पुस्तकहरू अध्ययन गर्ने अवसर प्रदान गर्ने ।
  - ▪ विद्यार्थीहरूमा लेख्ने बानीको विकास गर्न ।
  - ▪ विभिन्न किसिमका सूचना उपलब्ध गराउने । आदि ।

ग) पुस्तकालयको महत्व **२० मिनेट**

- ➢ सबै किसिमका विद्यार्थीहरूको सिकाइमा पुस्तकालयले कसरी सहयोग पुऱ्याउछ News print मा लेखेर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- ➢ प्रस्तुत गरेका बुँदाहरूमा छलफल गरी निचोड निकाल्न लगाउनुहोस् ।
- ➢ स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणसिकाइमा पुस्तकालयको उपयोगिताबारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

घ) स्रोत केन्द्र **२० मिनेट**

- ➢ आधारभूत तथा प्राथमिक शिक्षा परियोजना/कार्यक्रम कार्यान्वयनको क्रममा स्रोतकेन्द्रहरू स्थापना गरिएका थिए ती स्रोतकेन्द्र स्थापना गर्नुको औचित्य के थियो होला ?
- ➢ स्रोतकेन्द्रमा के-कस्ता कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिन्छन् ? सूची बनाउन लगाउनुहोस् । News print मा लेखेर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- ➢ प्रस्तुत गरेका बुँदाहरूमा छलफल गरी निचोड निकाल्न लगाउनुहोस् ।

सिकाइमा सहयोग कसरी पुर्‍याउन सकिन्छ प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुत गरेका बुँदाहरूमा छलफल गरी निचोड निकाल्न लगाउनुहोस् ।

- स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणसिकाइमा स्रोत केन्द्रको उपयोगिताबारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

क) विद्यालय पुस्तकालयबाट विभिन्न किसिमको क्षमता भएका विद्यार्थीहरूले सिकाइमा कसरी सहयोग पुऱ्याउँदछ ? चर्चा गर्नुहोस् ।

ख) स्रोतकेन्द्रलाई विद्यार्थीहरूको सिकाइको थलोको रूपमा विकास गर्न केके गर्नुपर्छ ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

एकाइ सात

सिकाइ सहजीकरणका सीपहरू

सक्षमता: ७

Teacher develops and strengthens learning facilitation skills and use in Health, Population & environment teaching.

सत्र: ८ **समय: १२ घण्टा**

सत्र: १ **समय: १ घण्टा ३० मिनेट**

शीर्षक: अन्तरविषयक र विषयविशेषका मूल पक्षहरूको पहिचान

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) अन्तरविषयक सीपहरूको परिचय दिन

ख) विषयविशेष सम्बन्धका मूल पक्षहरू पहिचान गर्न

ग) सामान्यीकरण र विभिन्नीकरण सीपको परिचय दिन

२. सामग्री:

अन्तरविषयक सीपहरूको परिचय सूची, सामान्यीकरण र विभिन्नीकरण सीपको परिचय सामग्री, मेटाबार्ड, न्युजपेपर प्रिन्ट, मार्कर आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) अन्तरविषयक र विषयविशेषका मूल पक्षहरू

ख) विषयविशेष सम्बन्धका मूल पक्षहरूबारे समूह कार्य र प्रस्तुति

ग) सामान्यीकरण र विभिन्नीकरण सीप सम्बन्धी अनुभव

४. क्रियाकलाप:

क) अन्तरविषय र विषयविशेषका मूल पक्षहरू **१ घण्टा**

- सहभागीहरूलाई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र समूहमा छलफल गरी तल दिइएका प्रश्नको उत्तर तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
  - अन्तरविषयक सीप भनेको के हो ?
  - विषयविशेषका मूल पक्षहरू भनेका केके हुन् ?
- सहभागीलाई आफ्नो निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र तलका बुँदालाई समेत समेट्दै छलफललाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।

- एउटा विषयमा सिकेको सीप वा अर्को विषय आर्जन गर्दा हासिल गरेका सीपले आफ्नो विषयलाई सहयोग पुऱ्याउने सीपहरूलाई सहजीकरणका अन्तरविषयक सीप भनिन्छ ।
- कुनै पनि विषय शिक्षणमा प्रयोग हुने सहजीकरणका निजी सीपहरूलाई विषयविशेषण सीप भनिन्छ । यी विषयगत सिकाइका मूल पक्ष पनि हुन् ।

➢ सहभागीलाई समूहगतरूपमा छलफल गरी तलका समस्याहरूमाथि आफ्ना विचारहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्:

- स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण विषयमा प्रयोग हुने अन्तरविषयक सीपहरू केके हुन सक्छन्
- स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणका सन्दर्भमा सिकाइ सहजीकरण गर्नुपर्दा स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण विषयविशेषमा मात्र प्रयोग हुने सीप केके होलान् ?

➢ सहभागीको प्रस्तुतिपछि छलफललाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।

ख) सामान्यीकरण र विविधिकरण सीप **३० मिनेट**

➢ सहभागीलाई निम्नलिखित प्रश्नको उत्तर बुँदागत रूपमा तयार पार्न लगाउनुहोस्:

- साधारणीकरण सीप भनेका के हुन् ?
- विभिन्नीकरण सीप भनेका के हुन् ?

➢ सहभागीको प्रस्तुतिपछि तलका बुँदालाई समेत आधार मानी छलफललाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस्:

साधारणीकरण र विभिन्नीकरण सीप

- आफूले पढाउने विषयमा प्रयोग भएका वा प्रयोगयोग्य सीप साधारणीकरण सीप हुन् ।
- साधारणीकरण सीपले सिकाइलाई सघाउँछन् ।
- साधारणीकरण सीप बुझाउने सीप हो ।
- साधारणीकरण भनेको शिक्षक र सिकारूको सिकाइ वातावरण र सिकाइ प्रक्रियामा सम्यता हो ।
- यो ज्ञानलाई व्यवहार र प्रयोगमा ढाल्ने सीप हो ।
- यो विषयगत रूपमा बुझ्न र सीप विकास गर्न सहयोगी हुन्छ ।
- भिन्न धारणा छुट्याउने सीप विभिन्नीकरण सीप हो ।
- यो विषयगत विभेदीकरणबाट प्राप्त हुन्छ ।
- विभिन्नीकरण सीप एउटै विषयसम्बद्ध वा अन्तरविषयक हुन्छन् ।
- साधारणीकरण संश्लेषणात्मक र विभिन्नीकरण विश्लेषणात्मक सीप हो ।

५. मूल्याङ्कन:

क) अन्तरविषयक र विषयविशेष सीप तथा साधारणीकरण र विभिन्नीकरण सीपको उपयोगिता उल्लेख गर्नुहोस् ।

सत्र: २ **समयः १ घण्टा ३० मिनेट**

शीर्षक: अन्तरविषयक र विषयविशेषगत सम्बन्धको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षण र सिकाइमा उपयोग

१. उद्देश्यः

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कुराहरूमा सक्षम हुनेछन्:

क) अन्तरविषयक सम्बन्धको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षण र सिकाइमा उपयोग गर्न

ख) विषयविशेषगत सम्बन्धको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षण र सिकाइमा उपयोग गर्न

२. सामग्रीः

नि.मा.वि./मा.वि. तहका पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक, पाठपत्रहरू

३. विषयवस्तुः

क) अन्तरविषयक र विषयविशेषगत सम्बन्धको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षण र सिकाइमा उपयोग

४. क्रियाकलापः

क) विषयविशेषगत सम्बन्ध **१ घण्टा ३० मिनेट**

- सहभागीलाई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र मा.वि. तहका स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण विषयका पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक दिनुहोस्।
- त्यसपछि कुनै एक कक्षाको पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक अध्ययन गरी उक्त कक्षाको शिक्षणमा तल्ला तहमा सोही विषयमा शिक्षकले प्रयोग गरिसकेको सीप र विद्यार्थीले जानिसकेका कुराले कसरी सहयोग पुऱ्याउँछन्, त्यसको छुट्टाछुट्टै टिपोट गर्न लगाउनुहोस्।
- समूहगत प्रस्तुतिपछि छलफललाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस्।
- माथिको क्रियाकलापमा जस्तै प्रत्येक समूहलाई कुनै एक कक्षाका पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक दिनुहोस्। यसपछि पाठ्यपुस्तकका कुनकुन पाठ कुन विषयसँग सम्बन्धित छन् (जस्तैः जैविक विधि कृषिसँग) छुट्याउन लगाउनुहोस्।
- यसपछि स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण विषयबाहेक अन्यत्र सिकेका कुनकुन सीपले स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण विषयमा कसरी सहयोग पुऱ्याउँछन्, छुट्टाछुट्टै टिपोट गर्न लगाउनुहोस्।
- सहभागीहरूको समूहकार्य र प्रस्तुतिपछि छलफललाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस्।

- सहभागीलाई कुनै कक्षाको कुनै पाठ चयन गर्न लगाउनुहोस् र अन्तरविषयक सीपको समेत प्रयोग गरी सूक्ष्मशिक्षण गराउनुहोस् ।
- अन्य समूहले सूक्ष्मशिक्षणको समीक्षा गर्न लगाउनुहोस् र प्रशिक्षकले थप छलफलमा सहभागी भई विषयविशेष र अन्तरविषयक सीपको शिक्षणमा उपयोग बारेमा स्पष्ट पारिदिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

क) कुनै कक्षाको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण विषय शिक्षणमा अन्तरविषयक सीपको उपयोग गर्न केके गर्नुपर्छ ?

ख) विषयविशेषगत सम्बन्धले शिक्षणमा कसरी सहयोग पुऱ्याउँछ ?

शीर्षक : सहभागितामूलक शिक्षण र सिकाइका निम्ति स्वरनियमहरू

१. उद्देश्यः

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) अदान स्वरनियम र प्रदान स्वरनियमको परिचय दिन

ख) बहुस्वरहरूबाट उत्पत्ति हुने सकारात्मक पक्षहरूका विविध तरिकाहरू बताउन

ग) स्वास्थ्य, जनसङख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षण र सिकाइमा स्वरनियमहरूको उपयोग गर्न

२. सामग्रीः

न्युज प्रिन्ट, साइनपेन, मार्कर, आदान स्वरनियम र प्रदान स्वरनियमसम्बन्धी पाठपत्र

३. विषयवस्तुः

क) आदान स्वरनियम,

ख) प्रदान स्वरनियम,

ग) बहुस्वरहरूबाट उत्पत्ति हुने सकारात्मक पक्षहरूका विविध तरिकाहरू,

घ) स्वास्थ्य, जनसङख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षण र सिकाइका लागि स्वरनियमहरूको उपयोग ।

४. क्रियाकलापः

क) स्वरनियम **३५ मिनेट**

- तीन जना सहभागीहरूलाई तालिम कक्षबाट बाहिर बोलाउनुहोस् ।
- उनीहरूलाई कुनै समसामयिक विषयवस्तुमा पालो नपर्खी बोल्ने अभिनय गर्ने निर्देशन तालिमका अन्य सहभागीहरूले थाहा नपाउने गरी सुटुक्क दिनुहोस् ।
- अभिनयपश्चात सहभागीहरूलाई उक्त अभिनयका बारेमा टिप्पणी गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । निम्नलिखित प्रश्नहरूको उत्तर समूहगतरूपमा तयार पारी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
  - स्वरनियम भनेको के हो ?
  - आदान स्वरनियम भनेको के हो ?
  - प्रदान स्वरनियम भनेको के हो ?
- हरेक समूहको प्रस्तुतिमा छलफल गराउनुहोस् ।
- निम्नलिखित बुँदाहरूका आधारमा निष्कर्ष प्रदान गर्नुहोस् ।

स्वरनियम

- कुनै छलफल, गोष्ठी, सेमिनार, समीक्षा वा कक्षाशिक्षणमा व्यक्तिले आफ्ना तर्क/विचारहरूलाई प्रस्तुत वा ग्रहण गर्ने शैली वा तरिकालाई स्वरनियम भनिन्छ। कक्षाशिक्षणमा आदान स्वरनियम र प्रदान स्वरनियमको प्रयोग हुन्छ।

आदान स्वरनियमको प्रयोग

- विद्यार्थी सिकाइप्रति पूर्ण उत्प्रेरित भई मानसिक रूपमा तत्पर भएका सिकाइ स्वर आदान हुन्छ।
- सिक्ने विषयवस्तु, प्रयोग गरिएका सामग्री, कक्षावातावरण, सहपाठी समूह र शिक्षकको व्यक्तित्व विद्यार्थीको रुचिअनुकूल भएमा विचार ग्रहण हुन्छ।
- विद्यार्थीले आफूसहभागी भएर सिक्ने र आफ्नो मानसिक धारणा परिवर्तन/परिवर्द्धन गर्ने अवसर पाएमा विचार सम्प्रेषण हुन्छ।
- विद्यार्थीको शारीरिक अवस्था (श्रवण, दृष्टि, अशक्तता) ठीक भएमा, पोषणस्तर उचित भएमा र वातावरण (घरायसी, सामाजिक, विद्यालयीय) द्वन्द्वमुक्त भएमा मात्र समीक्षा/व्याख्या वा सिकाइ आदान/ग्रहण हुन्छ।
- शिक्षक र विद्यार्थीको भाषिक वातावरण विद्यार्थी अनुकूल भएमा सिकाइ आदानात्मक हुन्छ।

प्रदान स्वरनियमको प्रयोग

- विद्यार्थी सिक्न उत्प्रेरित भएपछि मात्र वस्तुसमीक्षा प्रस्तुत गर्ने,
- वस्तुविस्तारलाई सामग्रीयुक्त बनाउने,
- विद्यार्थीका जिज्ञासा ग्रहण गर्ने र उचित पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने,
- सबै विद्यार्थीको सक्रियता/सहभागिता जुटाउने,
- वस्तुसमीक्षा विद्यार्थी स्तरअनुकूल बनाउने,
- समूह निर्माण, क्रियाकलाप चयन, नेतृत्व चयन आदिमा विद्यार्थी निर्णय स्वीकार्ने,
- उचित ठाउँमा सहजीकरण गर्ने र उपयुक्त परामर्श दिने,
- शिक्षकको प्राज्ञिक/शैक्षणिक र सामाजिक व्यक्तित्व विद्यार्थी रुचिअनुकूल बनाउने,
- वस्तु व्याख्या/समीक्षामा संवेग नियन्त्रण (छिटो रिसाउने, अप्रिय बोल्ने, गाली गर्ने आदि) गर्ने।

ख) बहुस्वर **२५ मिनेट**

➢ निम्नलिखित प्रश्नहरू प्रस्तुत गर्नुहोस्:

- बहुस्वर भन्नाले के बुझिन्छ ?
- कक्षाशिक्षणमा बहुस्वरको प्रयोगले केकस्ता सकारात्मक पक्ष देखा पर्छन् ?

➢ सहभागीहरूलाई मेटाकार्ड वितरण गरी उत्तर लेख्न लगाउनुहोस्।

➢ लेखेका कुराहरू प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गराउनुहोस्।

➢ तलका बुँदाहरूका आधारमा छलफललाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस्।

बहुस्वरका सकारात्मक पक्षहरू

- विद्यार्थी सिकाइका वैयक्तिक भिन्नता पहिचान गर्न सकिन्छ,
- विद्यार्थीको रुचि क्षेत्र, समस्या र सिकाइ संस्कार पहिल्याउन सकिन्छ,
- सामाजिक विविधताका विविध पक्षको ज्ञान हुन्छ,
- कक्षाशिक्षणमा वैयक्तिक र सामूहिक रूपमा शैक्षणिक विविधताको उपयोग हुन्छ,
- शिक्षण योजनाको पूर्वतयारीमा सहयोग पुग्छ,
- सिकाइमा विभिन्नीकरण र सामान्यीकरणको सम्बोधन हुन्छ,
- समावेशी शिक्षण र कार्यसञ्चयिका व्यवस्थापनमा सहयोग पुग्छ,
- सुधारात्मक शिक्षण र अग्र सिकाइका लागि पृष्ठपोषण प्राप्त हुन्छ ।

बहुस्वर व्यवस्थापनका तरिका

- शिक्षणसिकाइको सहजीकरण र छलफलमा सहभागितात्मक सक्रियता जनाउने,
- छलफलमा सबै सहभागी हुने/सबैलाई सहभागी गराउने,
- जितजितको मानसिकतामा मध्यस्थता गरी विचार मन्थन गर्ने,
- तर्कवितर्क, खण्डन मण्डनसहित निष्कर्ष पहिल्याउने,
- निष्कर्ष सार स्विकार्ने ।

ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षण र सिकाइका लागि स्वरनियमहरूको उपयोग

३० मिनेट

➢ निम्नलिखित प्रश्नहरूमा सहभागीलाई समूहगतरूपमा छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

- कक्षाशिक्षणमा आदान स्वरनियमको प्रयोग कसरी हुनुपर्छ ?
- प्रदान स्वरनियमलाई कक्षाशिक्षणमा कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ?
- कक्षाशिक्षणमा बहुस्वरको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

➢ हरेक समूहलाई छलफलको निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ निम्नलिखित बुँदाहरूको आधारमा निष्कर्ष दिनुहोस् ।

स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणको कक्षामा स्वरनियमको उपयोग

- सबै विद्यार्थीलाई बोल्ने, पढ्ने र लेख्ने अवसर दिने र उनीहरूका त्रुटिलाई तत्काल सहजीकरण र पृष्ठपोषण गर्ने,
- विद्यार्थीका प्रस्तुति सुनेर त्रुटि टिपोट गर्ने र सकारात्मक पक्षको प्रशंसा गर्दै त्रुटिनिराकरणका लागि सोदाहरण अभ्यास र पुनरावृत्ति गराउने,
- विद्यार्थीको आर्थिक, पारिवारिक, शैक्षिक, भाषिक वातावरणअनुसार स्वरनियममा देखा पर्ने अस्वाभाविकतालाई वैयक्तिक रूपमा अप्रत्यक्ष ढङ्गले सम्बोधन गर्ने,
- शिक्षक विद्यार्थीबीच भाषिक अन्तरक्रिया, तार्किक छलफल र उत्पादनमूलक क्रियाकलापलाई निरन्तरता दिने,
- आदान तथा प्रदान नियमका सामन्यीकृत पद्धतिहरू विकास गरी तिनको उपयोग गर्ने । जस्तै

- शिक्षकले बोलिरहँदा विद्यार्थीले सुन्ने र अस्पष्ट भए प्रश्न गर्ने,
- प्रश्न गर्न हात उठाउने र अनुमति पाएपछि बोल्ने,
- बोल्नका लागि पालो पर्खने,
- अरूसँग नबोल्ने, सबैलाई पालो दिने,
- स्वीकारोक्ति वा असहमति जनांउने,
- आफ्ना तर्क र विचारले खण्डन वा मण्डन गरी थप विचार राख्ने,
- एकअर्काका असलपक्ष स्वीकार्ने र खराबपक्ष देखिए सुधारका लागि अनुरोध गर्ने,
- सम्मानित शब्दमा सम्बोधन गर्ने,
- कक्षाअनुशासन पालना गर्ने ।

५. मूल्याङ्कनः

आदान स्वरनियम र प्रदान स्वरनियमको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणमा कस्तो उपयोगिता रहेको पाउनुभयो ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

सत्र: ४ समय: १ घण्टा ३० मिनेट

शीर्षक: विभिन्न किसिमका कक्षाहरूको व्यवस्थापन

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) कक्षाव्यवस्थापनको परिचय दिन

ख) ठूलो कक्षाकोठाको व्यवस्थापन गर्न

ग) सानो कक्षाकोठाको व्यवस्था गर्न

घ) विभिन्न उमेर समूह र क्षमता भएका विद्यार्थीको कक्षाव्यवस्थापन गर्न

२. सामग्री:

कक्षाव्यवस्थापन र यसका विविध पक्ष देखाइएको सूची, ठूलो कक्षाव्यवस्थापन र सानो कक्षाव्यवस्थापन गरिएका चित्र वा अन्य सामग्री । न्युजपेपर प्रिन्ट, मार्कर, मेटाकार्ड आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) कक्षाव्यवस्थापन

ख) ठूलो कक्षाकोठा व्यवस्थापन

ग) सानो कक्षाकोठा व्यवस्थापन

घ) विभिन्न उमेर समूह र क्षमताका विद्यार्थीको व्यवस्थापन ।

४. क्रियाकलाप:

क) कक्षाव्यवस्थापन **३० मिनेट**

- सहभागीलाई चार/पाँच समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र तलका प्रश्नको उत्तर तयार पारी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्:
  - कक्षाव्यवस्थापन भनेको के हो ?
  - कक्षाव्यवस्थापनका आवश्यक पक्षहरू केके हुन् ?
- सहभागीको प्रस्तुतिपछि तलका बुँदालाई समेत समेटी छलफललाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस्:

  कक्षाव्यवस्थापन
  - कक्षालाई रमाइलो र सिकाइमूलक बनाउने,
  - कक्षाको भौतिक व्यवस्थापनअनुसार शिक्षण गर्ने,
  - विद्यार्थीको व्यक्तिगत र सामूहिक सहभागिताअनुरूप कक्षा सञ्चालन गर्ने,
  - कक्षालाई अनुशासित, मर्यादित र व्यवस्थित बनाउने,
  - शिक्षण प्रक्रियालाई प्रभावकारी बनाउने,

- कक्षामा जातीय, लैङ्गिक र भाषिक विभेदकारी तत्वको अन्त्य गरी समावेशी शिक्षण गर्ने ।

कक्षाव्यवस्थापनका आवश्यक पक्षहरू

- असल कक्षाव्यवस्थापनका लागि वार्षिक तथा दैनिक पाठ योजनाको तयारी गर्नुपर्छ ।
- कक्षामा कक्षानेता, सरसफाइ समूह, कक्षा सजावट समूह आदिको व्यवस्था र शिक्षण सामग्रीको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
- कक्षाभित्र डेक्स, बेन्च, पाटी आदिको उचित व्यवस्थासहितको बसाइ व्यवस्था निर्धारण गर्नुपर्छ ।
- कक्षामा कुनै डरत्रासविना बस्न सक्ने, सहयोग र आदर गर्ने, विशेष आवश्यकताका विद्यार्थीलाई सहयोग गर्ने र मायालु तथा सुखद् वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ ।
- कक्षामा हरेक क्षण नयाँ र ताजा सूचनाको सामूहिक जानकारी हुनुपर्छ ।
- कक्षामा हरसमय तीक्ष्ण बुद्धिका विद्यार्थीलाई प्रशंसा र मन्द बुद्धिका विद्यार्थीलाई सहयोग सहितको प्रशंसा हुनुपर्छ ।
- कक्षाका हरेक विद्यार्थीको शैक्षणिक तथा व्यक्तिगत अभिलेख नियमित रूपमा राख्नु पर्छ ।

ख) ठूलो तथा सानो कक्षाव्यवस्थापन **३० मिनेट**

- ➢ सहभागीलाई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र तलका प्रश्नको उत्तर तयार पार्न लगाउनुहोस्:
  - ठूलो कक्षाकोठा व्यवस्थापन भनेको के हो र यो कसरी गर्न सकिन्छ ?
  - सानो कक्षाकोठाको व्यवस्थापन भनेको के हो र यो कसरी गर्न सकिन्छ ?
- ➢ सहभागीको प्रस्तुतिपछि प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्रीलाई समेत आधार बनाउँदै छलफललाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।

ग) विभिन्न उमेरसमूह र क्षमताका विद्यार्थीहरूको कक्षाव्यवस्थापन **३० मिनेट**

- ➢ सहभागीलाई समूहमा छलफल गरी निम्नलिखित प्रश्नको उत्तर तयार पार्न लगाउनुहोस्:
  - उमेर समूहअनुसारको कक्षाव्यवस्थापन भनेको के हो र यो कसरी गर्न सकिन्छ ?
  - विद्यार्थी क्षमताअनुसारको कक्षाव्यवस्थापन भनेको के हो र यो कसरी गर्न सकिन्छ ?
- ➢ समूहको प्रस्तुतिपछि निम्नलिखित पक्षलाई समेत आधार बनाई छलफललाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस्:

- उमेरका आधारमा समूह विभाजन गरी गरिने कक्षाव्यवस्थापन उमेर समूहगत व्यवस्थापन र विद्यार्थीको सिकाइ क्षमताका आधारमा गरिने व्यवस्थापन क्षमताका आधारमा गरिने व्यवस्थापन हो ।
- उमेर समूह व्यवस्थापनका समस्या
- क्षमताका आधारमा व्यवस्थापन गर्दा पर्ने समस्या
- क्षमताका आधारमा कक्षाव्यवस्थापन गर्ने तरिका

५. मूल्याङ्कनः

तलका प्रश्नका आधारमा प्रशिक्षार्थीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्:

क) कक्षाव्यवस्थापन भनेको के हो ?

ख) ठूलो कक्षाको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

ग) सानो कक्षाव्यवस्थापनबाट केके फाइदा हुन्छन् ?

घ) उमेर समूह र क्षमताका आधारमा कक्षाकोठा व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

शीर्षकः विभिन्न किसिमका कक्षाहरूको व्यवस्थापन

१. उद्देश्यः

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) विभिन्न भाषाभाषी समूहका विद्यार्थीको व्यवस्था गर्न
ख) विभिन्न जातजातिका विद्यार्थीको व्यवस्थापन गर्न
ग) अपाङ्ग विद्यार्थीको व्यवस्थापन गर्न
घ) बालश्रमिक र घरेलु कामदार विद्यार्थीको व्यवस्थापन गर्न
ङ) विभिन्न सिकाइ संस्कृति र शैलीका विद्यार्थीको व्यवस्थापन गर्न

२. सामग्रीः

विभिन्न पाठपत्रहरू, न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, मेटाकार्ड आदि ।

३. विषयवस्तुः

क) विभिन्न भाषाभाषी समूहका विद्यार्थीको व्यवस्थापन
ख) विभिन्न जनजातिका विद्यार्थीको व्यवस्थापन
ग) अपाङ्ग विद्यार्थीको व्यवस्थापन
घ) बालश्रमिक र घरेलु कामदार विद्यार्थीको व्यवस्थापन
ङ) विभिन्न सिकाइ, संस्कृति र शैलीका विद्यार्थीको व्यवस्थापनसम्बन्धी अनुभव आदानप्रदान

४. क्रियाकलापः

क) भाषाभाषी समूहका विद्यार्थीको व्यवस्थापनसम्बन्धी छलफल **३० मिनेट**

➢ सहभागीलाई चार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र तलका प्रश्नको उत्तर तयार पार्न लगाउनुहोस्:

- तपाईंको कक्षामा कुनकुन भाषा र भाषिका बोल्ने विद्यार्थी पढ्ने गर्छन् ? तपाईंले तिनको अभिलेख कसरी राख्नुभएको छ ?
- विभिन्न भाषा र भाषिका बोल्ने विद्यार्थीलाई समान अवसर दिई कक्षा सञ्चालन गर्न तपाईं कसरी कक्षाव्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ?

➢ सहभागीको प्रस्तुतिपछि तलका बुँदासमेतलाई समेट्दै छलफललाई निष्कर्षमा पुर्‍याउनुहोस् ।

भाषिक व्यवस्थापनमा ध्यान पुर्‍याउनुपर्ने पक्ष

- शिक्षणका क्रममा आवश्यक परे आफ्नै मातृभाषा/वा भाषिकामा लेखन तथा त्यसमा समूहकार्य गर्न लगाउने, अनुवादसमेत गर्ने,

- माध्यम भाषाबाहेक अन्य भाषाको पनि प्रयोग गर्ने,
- शिक्षणका क्रममा कक्षामा मातृभाषा बोल्ने सबै विद्यार्थीका भाषालाई समान महत्व दिने र असमान व्यवहार हटाउने,
- शिक्षण क्रियाकलापलाई बहुभाषिक र तुलनात्मक बनाउने,
- स्थानीयस्तरमा प्रयोग हुने भाषा/भाषिकालाई पनि शिक्षणका क्रममा प्रयोगमा ल्याउने,
- शिक्षणमा श्रव्यदृश्य सामग्रीको प्रयोग गर्ने,
- द्विभाषिक पाठ्यसामगीको प्रयोग गर्ने ।

ख) जातजाति, अपाङ्ग, बालश्रम, घरेलुकामदार विद्यार्थी व्यवस्थापन **३० मिनेट**

➢ सहभागीलाई तीन समूहमा बाँडी निम्नलिखित कार्य गर्न लगाउनुहोस्:

समूह क - विभिन जातजातिका विद्यार्थीको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

समूह ख - कक्षामा अपाङ्ग (शारीरिक रूपमा कमजोर) विद्यार्थीको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ?

समूह ग - बालश्रमिक र घरेलु कामदार विद्यार्थीको कक्षाव्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

➢ प्रत्येक समूहको प्रस्तुति पछि निम्नानुसार प्रस्तुत गरी छलफललाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस्:

- कक्षामा रहेका पछाडि परेका मानिने जातजातिका बालबालिकालाई सिक्ने बढी अवसर प्रदान गर्ने र पछाडि परेका जातिका विद्यार्थीको सिकाइ कौशल र सक्षमतालाई सशक्तीकरण गर्ने,
- पछाडि परेका जातजातिका विद्यार्थीको सामाजिक प्रतिष्ठालाई अभिवृद्धि गर्ने र उनीहरूले गरी आएका परम्परागत कार्यलाई प्रोत्साहन गर्ने सामग्रीको उपयोग गर्ने आदिवासी, जनजाति, समाजमा पछि परेका र दलितवर्गको पहुँच, हक अधिकार, कानुनी संरक्षण, भाषासंस्कृति र धार्मिक आस्थालाई अभिवृद्धि पुग्ने खालका सामग्रीको उपयोग गर्दै भाषा शिक्षण गर्ने,
- विद्यालयमा मनाइने दिवस, चाडपर्व, समूह/परियोजना कार्य आदिमा सबै जातजातिका विद्यार्थीलाई सहभागी गराउने र सबै विद्यार्थीले मान्ने चाडपर्व आदिका बारेमा विद्यार्थीबीच छलफल गराउने,
- शिक्षणमा सबै जातजातिका विद्यार्थीलाई समानरूपमा ध्यान दिने, सहयोग गर्ने, प्रोत्साहन गर्ने र पृष्ठपोषण दिने कार्य गर्ने,
- बसाइ व्यवस्थापनमा सबै जातजातिका विद्यार्थीको मिश्रणमा ध्यान पुऱ्याउने,
- बेलाबेलामा विभिन्न जातजातिका ग्रन्थ, परम्परा, चाडबाड, खाना, पहिरन, सरोकार आदिका बारेमा विद्यार्थीलाई नै बोल्न तथा लेख्न लगाउने ।

अपाङ्ग विद्यार्थीको व्यवस्थापन कसरी गर्ने

- कुन प्रकारको अपाङ्गता हो भन्ने बुझी त्यसका लागि शिक्षणको विशिष्ट तरिका अपनाउने,
- साङ्ग विद्यार्थीलाई जस्तै क्रियाकलापमा अपाङ्गलाई सहभागी नगराई विशेष क्रियाकलापमा सहभागी गराउने,

- हात नभएका विद्यार्थीलाइ खुट्टाले लेख्ने अभ्यास गराउने र लेख्न नसके त्यस्ता विद्यार्थीलाई मौखिक क्रियाकलाप मात्र दिने वा लेख्ने सहयोगीको व्यवस्था गरिदिने,
- आँखा नदेख्ने विद्यार्थीका लागि श्रव्य र स्पर्श सामग्रीको व्यवस्था गर्ने,
- कान नसुन्ने र बोली नआउने विद्यार्थीका लागि साङ्केतिक भाषाको प्रयोग गर्ने र निर्देशनहरू लिखित रूपमा मात्र दिने,
- सुस्तमनस्थिति भएका विद्यार्थीको सीपपक्षको मूल्याङ्कनमा जोड दिने,
- पाठ्यक्रमका उद्देश्यका आधारमा भन्दा सक्षमता र रुचि पक्षका आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने ।

बालश्रमिक र घरेलु कामदारको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

- बालश्रमिक र घरेलु कामदारले घरमा धेरै समय खट्नुपर्ने भएकाले उनीहरूलाई गृहकार्य भन्दा कक्षाकार्य र अतिरिक्त क्रियाकलापमा बढी संलग्न गराउने,
- सबै विद्यार्थी समान छन् भन्ने धारणा विकास गराउन बालश्रमिक र तिनको सम्मान, समस्या समाधान आदि विषयमा लिखित तथा श्रव्यदृश्य सामग्रीलाई कक्षाशिक्षणमा प्रयोग गर्ने,
- बालश्रमका विरूद्धमा वादविवाद, प्रवचन, गोष्ठी आदि गराई विद्यार्थीलाई सहभागी गराउने,
- बालश्रमका विरूद्ध भएका दण्डसजाय, बालश्रम विरुद्धका कानुन आदिको प्रबोधीकरण गराउने,
- कक्षामा बालश्रमिक, घरेलुकामदार र अन्य विद्यार्थीको बसाइव्यवस्था, क्रियाकलाप र सिक्ने अवसरमा समावेशी पहुँच बढाउने ।

ग) विभिन्न सिकाइ संस्कृति र शैलीका विद्यार्थीहरूको व्यवस्थापन **३० मिनेट**

➢ तलको प्रश्नमाथि सहभागीलाई सामूहिक छलफल वा निष्कर्ष निकाली प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ विभिन्न सिकाइ संस्कृति र शैलीका विद्यार्थीको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

➢ सहभागीको विचारलाई समेट्दै तलका बुँदासहित छलफललाई निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।

- प्रत्येक विद्यार्थीको सिकाइ संस्कृति र शैलीको विशेषता पहिचान गरी वैयक्तिक अभिलेख तयार पार्ने,
- समान रुचि र क्षमताका आधारमा समूह विभाजन गर्ने,
- प्रत्येक समूहलाई रुचिपूर्ण क्रियाकलापमा सहभागी गराउने र यसको निष्कर्ष सबै विद्यार्थीमा सञ्चार गर्ने,
- सकभर विद्यार्थीका रुचिअनुसारका कार्यमा मात्र सहभागी गराउने,

- प्रत्येक सिक्ने तरिकाको सम्मान गर्दै उचित सहयोग र पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने,
- सिकाइ, संस्कृति र शैलीका दृष्टिले अल्पसङ्ख्यक विद्यार्थीलाई विशेष ध्यान दिई निरन्तर पृष्ठपोषण प्रदान गर्ने ।

५. मूल्याङ्कनः

क) तपाईं विभिन्न भाषा/भाषिका समूहका विद्यार्थीको व्यवस्थापन कसरी गर्नुहुन्छ ?

ख) जातजातिका विद्यार्थीको व्यवस्थाप गर्दा कुनकुन कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ?

ग) अपाङ्ग विद्यार्थीको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?

घ) बालश्रमिक र घरेलु कामदार विद्यार्थीको व्यवस्थापन गर्दा शिक्षकले कुन-कुन कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ?

ङ) सिकाइ संस्कृति र शैलीको व्यवस्थापन भनेको के हो ?

शीर्षकः सिकाइ सहजीकरणका सीपहरूको लागि सूचना तथा सञ्चारप्रविधिको प्रयोगः

१. उद्देश्यः

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) सूचना तथा सञ्चारप्रविधिको विकासक्रम बताउँदै सम्भाव्य सूचना तथा सञ्चारका माध्यमहरू पहिचान गर्न

ख) सूचना तथा सञ्चारप्रविधिको उपयोग फाइदाहरू बताउन

ग) सिकाइ सहजीकरणका सीपहरूमा सूचना तथा सञ्चारप्रविधिको उपयोग गर्ने विधि बताउन

२. सामग्रीः

मार्कर, साइनपेन, मेटाकार्डहरू, न्युजप्रिन्ट पेपर, OHP.

३. विषयवस्तुः

क) सूचना तथा सञ्चारका माध्यमहरू

ख) सूचना तथा सञ्चारप्रविधिको उपयोग/फाइदाहरूको बारेमा छलफल ।

ग) सिकाइ सहजीकरणका सीपहरूमा सूचना तथा सञ्चारप्रविधिको प्रयोग

४. क्रियाकलापः

क) सूचना तथा सञ्चारमाध्यमहरू **२० मिनेट**

- सहभागीहरूको अनुभवको आधारमा सूचना तथा सञ्चारका माध्यमहरूको एक/एकओटा उदाहरण भन्न लगाउनुहोस् र टिप्दै जानुहोस् ।
- सहभागीको विचार समेट्दै निम्नलिखित कुरा बताइदिनुहोस् ।
  - सूचना तथा सञ्चारप्रविधिको पूरातन साधनहरू परेवाले चिठी पुऱ्याउने, कटुवालले समाजलाई सूचना दिने प्रक्रिया आदि ।
  - आकाशवाणी, टेलिफोन, टेलिग्राम, रेडियो, टेलिभिजन, भिडियो, पुस्तकहरू, पत्रपत्रिकाका, क्यासेटहरूको प्रयोग ।
  - साइवर, इमेल, इन्टरनेट, स्याटलाइटको प्रयोग ।

ख) सूचना तथा सञ्चारप्रविधिको उपयोग र फाइदाः **४० मिनेट**

- सहभागीहरूको अनुभव तथा पूर्वज्ञानलाई महत्व दिँदै सूचना तथा सञ्चारप्रविधिको प्रयोग सिकाइ सहजीकरणका सीपहरूको विकासमा कस्तो उपयोगिता तथा फाइदा छ ? भन्ने प्रश्नको उत्तर तीनतीन जनाको समूहमा समूहगतरूपमा तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- हरेक समूहलाई आफ्ना समूहको तयारी प्रस्तुत गर्न लगाई छलफल गराउनुहोस् ।

- सहभागीहरूको समूहगत प्रस्तुतिपछि निम्नलिखित बुँदाहरू समेटी सूचना तथा सञ्चारको सहजीकरण सीप विकासमा उपयोगका बारेमा बताइदिनुहोस्:
  - सिकाइको स्रोतको रूपमा कार्य गर्ने ।
  - स्तरीय र भरपर्दो शिक्षणसिकाइ हुने ।
  - सूचना, समाचार, प्रतिपादित सिद्धान्त र अभ्यासको विश्लेषण गर्न
  - विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक तथा शिक्षाविद्का शैक्षिक मुद्धाहरूको समाधान गराउँछ ।
  - सिकाइका हरेक पक्षहरूलाई सजक र क्रियाशील बनाउँछ ।
  - आफू संयमित हुन, अरूका विचारहरूलाई प्रोत्साहन तथा सम्मान गर्ने बानीको विकास ।
  - नयाँ तह पुराना संस्कृतीहरूको ज्ञानको मार्ग प्रस्तुत गर्छ ।
  - सिकाइ कार्यलाई अर्थपूर्ण मनोरञ्जनात्मक र सृजनशील बनाउँछ ।
  - विषयवस्तुको छनोट, प्रस्तुतीकरण र शिक्षण क्रियाकलापहरू आकर्षक बनाउँछ ।
  - दूर शिक्षालाई प्रभावकारी बनाउन ।

ग) सूचना तथा सञ्चारप्रविधिको सिकाइ सहजीकरणमा प्रयोग **३० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई ३ समूहमा बाँड्नुहोस् र निम्नलिखित कार्य गर्न लगाउनुहोस् ।

  समूह क: पाठपत्र, पुस्तक, पत्रिकाका कटिङ (स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरणका कुनै वस्तुसँग सम्बन्धित) अध्ययन गर्ने ।

  समूह ख: CD, Documentry, Cassette बाट स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरणका कुनै वस्तुको अध्ययन गर्ने

  समूह ग: Internet (website) बाट स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरणका कुनै वस्तुको अध्ययन गर्ने
- सबै समूहले अध्ययन गरिसकेपछि कसरी सूचना र सञ्चारमाध्यमको सिकाइलाई सरल बनायो ? छलफल गराउनुहोस् ।
- विभिन्न सञ्चारका माध्यमहरू जस्तै: पुस्तक, पत्रपत्रिका, टि.भी. आदिबाट विषयवस्तु सिकाइहरू (सहभागीहरू) लाई अध्ययन गर्न दिनुहोस्
- माथि उल्लिखित तरीकाबाट प्राप्त सूचनाहरू स्मरण गर्न, प्रस्तुत गर्न र विश्लेषण गर्न लगाउनुहोस् ।
- टि.भी., डकुमेन्ट, भिडियो टेप आदि हेर्न लगाई उक्त सूचना वा विषयवस्तुको बारेमा छलफल गर्न लगाउनुहोस्

५. मूल्याङ्कन:

यस सत्रको बारेमा जर्नल तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

सत्रः ७ र ८ समयः ३ घण्टा

शीर्षकः सहजीकरण सीप

१. उद्देश्यः

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) सिकाइ सहजीकरणका सीपहरूको महत्व बताउन

ख) परम्परागत सहजीकरणका विशेषताहरू बताउन

ग) सहपाठी सहजीकरण, समूहगत सहजीकरण र सामाजिक सहजीकरणको उपयोग गर्न

२. सामग्रीः

न्युजप्रिन्ट पेपर, फ्ल्यासकार्डहरू, मार्कर, OHP

३. विषयवस्तुः

क) सिकाइ सहजीकरणका सीपहरूको आवश्यकता

ख) परम्परागत सिकाइ सहजीकरणका

ग) सिकाइ सहजीकरणका सीपहरूको वर्गीकरण तथा उपयोगिता

४. क्रियाकलापः

क) सिकाइ सहजीकरण सीपको आवश्यकता **४० मिनेट**

- सहभागीलाई निम्नलिखित बुँदाहरूमा कसरी काम सजिलो हुन गएको छ ? सोधी छलफल गर्नुहोस् ।
    - दाह्री काट्दा सावुन पानीले दाह्रीलाई भिजाउनु ।
    - हिमाल चढ्ने मानिसहरूले भऱ्याङ्ग र डोरी समेत लिएर जानु ।
    - जोड, घटाउ सिकाउँदा विभिन्न वस्तुहरू जस्तैः गुच्चाहरू, पेन्सिलहरू, ढुङ्गाहरूको प्रयोग गर्नु ।
    - हिसावहरू गर्दा सुत्रहरूको प्रयोग गर्नु आदि ।
- सहभागीहरूको विचारलाई समेट्दै दिगो सिकाइको लागि, रमाइलो, सजिलो सिकाइ हुनुपर्छ ।
- यसका लागि सहजीकरण सीप अत्यन्त महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।

ख) परम्परागत सहजीकरणका विशेषताहरू **५० मिनेट**

- परम्परागत सिकाइ सहजीकरणका सीपहरूका विशेषताहरू सहभागीहरू बीच छलफल चलाई उनीहरूका अनुभवलाई टिपोट गरी निम्नलिखित बुँदाहरूको नजिक रही ती निचोडहरूलाई OHP मा प्रस्तुत गरिदिनुहोस् ।
    - विद्यार्थीहरू (सिकारुहरू) सधै अरूमा भरपर्ने हुँदा स्वतन्त्ररूपले सिक्न सक्ने नभई पराधीन रहन्छन ।

- शिक्षण बढी र सिकाइ कम हुन्छ ।
- सिकाइका उचित सीपहरूको प्रयोगको अभावमा शिक्षणसिकाइमा व्याखान विधि र पाठ्यपुस्तकको अधिक प्रयोग हुन्छ ।
- विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूको अनुभव, रुचि, क्षमताअनुसार स्वतन्त्ररूपमा सिक्ने वातावरणको साथमा आवश्यकता अनुसारको मद्दत नदिई एकतर्फी शिक्षकको अनुभव र जिद्दिपनले प्राथमिकता पाउँछ ।
- शिक्षकको आदेशपछि मात्र सिकारुहरू सिक्नको लागी तयार हुन्छन ।
- सिकाइ भनेको पूर्व निर्धारित पाठ्यक्रमको उदेश्य जसरी पनि हासिल गर्नु हो ।
- शिक्षक र विधार्थी दुवैमा विषयवस्तुप्रति निरुत्साह पैदा हुन्छ ।
- सिकाइ प्रक्रियामा विधार्थी सहभागिता कम हुन्छ ।
- के, कति, कसरी पढाउने, सकाउने भन्ने कुरा शिक्षकको निर्णय, व्यवहार र जिम्मेवारीमा भर पर्दछन् ।
- उपलब्धिमूलक सिकाइ भन्दा पनि पास कसरी हुने,राम्रो अङ्क कसरी प्राप्त गर्ने र प्रमाणपत्रमूखी कुराहरूको हावी हुन्छ ।

ग) सिकाइ सहजिकरणको वर्गीकरण र उपयोगिता **१ घण्टा ३० मिनेट**

➢ परम्परागत सहजीकरणका विशेषताहरूबाट आधुनिक सिकाइ सहजिकरणका सीपहरूको आवश्यक पहिचान गर्दै यसलाई सहयोग हुने निम्नलिखित कुराहरू माथी छलफल चलाउनुहोस् ।

➢ छलफलका लागि सहभागीहरूलाई चार समूहमा बाँडी निम्नअनुसार छलफल गर्न लगाई कपिमा टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

समूह कः सहपाठी सहजीकरण (Peer facilitation)

(साथीहरूबीच सिकाइ सहजीकरणका सीपहरूको आदानप्रदान)

समूह खः सहपाठी सिंकाइ (Peer learning)

(साथीहरूका अनुभव र सीपहरूबाट गरिने सिकाइ कार्य To teach is to learn twice)

समूह गः सामाजिक अन्तरक्रिया (Social interaction/activity) बाट हुने सिकाइ ।

समूह घः सामूहिक सहजीकरण (Group facilitation)

(समूहगत छलफललाई ठूलो समूहमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । समूहसमूहबीच सिकाइ सहजीकरणका सीपहरूको आदानप्रदान ।)

५. मूल्याङ्कनः

परम्परागत सिकाइ सहजीकरणका सीपहरूको कमीकमजोरीहरू हटाउन केके गर्नुपर्ला ? एउटा सूची तयार गर्नुहोस् ।

एकाइ आठ
अन्तरव्यक्तिगत र व्यक्तिगत व्यवहार

सक्षमता ८:
Teacher develops and strengthens his/her ability to deal students psychologically and use in Health, Population and Environment Science teaching.
सत्र: १०
समय: १६ घण्टा

सत्र: १ र २

समय: ३ घण्टा

शीर्षक: व्यवहार अवलोकन

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) विद्यार्थी व्यवहार अवलोकनको आवश्यकता बताउन

ख) विद्यार्थी व्यवहारका क्षेत्र पहिचान गरी ती क्षेत्रको सूची तयार पार्न

ग) विद्यार्थी अवलोकन फारामको नमुना निर्माण गरी प्रस्तुत गर्न

२. सामग्री:

मार्कर , साइनपेन, न्युजप्रिन्ट पेपर, कार्ड पत्तीहरू, ट्रान्सपरेन्सी ।

३. विषयवस्तु:

क) व्यवहार अवलोकनको आवश्यकता

ख) व्यवहार अवलोकनका क्षेत्र

ग) विद्यार्थी अवलोकन फारामको नमुना

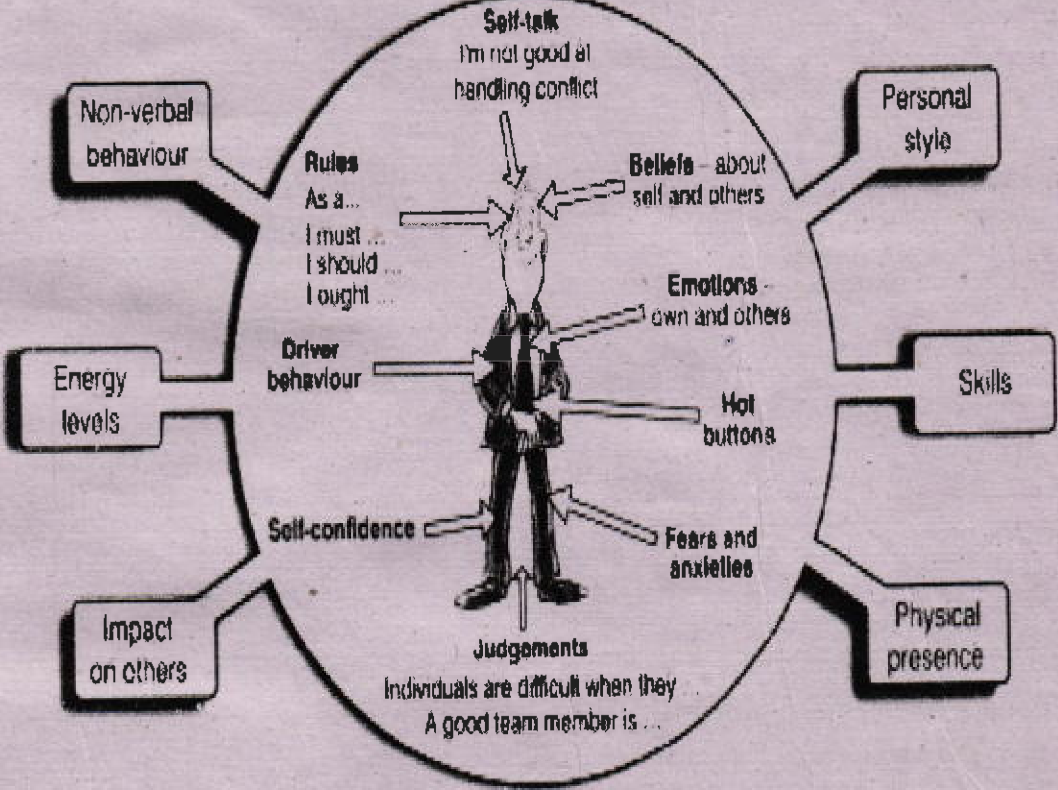
४. क्रियाकलाप:

क) मस्तिष्क मन्थन

३० मिनेट

- निम्नलिखित चित्र प्रत्येक सहभागीलाई अध्ययन गर्न लगाई सूचनाले के प्रदर्शन गरेको छ भन्नेबारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

WHO AM I AS A MANAGER?
INTERNAL AND EXTERNAL DIMENSIONS



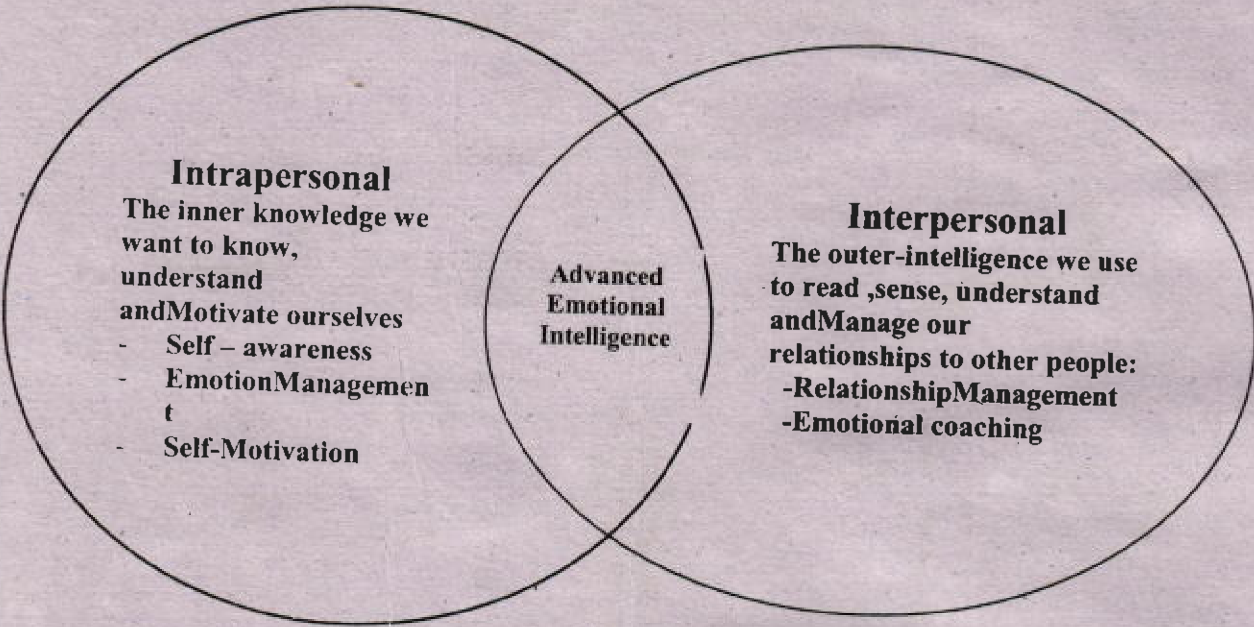
ख) व्यवहार अवलोकनको आवश्यकता: ३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई मेटाकार्ड दिएर त्यसमा तालिममा सहभागी भएका आफ्ना साथीहरूमध्ये आफूसँगै बसेका एकजना साथीको आफूलाई मननपर्ने एउटा व्यवहार लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सबैले लेखिसकेपछि सङ्कलन र प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।
- विद्यार्थी व्यवहारको अवलोकन गर्नु किन आवश्यक छ ? भन्ने प्रश्न न्युजप्रिन्टमा लेखेर देखाउनुहोस् ।
- समूहगतरूपमा उत्तर लेख्न लगाई प्रत्येक समूहले लेखिसकेपछि अर्को न्युजप्रिन्टमा नदोहोरिने गरी क्रमश: टिपोट गर्न लगाउनुहोस् ।

ग) **व्यवहार अवलोकनका क्षेत्र:**

३० मिनेट

- विद्यार्थी व्यवहारका क्षेत्रहरू पहिचानसम्बन्धी सामूहिक छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- निम्नलिखित बुँदाहरूका आधारमा छलफल गर्दै निष्कर्ष दिनुहोस्:–



घ) **विद्यार्थी अवलोकन फारामको नमुना निर्माण:**

१ घण्टा ३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई विभिन्न तरिकाबाट गरिने अवलोकन विधिहरूमध्ये निम्नलिखित तीन विधिहरू तीन समूहमा दिने र अध्ययन गर्न लगाउनुहोस्

  समूह (क) शिक्षणको एउटा निश्चित पक्षको अवलोकन

  समूह (ख) दुई पक्षीय अवलोकन

  समूह (ग) विद्यार्थीकेन्द्रित अवलोकन

  (माथिका विधिहरूको पूर्णविवरण यो सत्रको पछाडि दिइएको छ ।)
- समूहगतरूपमा अध्ययन गरिसकेपछि ती विधिहरूमा दिइएका उद्देश्य पूरा गर्ने गरी नमुना अवलोकन फाराम समूहगतरूपमा कोरेर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणसिकाइमा विद्यार्थी व्यवहार अवलोकनको उपयोगिताबारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

(क) व्यवहार अवलोकनका आवश्यकता बताउनुहोस् ।

(ख) व्यवहार अवलोकनका विधिहरू केके हुन् ?

विधि १: शिक्षणको एउटा निश्चित पक्षको अवलोकन (Observing a ParticuaLr Aspect of Instruction)

शिक्षणका महत्वपूर्ण पक्षहरूको सफल उपयोग र विद्यार्थीको व्यवहारबीचको सम्बन्ध वर्णन गर्न; शिक्षकको सकारात्मक व्यवहारहरूमा उत्प्रेरणा दिनका लागि यो फारम प्रयोग गरिन्छ।

क. फारामको शीर्ष भागमा पूर्णविवरण हुनुपर्दछ।

ख. अवलोकनको केन्द्रबिन्दु पत्ता लगाउनुपर्दछ। यस्तो अवलोकनमा केवल एक अथवा दुई ओटा पक्षमा मात्र अवलोकन गर्नुपर्दछ। उदाहरणका लागि ढिलो प्रतिक्रिया दिने विद्यार्थी तथा कार्यकलापमा निष्क्रिय रहने विद्यार्थीको शिक्षणसिकाइ स्थितिका बारेमा अवलोकन केन्द्रित गर्न सकिन्छ। अवलोकन हुनुपूर्व नै अवलोकन गरिने अथवा छलफल गरिन लागेको पक्षको बारेमा दुवै पक्षलाई थाहा हुनुपर्दछ।

ग. शिक्षकले केन्द्रित भएको जनाएका पक्षहरूमा गरेका कार्यकलापहरूका सकारात्मक अथवा राम्रा पक्षहरूको अभिलेख राख्ने।

घ. शिक्षकले सफलरूपमा आफूले राखेको उद्देश्यअनुसार गरेको प्रस्तुतिको सँगसँगै त्यो अवस्थामा विद्यार्थीहरूले प्रस्तुत गरेको प्रतिक्रिया पनि अभिलेखन गर्ने।

ङ. अवलोकन कार्य समाप्त भएपछि आफूले भरेको फाराम शिक्षक अथवा जसको अवलोकन गरिएको हो उसलाई देखाउने र आफूले अभिलेखन गरिएका पक्षका बारेमा छलफल गर्ने। शिक्षक व्यवहार र विद्यार्थी व्यवहारबीचको सम्बन्ध पत्ता लगाउन शिक्षकलाई सहयोग गर्ने

विधि २: दुईपक्षीय अवलोकन (Two-Way Observations)

प्रभावकारी शिक्षण प्रदर्शन गर्न, विद्यार्थी व्यवहार र शिक्षणको महत्वपूर्ण पक्षको उपयोगबीच सम्बन्ध स्थापित गर्न, शिक्षकको सकारात्मक व्यवहारप्रति उत्प्रेरणा जगाउनका लागि यो फाराम प्रयोग गरिन्छ।

क. शिक्षकसँग मिलेर संयुक्त रूपमा दुईओटा पाठयोजनाहरू तयार गर्ने।

ख. दुइओटा अवलोकन फारामको माथि दिइएका विवरणहरू भरेर सिध्याउने।

ग. आफूले गरेको शिक्षणको अवलोकन शिक्षकबाट गराउने। शिक्षकले कक्षा अवलोकनका क्रममा फाराम भरेर सकेनसकेको जानकारी लिने।

घ. शिक्षकले अभिलेखन गरेको फाराममा विद्यार्थीले शिक्षणको क्रममा देखाएको व्यवहार उल्लेख गरे नगरेको हेर्ने।

ङ. दोस्रो पटक शिक्षकले गरेको शिक्षणको अवलोकन गरी फाराम भर्ने । यसरी अवलोकन गर्दा शिक्षकले आफ्नो शिक्षणको अवलोकन गर्दा केन्द्रित भएको पक्षहरूमा मात्र केन्द्रित हुने ।

च. यसरी गरिएका दुई शिक्षण अवलोकनबीच रहेका फरक तथा शिक्षक व्यवहार तथा विद्यार्थी व्यवहारका सम्बन्धमा छलफल गर्ने ।

विधि ३: विद्यार्थीकेन्द्रित अवलोकन (Student-Directed Observation)

शिक्षक व्यवहार र विद्यार्थी व्यवहारबीचको सम्बन्धबारे शिक्षकलाई जानकारी दिन, विद्यार्थीको व्यवहार सम्बन्धी वा अध्ययनको प्रगतिसम्बन्धी समस्या समाधानमा सहयोग गर्नका लागि यो फारम प्रयोग गरिन्छ ।

क. फारामको माथिल्लो भागमा रहेका सूचनाहरू भर्ने ।

ख. आफूले प्राथमिकता दिन खोजेको विद्यार्थी व्यवहार पत्ता लगाउने ।

ग. कक्षाको पाठ अवलोकन गर्ने क्रममा आफूले केन्द्रित गरेका पक्षका विद्यार्थीका सकारात्मक तथा नकारात्मक दुबै पक्षका व्यवहारहरू लेख्ने । जस्तैः विद्यार्थीलाई कार्य सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्न लागेको समय, कार्यकलापमा लागेको समय , कार्यकलापबाट फुर्सद लिएको समय आदि ।

घ. विद्यार्थीले प्रस्तुत गरेको व्यवहार सँगसँगै शिक्षकले प्रस्तुत गरेको सम्बन्धित व्यवहारको अभिलेखन गर्ने । जस्तैः राम्रो व्यवहार प्रस्तुत गरेको विद्यार्थीलाई धन्यवाद दिने अथवा उत्प्रेरित गर्ने गरेको ।

ङ. यसरी अभिलेखन गरिएको फाराम शिक्षकलाई देखाएर शिक्षक व्यवहार र विद्यार्थी व्यवहारबीच सम्बन्ध पत्ता लगाउने । यदि तपाईंले दिएको ढाँचाको सट्टा शिक्षकले आफ्नै किसिमको फाराम विकास गरी प्रयोग गरेको भए त्यो अझ प्रभावशाली हुन्छ ।

च. शिक्षकले आफ्नो शिक्षणमा परिवर्तन ल्याउन प्रभावकारी हुने र त्यसको प्रयोग गरी विद्यार्थीको व्यवहारमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने खालका तरिकाहरू अपनाउन सहयोग गर्ने ।

शीर्षक: विद्यार्थीको व्यवहार विश्लेषण

१. उद्देश्य:

यो सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) विद्यार्थी व्यवहार अवलोकनसम्बन्धी दिइएका फारामहरूबारेमा परिचित हुन

ख) शिक्षणसिकाइ कार्यको संलग्नतामा पछि परेका तथा जोखिममा परेका विद्यार्थीहरू पहिचान गर्न

ग) विद्यार्थी व्यवहार विश्लेषण गर्ने तरिका बताउन

२. सामग्री:

मार्कर, साइनपेन, न्युजप्रिन्ट पेपर, कार्ड पत्तीहरू, ट्रान्सपरेन्सी आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) विद्यार्थी अवलोकन फारामको विश्लेषण

ख) संलग्नतामा पछि परेका तथा जोखिममा परेका विद्यार्थीहरू

ग) विद्यार्थी व्यवहार विश्लेषण तरिका

४. क्रियाकलाप:

क) विद्यार्थी अवलोकन फारामको विश्लेषण **४५ मिनेट**

- सहभागीहरूलाई चारचार जनाको समूहमा विभाजन गरी समूहगतरूपमा विद्यार्थी व्यवहारसँगसम्बन्धित फारामहरू (TRM) मा दिइएको ढाँचा वा यस्तै अन्य) वितरण गर्नुहोस् ।
- समूहगतरूपमा ती फारामहरूमा अभिलेख उतार्ने तरिका सम्बन्धमा छलफल गरी समूहगतरूपमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

ख) संलग्नतामा पछि परेका तथा जोखिममा परेका विद्यार्थीहरू **४५ मिनेट**

- शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापमा विद्यार्थीहरूको संलग्नता तथा यस्ता क्रियाकलाप गर्नमा पछि परेका तथा जोखिममा रहेका विद्यार्थीहरूको पहिचान तपाइँ कसरी गर्नुहुन्छ ? भन्ने प्रश्नको उत्तर सहभागीहरूलाई व्यक्तिगतरूपमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सबैले लेखिसकेपछि पालैपालो सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- दुईतीनजनाबाट आएको प्रतिक्रियाका आधारमा विषयवस्तुमा छलफल गरी निष्कर्षमा पुग्नुहोस् ।
- यस्ता अवस्थाबाट गुज्रेका विद्यार्थीहरूमा हुने निम्नलिखित विशेषताहरूको अध्ययन गर्न र समीक्षा गर्न लगाउनुहोस् ।

- पछिपरेका विद्यार्थीहरू अन्य विद्यार्थी साथीहरूको तुलनामा कक्षामा हुने सिकाइसँग सम्बन्धित त्रियाकलापहरूमा हुने संलग्नतामा न्यून पूर्णता देखाउने गर्दछन् ।
- यस्ता विद्यार्थीहरूले विद्यालयमा व्यवहारसम्बन्धी बढी समस्या प्रदर्शित गर्ने गर्दछन् ।
- शिक्षणसिकाइका क्रियाकलापहरूमा बेवास्था गर्ने गर्दछन् ।
- विषयवस्तुभन्दा अन्य बाहिरी कुराहरू गर्ने गर्दछन् ।
- आफूलाई असुरक्षित ठान्दछन् ।

ग) विद्यार्थी व्यवहार विश्लेषण तरिका **१ घण्टा ३० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई व्यक्तिगतरूपमा विद्यार्थीले कक्षाकोठाभित्र तथा विद्यालयमा प्रदर्शन गर्ने व्यवहारहरूका एकएकओटा व्यवहार भन्न लगाई न्युजप्रिन्ट पेपर वा बोर्डमा टिप्दै जानुहोस् ।
- यस्ता व्यवहारहरूमध्ये इच्छित व्यवहारहरू तथा अनिच्छित व्यवहारहरू छुट्टयाएर पुनःसमहीकृत गर्नुहोस् ।
- विद्यार्थीहरूले देखाउने व्यवहारहरूको विश्लेषण गर्ने तरिका कस्तो हुन्छ भन्ने प्रश्न प्रत्येक सहभागीलाई सोधी उत्तरहरू टिप्दै जानुहोस् ।
- विद्यार्थी व्यवहारका क्षेत्रका निम्नलिखित सूची, शीर्षक नराखी प्रस्तुत गरी यो सूचीको लागि उपयुक्त Level A, B, C, D का शीर्षक पत्ता लगाउन सहभागीहरूलाई लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूको उत्तरलाई समेट्दै यसमा दिइएका तहहरूलाई प्राथमिकता क्रममा राख्दा कसरी राख्दा राम्रो हुन्छ भन्ने जस्ता जिज्ञासाहरूमा छलफल गरी निष्कर्षमा पुग्नुहोस् ।

○ स्व-अनुशासनको विकास गर्दछ (Develops self-discipline). ○ अरूमा दया देखाउँछ (Shows kindness to others) ○ आत्मविश्वासको विकास गर्दछ (Develops self-reliance) ○ राम्रो गर्दछ किनकि यो सही कुरा गर्ने अवस्था हो (Does good because it is the right thing to do) ○ उत्प्रेरणा आन्तरिक हुन्छ (TheMotivation is internal)	तह = D Democracy
○ अरूले भनेको सुन्छ (Listens) ○ सहसम्बन्ध राख्ने गर्दछ (Cooperates) ○ चाहेको गर्दछ (Does what is expected) ○ बाह्य उत्प्रेरणा देखाउँछ (TheMotivation is external)	तह = C Cooperation/ Conformity
○ अरूमाथि हैकम कायम गर्नु (Bosses others) ○ अरूलाई इन्कार गर्नु (Bothers others) ○ अरूलाई डराउनु धम्क्याउनु (Bullies others) ○ कक्षाकोठाको स्तरीयता बिगार्नु (Breaks classroom standards) ○ व्यवहार देखाउन ठालु पल्टनु (Needs to bossed to behave)	तह = B Bossing , bullying

o होहल्ला (Noisy) o नियन्त्रणभन्दा बाहिर (Out of control) o असुरक्षित (Unsafe)	तह = A Anarcy

➢ स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणसिकाइमा विद्यार्थी व्यवहार विश्लेषणको उपयोगिताबारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

५. **मूल्याङ्कनः**

सेसनमा गरिएका क्रियाकलापहरूका आधारमा सहभागीहरूलाई सारांश बताउन लगाउनुहोस् । यसका लागि एकएक सहभागीलाई एकएक वाक्यका दरले बताउन लगाई सारांश पूरा गराउनुहोस् ।

शीर्षक: मानव व्यवहारका मान्यता

१. उद्देश्य:

यो सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) मानव व्यवहारका मान्यताहरू बताउन

ख) विद्यार्थी व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू बताउन

ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणसिकाइमा विद्यार्थी व्यवहार अवलोकनको उपयोग गर्ने तरिका बताउन

२. सामग्री:

मार्कर, साइनपेन, न्युजप्रिन्ट पेपर, कार्ड पत्तीहरू, ट्रान्सपरेन्सी आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) मानव व्यवहारका मान्यता

ख) व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू

ग) विद्यार्थी व्यवहार अवलोकनको शिक्षणसिकाइमा उपयोग

४. क्रियाकलाप:

क) मानव व्यवहारका मान्यता **३० मिनेट**

- मानव व्यवहारका मान्यताबारेमा छलफल गरी तलको निष्कर्षमा पुऱ्याउनुहोस् ।
  हरेक मानिसको आ-आफ्नै पन र मान्यता हुन्छ । त्यसैकारण अरूको व्यवहार सुधार गर्न अथवा परिवर्तन गर्न प्रयास गर्ने व्यक्तिले धेरै पक्षहरूमा विचार गरेरमात्र आफ्नो लक्षित कार्यमा हात हाल्नु उपयोगी हुन्छ ।
- सहभागीहरूसंग तल दिइए जस्तै बुँदाहरूमा छलफल गरी निष्कर्षमा पुग्नुहोस् ।
  मानव व्यवहारसँग सम्बन्धित यी तथ्यहरू तपाईंलाई कस्तो लाग्छ ?
  - तपाईं अरूहरूलाई अभिप्रेरित गर्न सक्नुहुन्न तर तपाईं अरूहरूलाई स्व-उत्प्रेरित हुन वातावरणको सिर्जना भने गर्न सक्नुहुन्छ ।
  - अभिप्रेरित भएका सबै मानिसहरूले त्यो कार्य मात्र गर्दछन् जुन कार्यका लागि उनीहरूले तर्क दिने गर्दछन् नकि तपाईंले लगाएको काम ।
  - बढी फराकिलो पारिएको मानिसको सबलपक्ष नै उसको कमजोर पक्ष हुन सक्दछ ।
  - तपाईंले बुझेकोभन्दा राम्रोसँग बुझेको व्यक्तिले सञ्चार अथवा अवस्थितिलाई नियन्त्रणमा लिन्छन् ।

- तपाईँले आफूले आफूलाई बुझेको भन्दा राम्ररी तपाईँलाई अरूले बुझेमा त्यस्ता मानिसहरूले तपाईँलाई नियन्त्रणमा लिन्छन् ।
- मानिसहरू आफ्नो वातावरणमा मिल्न नियमितरूपमा आफ्नो प्रकृतिको प्रयोग गर्ने गर्दछन् (Nature to Nurture)
- यदि मर्ने र बाँच्ने अवस्था आएमा मानिसहरू आफ्नो प्रकृतिलाई नै रोज्छन् ।

ख) विद्यार्थी व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू **३० मिनेट**

➢ सहभागीहरूलाई विद्यार्थी व्यवहार परिवर्तन गर्ने क्रममा केके कार्य गर्नु आवश्यक हुन्छ भन्ने प्रश्न सोध्दै उनीहरूको उत्तरलाई तल दिइएका बुँदाहरूसँग तुलना गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ ती चरणहरूका सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् ।

- परिवर्तन गर्नुपर्ने व्यवहारहरूमा केन्द्रित हुनु
- विकास गर्न चाहेको नयाँ व्यवहारहरू पत्तालगाउनु
- नयाँ व्यवहारमा अभ्यास गर्ने अवसर प्रदान गर्नु
- समाजिक सीपहरूको निदानको अभाव सिकाइमा हुने गल्तीका रूपमा हुनु
- आफ्नो सिकाइका लागि उनीहरू आफैँलाई उत्तरदायी बनाउन शिक्षण गर्नु
- धेरै पक्षमा उपयोगी कार्यमूलक सीपहरूमा ध्यान दिनु

ग) विद्यार्थी व्यवहार अवलोकनको शिक्षणसिकाइमा उपयोग **३० मिनेट**

➢ प्रत्येक सहभागीलाई मेटाकार्ड दिनुहोस् र विद्यार्थी व्यवहार अवलोकनको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरणशिक्षणमा कसरी उपयोग गर्न सकिन्छ ? लेख्न लगाउनुहोस् ।

➢ मेटाकार्ड सङ्कलन गरी अगाडि बोर्डमा टास्नुहोस् ।

➢ सहभागीहरूको विचारलाई समेट्दै निम्नलिखित कुरा बताइदिनुहोस्:

- विद्यार्थीका व्यवहारको अवलोकन तथा ती यवहारहरूको विश्लेषणसमेत गरिसकेपछि त्यसका आधारमा त्यो विद्यार्थीको स्वास्थ्य,जनसङ्ख्या तथा वातावरण विषयका विषयवस्तुका शिक्षणसिकाइका कुनकुन पक्षमा प्रभाव पर्न सक्दछ भन्ने कुराको जानकारी प्राप्त गर्नुपर्दछ । यसका लागि स्वास्थ्य जनसङ्ख्या तथा वातावरण विषयका प्रयोग विधि खोज विधि जस्ता प्रमुख सिकाइ तरिकाहरूमा विद्यार्थीको व्यवहारका जिज्ञासा राख्ने गरेर सिक्न चाहने सामूहिक तथा सहयोगात्मक रूपमा काम गर्न रुचि राख्ने जस्ता व्यवहारहरू भए नभएको विश्लेषण गरेर ती विद्यार्थीहरूको सबल पक्ष वा दूर्बल पक्षको आधारमा शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप तर्जुमा गर्नुपर्दछ ।

५. मूल्याङ्कनः

सहभागीहरूलाई पालैपालो यो सेसनमा गरेका कार्यकलापहरूको सारांश बताउन लगाउनुहोस् ।

सत्रः ६ समयः १ घण्टा ३० मिनेट

शीर्षकः विद्यार्थीहरूको सामर्थ्य तथा कमजोरी पत्ता लगाउने तरिकाहरू

१. उद्देश्यः

यो सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् –

क) विद्यार्थी तथा शिक्षकको सामर्थ्य र कमजोरी पत्ता लगाउने तरिका बताउन ।

ख) विद्यार्थी तथा शिक्षकका उच्चता र हीनताग्रन्थीहरूको पहिचान गर्ने पद्धति बताउन ।

ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा विद्यार्थी तथा शिक्षकका उच्चता र हीनताग्रन्थी पहिचानको उपयोग गर्ने उपाय बताउन ।

२. सामग्रीः

मार्कर, साइनपेन, न्युजप्रिन्ट पेपर, कार्ड पत्तीहरू, ट्रान्सपरेन्सी आदि ।

३. विषयवस्तुः

क) विद्यार्थी तथा शिक्षकको सामर्थ्य र कमजोरीहरू

ख) उच्चता र हिनताग्रन्थीहरूको पहिचान

ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा उच्चता र हिनताग्रन्थीको उपयोग

४. क्रियाकलापः

क) विद्यार्थी तथा शिक्षकको सामर्थ्य र कमजोरीहरू ३० मिनेट

- दौडने, हिँड्ने, लेख्ने,पढ्ने, सुन्ने, समस्यालाई बुझ्ने, समस्या समाधान गर्ने, सहयोग गर्ने,गृहकार्य गर्ने, अक्षर सफा लेख्ने, खेलखेल्ने, हसिलो चेहरा देखाउने, नरिसाउने जस्ता शब्द एकपटक पढेर सुनाउनुहोस् र सबै सहभागीहरूलाई शब्द सुनाइको आधारमा आ-आफ्नो कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् ।
- दिइएका १३ ओटा शब्दहरूमा कतिजनाले कतिकतिओटा शब्द टिप्न सके पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।
- क़े कारणले सबै सहभागीहरूले उत्तिकै सङ्ख्यामा शब्द टिप्न नसकेको हो ? छलफल गर्नुहोस् ।
- कक्षाकोठामा तथा बाहिर विद्यार्थी र शिक्षकहरूले देखाउने कार्यकुशलताका आधारमा सामर्थ्य तथा कमजोरी पत्ता लगाउन सकिने हुँदा सामर्थ्यलाई कायम राखी कमजोरी हटाउन सधैं प्रयत्न गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।

ख) उच्चता र हिनताग्रन्थीहरूको पहिचान ३० मिनेट

- सहभागीहरूलाई एउटा गीतका केही हरफहरू मधुरो आवाजमा एकदुईपटक सुनाउनुहोस् । त्यो गीतले के भनेको छ ? सोधी सही जवाफ दिने सहभागीहरूको नाम टिप्नुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई ठूला तथा मसिना अक्षरमा लेखिएका एउटाएउटा सूचना व्यक्तिगतरूपमा दिई र त्यो सूचना सबैले सुन्ने गरी पढ्न लगाउनुहोस् (यो कार्य O.H.P. अथवा L.C.D को माध्यमबाट पनि गराउन सकिन्छ) । यसरी गर्ने प्रस्तुतिको व्यक्तिगत अभिलेख टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई एउटा फोटो अथवा चित्र देखाई त्यो चित्र जस्तै अर्को चित्र आ-आफ्नो कापीमा कोर्न लगाउनुहोस् । यसरी व्यक्तिगतरूपमा कोरेका चित्रको स्तर कस्तो छ सबैलाई एकअर्काको चित्र अवलोकन गर्न लगाउनुहोस् । ती चित्रहरूको स्तरलाई व्यक्तिगतरूपमा टिप्नुहोस् ।
- यी माथि दिइएका तीन कार्यकलापको आधारमा गरिएका टिपोटको नतिजाबाट हरेक सहभागीका यी विभिन्न पक्षमा भएको सामर्थ्य पहिल्याउनुहोस् ।

ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा उच्चता र हिनताग्रन्थीको उपयोग ३० मिनेट

- हिनताग्रन्थी र उच्चता ग्रन्थीका सन्दर्भमा छलफल गर्ने र निष्कर्षमा पुग्नुहोस् ।
- स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण विषय शिक्षणमा विद्यार्थीहरूका उच्चता तथा हीनता ग्रन्थीहरूको पहिचान गरेर शिक्षणसिकाइमा कसरी सघाउ पुऱ्याउन सकिन्छ भन्ने प्रश्न सहभागीहरू बीच राख्दै यसको उपयोग गर्ने खालका केही उदाहरण प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

सत्रमा भएका कार्यकलापहरूको आधारमा आफ्ना अनुभूति तथा कार्यकलापहरूको सारांश सकेसम्म धेरै जनाबाट बताउन लगाउनुहोस् ।

शीर्षक: मध्यस्थता

१. उद्देश्य:

यो सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) मध्यस्थताको दार्शनिक पक्ष बारे वर्णन गर्न

ख) मध्यस्थता र सहजीकरण सीपको परिचय दिन

ग) मध्यस्थताको वास्तविकताको विश्लेषण गर्न

२. सामग्री:

मार्कर, साइनपेन, न्युजप्रिन्ट पेपर, कार्ड पत्तीहरू, ट्रान्सपरेन्सी आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) मध्यस्थताको दार्शनिक पक्ष

ख) मध्यस्थता र सहजीकरण सीप

ग) व्यवहार परिवर्तनमा मध्यस्थकर्ताको भूमिका

४. क्रियाकलाप:

क) मध्यस्थताको दार्शनिक पक्ष **३० मिनेट**

- प्रत्येक सहभागीलाई मध्यस्थता भनेको के हो ? भन्ने प्रश्न सोधि मेटाकार्डमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- मेटाकार्ड सङ्कलन गरी टाँस्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको विचारलाई समेट्दै प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्रीमा उल्लिखित बुँदाहरूको आधारमा निष्कर्ष बताइदिनुहोस् ।
- मध्यस्थताको अर्थ र क्षेत्रको व्यापकता सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् ।

ख) मध्यस्थता र सहजीकरण सीप **३० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई चारचार जनाको समूहमा विभाजनभई बस्न लगाउनुहोस् र मध्यस्थताको किन र कहिले आवश्यकता पर्दछ ? भन्ने प्रश्नको उत्तर न्युजप्रिन्टमा लेख्न लगाउनुहोस् ।
- समूहगतरूपमा तयार पारेपछि तालिम कक्षको विभिन्न स्थानमा (भित्तामा) टाँस्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई समूहगतरूपमा आफूले तयार पारेको न्युजप्रिन्ट अगाडि उभिन लगाउनुहोस् ।
- क्रमैसँग समूहलाई अरूको न्युजप्रिन्टहरू अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
- सबै समूहगत न्युजप्रिन्ट अध्ययन गरिसकेपछि व्यक्तिगतरूपमा आफूलाई मनपरेको भनाईहरू लेखिएको न्युजप्रिन्ट अगाडि उभिन सकिने कुरा बताइ दिनुहोस् ।

➢ यदि कसैले अरू समूहले तयार पारेको न्युजप्रिन्ट मनपराएर सो न्युजप्रिन्ट भएको ठाउँमा उभिएका भए मन पर्नुका कारण भन्न लगाउनुहोस् ।

➢ मध्यस्थकर्ताको किन र कहिले आवश्यकता पर्दछ ? भन्ने सम्बन्धमा निम्नलिखित कुराहरू बताई दिनुहोस्:

- सामाजिक सम्बन्ध विकासका लागि
- द्वन्द्वव्यवस्थापनको लागि
- निश्चित लक्ष्य प्राप्तिको लागि
- मतैक्य कायम गर्नका लागि
- विद्रोह हुनबाट बचाउनका लागि
- फरकफरक मतलाई मिलाउन
- साझा अवधारणा निर्माणका लागि
- स्वार्थ त्यागका लागि
- समस्या समाधानको उपयुक्त विकल्पतिर अभिप्रेरित गर्न
- समस्याको निदानात्मक उपचारका लागि, आदि ।

ग) व्यवहार परिवर्तनमा मध्यस्थकर्ताको भूमिका **३० मिनेट**

➢ तलको सूचना लेखिएको पत्र समूहगतरूपमा अध्ययन गर्न लगाई त्यसको अर्थबारे छलफल र निष्कर्ष बताउन लगाउनुहोस् ।

➢ प्रत्येक सहभागीलाई व्यवहार परिवर्तनको लागि आफूले गरेको मध्यस्थता केके थिए, दुईदुईओटा बताउन लगाउनुहोस् ।

- परिवर्तनको बाटोमा तपाईं अरूभन्दा अगाडि भएको सम्झनुहुन्छ भने यसरी सहयोग गर्नुहोस्:
- नयाँ परिवर्तनका लागि आफू नमुना बन्नुहोस् । तपाईंको समूहलाई अगाडि बढाउन यश आर्जन गर्नुहोस् नकि अघिल्ला समयकालाई जोगाउने काममा बचाओट गर्ने ।
- सफल परिवर्तनको लागू गर्नका लागि सम्पूर्ण जिम्मेवारी तपाईं आफैं लिनुहोस् । उच्च व्यक्तित्वको स्तर कायम गर्नुहोस् र अरूहरूलाई समूहको स्तर कायम गर्न जिम्मेवार बनाउनुहोस् ।
- भावी दिनका लागि सकारात्मक लक्षको विकास गर्नमा जोड दिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

यस सत्रको सारांश बताउनुहोस् ।

शीर्षक: मध्यस्थता र सहजीकरण

१. उद्देश्य:

यो सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) मध्यस्थताको तयारीको वर्णन गर्न

ख) प्रौढसिकाइमा सहजीकरणको प्रयोग गर्ने तरिका बताउन

ग) नेतृत्व अभिवृद्धिमा गतिशील सहजीकरण (Dynamic Facilitation) को उपयोगको महत्व बताउन

२. सामग्री:

मार्कर, साइनपेन, न्युजप्रिन्ट पेपर, कार्ड पत्तीहरू, ट्रान्सपरेन्सी आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) मध्यस्थताको तरिका

ख) प्रौढसिकाइमा सहजीकरणको प्रयोग

ग) नेतृत्व अभिवृद्धिमा गतिशील सहजीकरण (Dynamic Facilitation) को उपयोग

४. क्रियाकलाप:

क) मध्यस्थताको तरिका ३० मिनेट

- मध्यस्थताको तयारी कसरी गर्न सकिन्छ, भन्ने प्रश्न समूहगतरूपमा राखी सहभागीहरूलाई विचार गर्न लगाउनुहोस् ।
- न्युजप्रिन्ट अगाडि टाँसी पालैपालो बुँदाहरू लेख्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूको विचार प्रस्तुतिपछि निम्नलिखित बुँदाहरू प्रस्तुत गर्नुहोस्:

१. **मध्यस्थ कर्ताको व्यक्तिगत तयारी हुनुपर्दछ ।**

यसमा निम्नलिखित तत्वहरू रहने हुन्छन्:

- तथ्यहरू कुन स्पष्ट छन् र कुन अस्पष्ट छन् थाहा पाउनुपर्दछ ।
- तथ्यहरू कुन कठिन खालका छन्, महत्वपूर्ण छन् तथा केवल पृष्ठभूमिका रूपमा छन्, सोको जानकारी हुनुपर्दछ ।
- भएका तथ्यहरू र तिनको प्रभावका तत्वहरूको सूची तयार पार्नुपर्दछ । यसले अध्ययनको पूर्वाधार तयार गर्दछ ।
- आफूले चाहेको नतिजा प्रप्त गर्ने क्रममा केसलाई समर्थन तथा सञ्चालन गर्दा आइपर्ने क्षति अथवा अन्य आवश्यक सहयोगका बारे जानकारी हुनुपर्दछ । यसले मध्यस्थताबाटे उपलब्धि प्राप्तिमा केन्द्रित हुन सहयोग पुग्दछ ।

- आफ्नो विपरीत दावीहरू तथा बचावटहरूको जानकारी हुनुपर्दछ। यो मध्यस्थता र दुईपक्षिय सम्झौता प्राप्तिको पहिलो सङ्केत हो।
- आवश्यक भएमा तुलनात्मक निर्णय कर्ताहरूको समूह विचार गर्ने। यसले तोकिएका लक्ष्यहरूको मूल्याङ्कन गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

२. **स्थापित हुन आवश्यक पर्ने बैकल्पिक उपायहरूको जानकारी हुनुपर्दछ।**

- आफ्नो जोखिमका बारेमा जानकारी हुनुपर्दछ।
- यसको अभ्यसमा कति समय लाग्छ र कतिको लागत लाग्छ सो जानकारी हुनुपर्दछ।
- आफ्नो ग्राहक (Clint) का अन्य विकल्पहरू जस्तै बीचैमा भाग्ने अथवा आवश्यक सम्झौताको परीक्षण गर्न नमान्ने जस्ता पक्षमा होसियार हुनुपर्दछ।

३. **आफ्नो ग्राहकलाई मध्यस्थताका बारेमा जानकारी गराउने र आफूले पनि एउटा समूहका रूपमा तयारी गर्नुपर्दछ।**

- निश्चित लक्ष्यमा पुग्न आफ्नो ग्राहकको उद्देश्यहरू परिभाषित गर्ने।
- लक्ष्य प्राप्तिमा देखिने जीत वा हारको आधारमा ग्राहकका उद्देश्यहरूका विकल्पहरूको परीक्षण गर्ने।

४. **प्रतिपक्षको अभिलेखलाई मान्यता दिनुपर्दछ।**

५. **दिइएका मध्यस्थता रुजुसूचीको पुनरावलोकन गर्नुपर्दछ।**

ख) प्रौढसिकाइमा सहजीकरणको प्रयोग **३० मिनेट**

➢ सहभागीहरूलाई प्रौढसिकाइको अर्थ व्यक्तिगतरूपमा बताउन लगाई प्राप्त उत्तरलाई निम्नलिखित अर्थसँग तुलना गरी निष्कर्षमा पुग्नुहोस्।

- प्रौढसिकाइभित्र विभिन्न खालका परिवर्तनहरू पर्दछन्, जस्तैः प्रवृत्ति (Attitude) मा परिवर्तन, ज्ञान (Knowledge) मा परिवर्तन, व्यवहार (Behavior) मा परिवर्तन, सीप (Skills) मा परिवर्तन, कुनै वस्तु प्रतिको धारणा र सोचाइ (Concept and thought) मा परिवर्तन।
- प्रौढसिकाइको उद्देश्यहरू, गरिने कार्यकलापका अवस्था अथवा विषयवस्तुअनुसार फरकफरक हुने गर्दछ। हाल प्रकाशित विभिन्न नीतिगत प्रकाशन जस्तै, EU स्वेत पत्रमा शिक्षणसिकाइको अर्थ यसरी दिइएको छः– सिकाइलाई समाजभित्र मानवस्रोतको सिद्धान्तका आधारमा, सीपयुक्त कार्यसमूहको रूपमा विकास गर्न प्राथमिकता दिइएको पाइन्छ। प्रौढ शिक्षा/सिकाइलाई व्यक्तिगत विकास तथा जीवन पर्यन्त हुने प्रक्रिया पूरा गर्ने कुराका रूपमा सुरुका नीतिगत अभिलेखहरूले जनाउँछने गरेको पाइन्छ।

- कार्य क्षेत्रमा हुने प्रौढसिकाइको उद्देश्य, अझ सक्षम र प्रभवकारी जनशक्तिको उत्पादन गर्नु हो । समुदायका मानिसहरू प्रौढसिकाइलाई स्वस्थ्य, सहभागितात्मक एवम् खुसीयुक्त जीवनका लागि सशक्त पार्ने विचार राख्दछन् ।

➢ अन्तमा प्रौढसिकाइमा सहजीकरणको प्रयोग र महत्वलाई प्रौढसिकाइसँग सम्बन्ध स्थापित गर्ने सम्बन्धमा छलफल गर्नुहोस् ।

ग) नेतृत्व अभिवृद्धिमा गतिशील सहजीकरण (Dynamic Facilitation) को उपयोग ३० मिनेट

➢ सहभागीहरूलाई तलको पाठपत्र एउटा पेजमा उतारेर अथव L.C.D वा ओभरहेड प्रोजेक्टरको माध्यमबाट देखाएर र केही समय अध्ययन गर्न लगाउनुहोस्

- Jeff E. Brooks-Harris & Kevin G. Shollenberger ले दिएका विद्यार्थी नेतृत्वसम्बन्धी सामूहिक सहजीकरण सीपहरूका प्रकारहरू यहाँ उल्लेख गरिएको छः
- सामूहिक सहजीकरण सीपहरूको विकास गर्न धेरै किसिमका सकारात्मक सामूहिक प्रतिक्रियाहरूको अध्ययन, पहिचान र अभ्यासको आवश्यकता पर्दछ । यहाँ दिइएका प्रयोगात्मक सहजीकरण सीपका प्रकारहरूले यसै कुरालाई प्रस्ट्याउँछन् । यो अन्तरक्रियात्मक सिकाइका विभिन्न प्रकारहरूको उत्थान गर्न उपयुक्त हुने सहजीकरण सीपहरू एउटा प्रभावकारी समूह नेतामा हुनु पर्ने कुराको मान्यता राखेर तयार गरिएको छ । (An effective group leader has facilitation skills appropriate for promoting different types of interactive learning.)
- नेतृत्व विकासका लागि गतिशिल सहजीकरण आवश्यक हुन्छ । यसमा एउटा व्यक्तिले अरू व्यक्तिले सामना गर्नुपरेका समस्याहरूमा सिर्जनात्मक तथा सहकार्यगत रूपमा सहयोग पुऱ्याउँछन् जसबाट उनीहरू सबैले साझा र जीतजीत विशेषता भएको नतिजामा पुग्दछन् । यसले स्थानान्तरण योग्य विचार, जसलाई छनोट सिर्जना गर्ने, निर्णय दिने अथवा समस्या समाधान गर्ने वा सिर्जनात्मक समस्या समाधान गर्ने रूपमा लिइन्छ ।
- गतिशील सहजीकरणका लागि सहभागीहरूले नयाँ चरणहरू अथवा निश्चित व्यवहारहरूका लागि बचनबद्ध हुनु आवश्यक पर्दैन । मानिसहरू जोजस्ता छन् ती त्यस्तै रूपमा प्रस्तुत हुन सक्दछन् । गतिशील सहजकर्ताले हरेक व्यक्तिको प्रकृति तथा दक्षताका आधारमा छिटोछरितो समयम सबैलाई समावेश गरेर समस्याको निष्कर्षमा पुऱ्याउन मदत गर्दछन् । यसका अतिरिक्त यो प्रक्रियाले विश्वास र क्षमताको नयाँ स्तर निर्माण गर्दछ ।
- यो प्रक्रिया समूह व्यवस्थापन, द्वन्द्वको निर्णय स्थानान्तरणीय नेतृत्व, विविधता कार्य ,समुदायिक संवाद, नवनिर्माण, विश्वासको निर्माण, तालिम तथा असम्भव खालका समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्ने जस्ता कार्यकलापहरूका सिद्धान्तसँग मेल खान्छन् ।

- अध्ययनबाट आफूहरूले बुझेका कुराहरू अन्य साथीहरूलाई सुनाउन लगाउनुहोस् ।
- तल दिइएका बुँदाहरूका आधारमा सहजीकरण सीपहरू विकास गर्ने प्रक्रियाका सम्बन्धमा सामूहिक छलफल गरी निष्कर्षमा पुग्नुहोस् ।
  - सहजीकारण सीपहरूमा संलग्न हुनु
  - सहजीकरण सीपहरूको सूचना गर्नु
  - सहजीकरण सीपहरूमा समावेश गर्नु वा लाग्नु
  - सहजीकारण सीपहरूमा योजना बनाउनु

५. मूल्याङ्कनः

सहभागीहरूलाई सत्रमा गरिएका कार्यकलापको सारांशका एकएक बुँदा एकपछि अर्को नदोहोरिने गरी बताउन लगाउनुहोस् ।

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

शीर्षक: स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा मध्यस्थताको उपयोग

१. उद्देश्य:

यो सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा मध्यस्थता र सहजीकरण सीपको उपयोग गर्ने तरिका बताउन ।

ख) सहनशीलता/सहिष्णुता प्रदर्शन गर्ने तरिका बताउन

ग) प्रस्तुतीकरणका गुणहरूको सूची तयार पार्न

२. सामग्री:

मार्कर, साइनपेन, न्युजप्रिन्ट पेपर, कार्ड पत्तीहरू, ट्रान्सपरेन्सी आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा मध्यस्थता र सहजीकरण सीपको उपयोग

ख) सहनशीलता तथा सहिष्णुता प्रदर्शन

ग) प्रस्तुतीकरणका गुणहरू

४. क्रियाकलाप:

क) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा मध्यस्थता र सहजीकरण सीपको उपयोग ३० मिनेट

- स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा मध्यस्थताको र सहजीकरण सीपको प्रयोग किन आवश्यक छ ? भन्ने प्रश्नको उत्तर सहभागीहरूलाई लेख्न लगाउनुहोस् ।
- दुईजनाको जोडीमा व्यक्तिगत विचारलाई छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- दुईजना जोडीबाट एकजनालाई छलफलको निष्कर्ष भन्न लगाउनुहोस् ।
- स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणसिकाइमा मध्यस्थता र सहजीकरण सीपको प्रयोग गर्नु पर्ने अवस्थाहरूको स्मरण गराउँदै यस्ता पक्षको उपयोग विद्यार्थीको शिक्षणसिकाइ सुधारका क्रममा कसरी गर्न सकिन्छ छलफल गर्नुहोस् ।
- आफूले आवश्यक बुँदाहरू प्रस्तुत गर्दै निष्कर्षमा पुग्नुहोस् ।

ख) सहनशीलता तथा सहिष्णुता प्रदर्शन ३० मिनेट

- तीन-चार जना सहभागीहरूलाई एकएक गरी बोलाएर एकान्तमा लगि आफ्ना प्रशिक्षण कक्षाका कुनै एक साथीलाई गएर सभ्य तरिकाले एउटा निहुँ (काल्पनिक) निकालेर सभ्य रूपमा गाली गर्न निर्देशन दिनुहोस् ।

- यो कार्यको प्रदर्शनका क्रममा ती दुई साथीहरूबीच पैदा भएको स्थिति अवलोकन गरी उनीहरूमा सहनशीलता तथा सहिष्णुताका मात्रा कति छ, टिप्न केही सहभागीहरूलाई लगाउनुहोस् ।
- अन्तमा त्यसै अभिलेखको आधारमा छलफल गरी कक्षाशिक्षणमा शिक्षक तथा विद्यार्थीमा सहनशीलता तथा सहिष्णुताको उपयोग सम्बन्धमा निष्कर्षमा पुग्नुहोस् ।

ग) प्रस्तुतीकरणका गुणहरू **३० मिनेट**

- व्यवहारसँग सम्बन्धित एउटा चित्र दिई सो चित्रले के सन्देश दिन खोजेको छ ? सो कुरा अध्ययन गरी केही सहभागीहरूलाई व्यक्तिगतरूपमा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- तीनचार जनालाई सो कार्य गर्न लगाउनुहोस् ।
- उनीहरूले गरेको प्रस्तुति अरू सहभागीहरूलाई कस्तो लाग्यो ? सोध्दै असल प्रस्तुतीकरणमा हुने गुणहरूको सूची कोर्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

सत्रमा गरिएका कार्यकलापका सन्दर्भमा निम्नलिखित प्रश्नहरू केही सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्:

क) मध्यस्थताको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा उपयोग के छ, बताउनुहोस् ।

ख) शिक्षणसिकाइमा सहनशीलता किन आवश्यक छ ?

सत्र: १०

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

पाठशीषक: कक्षाकोठा अनुशासनका विशेष्ताहरू

१. उद्देश्य:

यो सत्रको अन्तमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् –

क) प्रभावकारी कक्षाकोठा अनुशासनका विशेषताहरू बताउन

ख) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणसिकाइमा अन्तरवैयक्तिक व्यवहारको प्रयोग गर्ने तरिका बर्णन गर्न

ग) व्यक्तिगत व्यवहार व्यवस्थापन योजनाको निर्माण गर्न

२. सामग्री:

मार्कर, साइनपेन, न्युजप्रिन्ट पेपर, कार्ड पत्तीहरू, ट्रान्सपरेन्सी आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) प्रभावकारी कक्षाकोठा अनुशासनका विशेषताहरू

ख) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षण र अन्तरवैयक्तिक व्यवहार

ग) व्यक्तिगत व्यवहार व्यवस्थापन योजना

४. क्रियाकलाप:

क) प्रभावकारी कक्षाकोठा अनुशासनका विशेषताहरू **३० मिनेट**

➢ "यो एउटा अनुशासित कक्षाकोठा हो ।" भनी मूल्याङ्कन गर्न, त्यो कक्षाकोठामा हुनु पर्ने अथवा सम्भाव्य आवश्यक पूर्वाधारहरू केके हुन सक्दछन् ? भन्ने प्रश्न राख्दै सहभागीहरूबाट प्राप्त बुँदाहरूलाई क्रमश: टिप्नुहोस् र अनुशासित कक्षाकोठाका विशेषताहरूको सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

ख) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षण र अन्तरवैयक्तिक व्यवहार **३० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई अन्तरवैयक्तिक व्यवहारहरूको उदाहरण दिन लगाई अन्तरवैयक्तिक व्यवहारको अर्थ स्पष्ट पार्दै सम्बन्धित विषयमा यी व्यवहारहरूको प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने सम्बन्धमा सामूहिक छलफल गरी बुँदा उतार गर्न लगाउनुहोस् ।

ग) व्यक्तिगत व्यवहार व्यवस्थापन योजना **३० मिनेट**

- व्यक्तिगत व्यवहार व्यवस्थापन योजनाको निर्माणसम्बन्धी निम्नलिखित कार्यकलाप गराउनुहोस् ।
- विभिन्न तीन खाले विद्यार्थीहरूले प्रस्तुत गरेका व्यवहारहरू भएको एउटा केस लेखिएको पत्र समूहगतरूपमा अध्ययन गर्न दिनुहोस् ।
- उक्त पत्रमा दिइएका व्यवहारहरूलाई सुधार गर्न आवश्यक पर्ने व्यवस्थापन योजनाको ढाँचा निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।

  (Case का नमुनाहरू सेसन अगाडि नै तयार गर्नुपर्ने)

५. मूल्याङ्कनः

केही सहभागीहरूलाई सत्रका समयमा गरेका कार्यकलापहरूको सारांश व्यक्तिगतरूपमा पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ।

एकाइ नौ

आत्मक्षमताको प्रतिबिम्बन

सक्षमता: ९

Teacher develops and strengthens his\ her practice or reflective teaching and use in teaching of health, population and environment education.

सत्र: ९ **समय: १४ घण्टा**

सत्र: १ **समय: १ घण्टा ३० मिनेट**

शीर्षक: स्वयम् पुनरावृत्ति/स्वप्रतिबिम्बन (Self-reflection)

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) आफूले स त्तलाई म्पिादित गरेको कामको स्वयम् पुनरावृत्ति गर्न

ख) आफूले संपादित गाह्रो कामको स्व–सुपरिवेक्षण गर्ने तरिकाबारेमा परिचित हुन

ग) स्वयम् पुनरावृशिक्षण कार्यमा प्रयोग गर्न

२. सामग्री:

न्युजप्रिन्ट, मार्कर, कैची आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) स्वप्रतिबिम्बनका लागि आवश्यक रुजु सूची निर्माण ।

४. क्रियाकलाप:

क) मस्तिष्क मन्थन **१५ मिनेट**

- स्वप्रतिबिम्बन के हो, के कसरी बुझ्नुभएको छ? भन्ने प्रश्नको उत्तर मेटा कार्डको प्रंयोग गरी लेख्न लगाउनुहोस् ।
- स्वप्रतिबिम्बनको आवश्यकता किन ? हरेक सहभागीबाट तीनचारओटा बुँदा सङ्कलन गर्नुहोस् ।
- स्वप्रतिबिम्बन कसरी गर्न सकिन्छ कुनै एक तरिका लेख्न लगाउनुहोस् ।

ख) स्व-प्रतिबिम्बनका लागि रुजुसूची निर्माण **१५ मिनेट**

- रुजुसूचीको अवधारण स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- स्वप्रतिबिम्बन रुजुसूची महत्वबारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
- निम्नलिखित आधारमा स्वप्रतिबिम्बन रुजुसूची निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।

- विद्यार्थीबाट लिनुपर्ने सूचना सन्तुष्टि,अवस्था र आवश्यकताका बारेमा सूचना सङ्कलन
- अभिभावकबाट लिनुपर्ने सूचना सन्तुष्टि र अपेक्षाको अवस्थाका बारेमा सूचना सङ्कलन
- शिक्षक स्वयम्ले अवलोकन गर्नुपर्ने पक्ष सन्तुष्टि, अवस्था, आवश्यकता सङ्कलन

ग) तरिका **१ घण्टा**

- ➢ सहभागीहरूलाई समूहमा विभक्त गर्नुहोस् । (तीन समूह) शिक्षक समूह, अभिभावक समूह र विद्यार्थी समूह,
- ➢ हरेक समूहलाई आआफ्ना कार्यको जिम्मेवारी तोक्नुहोस् ।
- ➢ हरेक समूहलाई केकस्ता कुराहरू सन्तुष्टि प्राप्त हुन्छ भनी रुजुसूची निर्माण गर्न लगाउने,
- ➢ रुजुसूचीलाई समूहमा छलफलमा ल्याउनुहोस् ।
- ➢ सामूहिक छलफलका आधारमा रुजुसूचीको अन्तिम निर्णय लिनुहोस् ।
- ➢ प्रशिक्षकबाट निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

क) आफूले सञ्चालन गरेका क्रियाकलापका आधारमा सहभागीहरूको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

ख) रुजुसूची किन आवश्यक हुन्छ ?

शीर्षक: दोस्रोपक्षद्वारा प्रभाव/पुनरावृत्ति

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) समूह प्रशंसा र आलोचनालाई शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापमा प्रयोग गर्न

ख) समूह सुपरिवेक्षण र अनुगमन गर्ने तरिका प्रयोग गर्न

२. सामग्री:

न्युजप्रिन्ट, मार्कर, स्केल आदि।

३. विषयवस्तु:

क) समूह प्रशंसा आलोचना, समूह सुपरिवेक्षण र अनुगमन

४. क्रियाकलाप:

क) समूह प्रशंसा, समूह सुपरिवेक्षण र अनुगमन **समय: १ घण्टा ३० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई विभिन्न तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस्। (लघुशिक्षण समूह, प्रशंसा एवम् आलोचना समूह र सुपरिवेक्षण तथा अनुगमन समूह)
- स्वास्थ्य जनसङ्ख्या र वातावरण विषयको कुनै एक लघु शिक्षण योजना तयार पार्ने कार्यको जिम्मेवारी लघुशिक्षण समूहलाई दिनुहोस्। अन्य समूहलाई प्रशंसा तथा आलोचना र सुपरिवेक्षण तथा अनुगमन रणनीति निमार्ण गर्न लगाउनुहोस्।
- लघुशिक्षण समूहले तयार पारको लघुशिक्षण योजना कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।
- लघुशिक्षण समूहले शिक्षण कार्य गर्दा सुपरिवेक्षण तथा अनुगमन समूहलाई सुपरिवेक्षण तथा अनुगमन कार्यको जिम्मेवारी सुम्पिनुहोस् र सुपरीवेक्षण तथा अनुगमन गर्न लगाउनुहोस्।
- समूह प्रशंसा र आलोचना समूहलाई लघु शिक्षण गर्ने समूह एवम् समूह सुपरीवेक्षण र अनुगमन गर्ने समूहको कार्यको सामूहिक रूपमा प्रसंसा र आलोचना गर्ने कार्यको जिम्मेवारी सुम्पनुहोस् र प्रशंसा र आलोचनाका आधारहरू सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस्।
- लघुशिक्षणको कार्यमा शिक्षण गर्ने समूहले, प्रशंसा गर्ने समूहले, अनुगमन तथा सुपरिवेक्षण समूहले केकस्तो अनुभव गरे, केकस्ता कमीकमजोरीहरू महसुस भए प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।
- हरेक समूहको कार्यको प्रशिक्षकद्वारा सहजीकरणको अलावा नजिकबाट अवलोकन गरी प्रशंसा र आलोचनाको वास्तविक महत्व तथा प्रभावबारे निष्कर्ष दिनुहोस्।

५. मूल्याङ्कनः

क) समूह प्रसंसा तथा आलोचनाले शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापमा सुधार गर्न र शिक्षकको पेसागत विकास गर्न के कसरी सहयोग पुग्न जान्छ ?

ख) समूह सुपरिवेक्षण र अनुगमन कार्यलाई कसरी प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ योजना निर्माण गर्नुहोस् ।

ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या र वातावरण शिक्षणमा समूह सुपरिवेक्षण, समूह प्रशंसा र आलोचनालाई प्रयोग गर्न सकिने आधारहरू केके हुन् ?

शीर्षकः समालोचनात्मक सुझबुझ

१. उद्देश्यः

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) समालोचनात्मक सुझबुझलाई कक्षाशिक्षणमा प्रयोग गर्न

ख) पाउलो फेरेको बैंकिङ सिद्धान्तसँग परिचित हुन र सुधारात्मक शिक्षण गर्न

२. सामग्रीः

न्युजप्रिन्ट, मार्कर, स्केल, मेटाकार्ड आदि ।

३. विषयवस्तुः

क) समालोचनात्मक सुझबुझ

ख) बैंकिङ सिद्धान्त (पाउलो फेरे)

४. क्रियाकलापः

क) मस्तिष्क मन्थन **४५ मिनेट**

- सहभागीहरूलाई निम्नलिखित प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र प्राप्त उत्तरलाई क्रमश टिपोट गर्दै जानुहोस् ।
  - स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या र वातावरण शिक्षा विषय किन पढ्ने र पढाउने ?
  - यो विषय के का लागि ?
  - यो विषय नपढ्दा के हुन्छ ? र पढ्दा के हुन्छ ?
  - यो विषय पढाउने कसरी ?
  - यो विषयको व्यक्तिगत तथा सामाजिक प्रभाव छ/छैन ?
  - प्रभावकारी शिक्षण के, किन, र कसरी ?

ख) उत्तर सूचीकरण **४५ मिनेट**

- प्राप्त उत्तरहरूलाई विश्लेषणात्मक टिपोटका आधारमा सूचीकृत गर्नुहोस् ।
- समूह विभाजन गरी प्राप्त सूचीमाथि चिन्तनमनन, छलफल र विश्लेषण गर्न लगाउनुहोस् ।
- छलफलका आधारमा समालोचनात्मक सोचको अर्थ, महत्व तथा पक्षहरू यकिन गरी कक्षाकोठामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रशिक्षकद्वारा यो क्रियाकलापको निष्कर्ष दिनुहोस् ।
- यसका लागि सहयोग आवश्यक परेमा प्रशिक्षार्थी स्रोत सामग्री हेर्नुहोस् ।

ग) बैङ्किङ सिद्धान्त   १ घण्टा ३० मिनेट

- बैंकिङ अवधारणाअन्तर्गतका Operssive behaviour उल्लेख भएका विभिन्न शब्दपत्ती, वाक्यपत्ती निर्माण गर्नुहोस्, जस्तैः विद्यार्थीसँग केही ज्ञान छैन ..., विद्यार्थीहरू खत्तम छन् ...।
- सबै वाक्यपत्तिलाई एउटा बाकसमा राख्नुहोस्,
- प्रत्येक सहभागीलाई शब्दपत्ति बाकसबाट एकएक शब्दपत्ति निकाल्न लगाउनुहोस्,
- सबैले सुन्ने गरी आफ्नो हातमा भएको शब्पत्ति/वाक्यपत्ती वाचन गर्न लगाउनुहोस्,
- शब्दपक्ति/वाक्यपत्ति अनुसारको व्यवहार अनुकरण गर्न लगाउनुहोस्,
- सबै शब्दपत्ति/वाक्यपत्ति अनुसारका व्यवहार प्रदर्शन (अभिनय विधि) गरिसकेपछि पाउलो फेरेको बैंकिङ अवधारणाको बारेमा स्पष्ट अवधारणा बताईदिनुहोस्,
- अवधारणा स्पष्ट भएपछि सहभागीलाई विभिन्न समूहमा विभक्त गरी बैंकिङ अवधारणामा परिवर्तन गर्न सकिने उपायहरूको खोजी गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- आवश्यकताअनुसार प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्रीको प्रयोग गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

क) शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापमा समालोचनात्मक सुझबुझको किन आवश्यकता पर्दछ ?

ख) बैंकिङ अवधारणाबाट केकस्ता सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावहरू शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापमा पर्न जान्छ ?

ग) समालोचनात्मक सुझबुझअनुरूप शिक्षण गर्दा केकस्ता पक्षहरूलाई विशिष्ट रूपमा ध्यान दिइनुपर्ने हुन्छ ?

सत्र: ५ समय: १ घण्टा ३० मिनेट

शीर्षक: समालोचनात्मक, बुझाइका विधिहरू

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) समालोचनात्मक सोचसम्बन्धी विधिहरूसँग परिचित हुन

ख) समालोचनात्मक सोचसम्बन्धी विधिहरूको कक्षाशिक्षणमा प्रयोग गर्न

२. सामग्री:

न्युजप्रिन्ट, मार्कर, स्केल आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) समालोचनात्मक सोचसम्बन्धी सीप

ख) शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापमा सामालोचनात्मक सोच विधिको प्रयोग

४. क्रियाकलाप:

क) समालोचनात्मक सोचसम्बन्धी सीप **३५ मिनेट**

➢ स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या र वातावरण शिक्षासम्बन्धी कुनै विषय क्षेत्र छनोट गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ छनोट गरिएका विषयक्षेत्रका सम्बन्धमा निम्नलिखित प्रश्नहरू गर्नुहोस्-

- यो विषयले के महत्व राख्छ ?
- यो विषय किन पडनपाठन गर्नुपर्छ ?
- यो विषय पठनपाठन कसरी गर्न सकिएला ?
- यो विषय नपढाए के हुन्छ ?

ख) शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापम समालोचनात्मक सोचको प्रयोग **५५ मिनेट**

➢ सहभागीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभक्त गर्नुहोस्,

➢ कक्षाकोठामा प्रयोगमा आउने शिक्षण विधिहरू जस्तै: व्याख्यान, प्रयोगात्मक कार्य, समस्या समाधान विधि, परियोजना कार्य आदिमा के-कसरी समालोचात्मक सोचको प्रयोग गर्न सकिन्छ भनेर छलफलमा ल्याउनुहोस् ।

➢ यसका लागि निम्नलिखित पक्षहरूबाट आधार लिनुहोस्-

- शिक्षण विधि र यसलाई समालोचनात्मक बताउने तरिका
- विद्यार्थी सहभागिता/भूमिका

➢ शिक्षण कार्यमा (विभिन्न विधिको प्रयोगमा) प्रयोगमा ल्याउने शिक्षण विधिलाई समालोचनात्मक बनाउन शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने मुख्य मुख्य पक्षहरूका बारेमा निष्कर्ष दिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

क) शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापलाई समालोचनात्मक सुझबुझको पक्षबाट सञ्चालन गर्न के-कस्ता कुराहरूमा विचार पुऱ्याउनुपर्ला ?

ख) विभिन्न शिक्षण विधिहरूलाई कसरी समालोचनात्मक बनाउन सकिन्छ ?

ग) केकस्ता क्रियाकलापहरूले शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापलाई समालोचनात्मक बनाउनमा सघाउ पुऱ्याउँछन् ?

सत्र: ६ समय: १ घण्टा ३० मिनेट

शीर्षक: स्व-अद्यावधिक हुने विधि

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) स्व-अधावधिक हुने तरिका कक्षाशिक्षणमा प्रयोग गर्ने

२. सामग्री:

न्युजप्रिन्ट, मार्कर ।

३. विषयवस्तु:

क) स्व-अधावधिक हुने तरिका

ख) स्व-अधावधिक र यसको प्रयोग

४. क्रियाकलाप:

क) स्वअद्यावधि हुने तरिका **१ घण्टा**

- सहभागीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- हरेक समूहलाई कामको जिम्मेवारी दिनुहोस् ।
- कामको जिम्मेवारी दिँदा निम्नलिखित सिद्धान्तलाई आधार बनाउनुहोस् ।
  - आफैँबाट कसरी स्व-अधावधिक गर्न सकिन्छ - समूह-'क'
  - छपाइ सामग्रीबाट के कसरी अधावधिक हुन सकिन्छ - समूह-'ख'
  - सूचना तथा सञ्चारको प्रविधिबाट के कसरी स्व-अधावधिक हुन सकिन्छ - समूह-'ग'
  - खोज तथा अनुसन्धान कार्यबाछ के कसरी स्व-अधावधिक हुन सकिन्छ - समूह-'घ'
  - पेसागत छलफलको संलग्नताबाट के कसरी स्व-अधावधिक हुन सकिन्छ - समूह-'ङ'
- स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या र वातावरण शिक्षाको कुनै एक विषय क्षेत्रलाई छनोट गर्न लगाउनुहोस् र उक्त विषय शिक्षण गर्न के-कस्ता पक्षहरूलाई स्वअद्यावधिक गर्न आवश्यक पर्छ छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- हरेक समूहबाट आ-आफ्नो समूहको प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रस्तुति माथि सबै समूहबीच क्रिया,अन्तरक्रिया, छलफल, सुझाव आदि सङ्कलन गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा स्वअद्यावधिक हुने तरिकाका बारेमा निष्कर्ष दिनुहोस् ।

ख) **स्वअद्यावधिक कार्यको प्रयोग** **३० मिनेट**

- क्रियाकलाप एक कै समूहलाई स्वअद्यावधिक कार्यलाई कहाँ-कहाँ प्रयोग गर्न सकिन्छ र कसरी भनेर छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- छलफललाई निम्नलिखित पक्षमा केन्द्रित गर्नुहोस्:-
  शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप
  - विद्यार्थी मूल्याङ्कन
  - शिक्षकविद्यार्थी सहसम्बन्ध
  - शिक्षणसिकाइ समस्या

५. मूल्याङ्कनः

क) स्व-अधावधिक नहुँदा के-कस्ता समस्याहरू उत्पन्न हुनसक्छन् ?

ख) शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापमा स्व-अधावधिक कार्यको के सम्बन्ध रहन्छ ?

सत्र: ७ र ८ समय: ३ घण्टा

शीर्षक: कार्यमूलक अनुसन्धान

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) कार्यमूलक अनुसन्धानको अवधारणसँग परिचित हुन

ख) कार्यमूलक अनुसन्धान गर्न र शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापमा सुधार गर्न

२. सामग्री:

न्युजप्रिन्ट, मार्कर ।

३. विषयवस्तु:

क) कार्यमूलक अनुसन्धानको अवधारणा

ख) कार्यमूलक अनुसन्धान गर्ने तरिका

४. क्रियाकलाप:

क) कार्यमूलक अनुसन्धानको अवधारणा **१ घण्टा ३० मिनेट**

- समूह विभाजन गरी कार्यमूलक अनुसन्धान सम्बन्धी सामग्री अध्ययन गर्न दिनुहोस् ।
- कार्यमूलक अनुसन्धानको अवधारणा खोज्न लगाउनुहोस् ।
- कार्यमूलक अनुसन्धानको प्रक्रिया अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
- कार्यमूलक अनुसन्धानका मान्यता खोज्न लगाउनुहोस् ।
- हरेक समूहबाट कार्यमूलक अनुसन्धानको अवधारणा, प्रक्रिया र मान्यताका बारेमा निकालेको निष्कर्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- कार्यमूलक अनुसन्धान, यसको अवधारणा, प्रक्रिया मान्यताका बारेमा प्रशिक्षकद्वारा थप जानकारी प्रदान गरी अनुसन्धान कार्यको लागि सहभागीलाई तयारी अवस्थामा राख्नुहोस् ।

ख) कार्यमूलक अनुसन्धान गर्ने तरिका पुनरावलोकन **३० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई कार्यमूलक अनुसन्धान शीर्षकको प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्री अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
- कार्यमूलक अनुसन्धान गर्न सकिने विधिहरूका बारमा अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रहिचान गरिएका विधिहरूको बारेमा स्पष्ट अवधारणा विकास भएनभएको यकिन गर्नुहोस् ।
- सहभागीमा भएका समस्यालाई केलाई कार्यमूलक अनुसन्धान गर्ने तरिकाका बारेमा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

ग) समूह कार्य **१ घण्टा**

- सहभागीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूको आ-आफ्नो अनुभवका आधारमा कार्यमूलक अनुसन्धानको खाका (योजना) तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

  योजना तयार पार्दा

  - समस्या पहिचान गर्न लगाउनुहोस् ।
  - के-कसरी सूचना (जानकारी) तथ्याङ्क लिने हो सो यकिन गर्न लगाउनुहोस् ।
  - सूचना विश्लेषण गर्ने तरिका उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् ।
  - नतिजा प्राप्त गर्ने तरिका उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् ।
  - निष्कर्ष, रणनीति के हुन सक्छ भन्ने तर्फ कार्य गर्न लगाउनुहोस् ।

- उल्लिखित प्रक्रियाअनुसार तयार पारिएको नमुना कार्यमूलक अनुसन्धानको खाका प्रस्तुतीकरण गर्न लगाई छलफलमा ल्याउनुहोस् ।
- दैनिक शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापमा के-कस्ता निषेध क्षेत्रमा कार्यमूलक अनुसन्धान गर्न सकिन्छ सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा प्रशिक्षकद्वारा कार्यमूलक अनुसन्धान सम्पन्न गर्ने प्रक्रिया, समस्या, फाइदा आदिको विषयमा निष्कर्ष दिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

क) कार्यमूलक अनुसन्धान किन आवश्यक पर्छ ?

ख) कसरी कार्यमूलक अनुसन्धानलाई शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

ग) शिक्षण क्रियाकलापमा के-कस्ता कार्यमूलक अनुसन्धान भए/गरिए ?

घ) कार्यमूलक अनुसन्धान के-कस्ता विषयहरूमा सम्पन्न गर्न सकिन्छ ?

सत्र: ९

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

शीर्षक: नोट तयार गर्ने सीप

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) अनुसन्धानका लागि नोट तयार पार्न

२. सामग्री:

क) नोट तयारी सीप

३. विषयवस्तु:

न्युजप्रिन्ट, मार्कर

४. क्रियाकलाप:

क) नोट तयारी सीप पुनरावलोकन **३० मिनेट**

- प्रशिक्षकले कुनै विषयवस्तुमा व्याख्यान गर्नुहोस् र सबै सहभागीलाई नोट लेख्न लगाउनुहोस् ।
- केही समयपछिको व्याख्यान पछि सहभागीले के-कस्तो नोट तयार पारे प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- नोट तयारीका समस्या केके रहे पत्ता लगाउनुहोस् ।
- समस्या समाधानका उपायहरू केके हुन सक्छ ? छलफलमा ल्याउनुहोस् ।

ख) समूहकार्य **१ घण्टा**

- नोट तयारी योजना निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।
- निर्माण गरिएको योजनालाई कक्षामा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्
- प्रस्तुत योजनाले नोट तयारी सीपको लागि आवश्यक पक्षहरू समेटेनसमेटेको छलफल गर्नुहोस् ।
- नोट तयारी योजनाअनुसार आवश्यक पर्ने पक्षहरू जस्तै: कार्य परिभाषा, सूचना सङ्कलन रणनीति, सूचनाको स्थान सूचना सङ्कलन साधन, जस्ता पक्षहरूका बारेमा विश्लेषणात्मक छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नोट तयार पार्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

क) अनुसन्धानमा नोट तयारी सीपको के महत्व रहन्छ ?

ख) नोट तयारी कार्य गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू केके हुन ?

ग) नोट तयारी योजना निर्माण कसरी गरिन्छ र यसमा के-कस्ता क्रियाकलापहरू सञ्चालन गरिनुपर्दछ ?

एकाइ दश
विद्यार्थीको क्षमता मूल्याङ्कन

सक्षमता: १०

Teacher develops and strengthens his/her ability to conduct formative and summative evaluation and use in teaching health, population and environment education.

सत्र: १० समय: १६ घण्टा

सत्र १ **समय: १ घण्टा ३० मिनेट**

शीर्षक : सुधारात्मक /निर्माणात्मक र निर्णयात्मक मूल्याङ्कन प्रणाली

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) सुधारात्मक मूल्याङ्कनका लागि कार्यसञ्चयिका/निवेशसूची निर्माण गर्न,

ख) सहभागीहरूका लागि कार्यसञ्चयिकाको नमुना प्रस्तुत गर्न,

२. सामग्री:

न्युजप्रिन्ट, कार्यसञ्चयिकाको नमुना, कार्डबोर्ड पेपर, साइनपेन, मास्किङ टेप, स्केल आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) कार्यसञ्चयिका निर्माण

ख) कार्यसञ्चयिकाको नमुना

४. क्रियाकलाप:

क) कार्यसञ्चयिका **३० मिनेट**

- सर्वप्रथम प्रशिक्षकले विषयसँग सम्वन्धित तल प्रस्तुत गरिएको एउटा उदाहरणमा छलफल गराउनुहोस् ।

  "अनिता माध्यमिक शिक्षक हुन् । उनी निकै मिहिनेती छिन् । उनी आफूले पढाउने विषय (स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा) मा शैक्षिक सत्रको सुरुमा नै Operational calendar का आधारमा वार्षिक कार्ययोजना बनाउँछिन् । त्यसैका आधारमा स्थानीय र अन्य स्रोतबाट शिक्षण सामग्रीहरूको सङ्कलन गर्छिन् । तिनै साधन उपयोग गरेर शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप सञ्चालन गर्छिन् । कक्षामा पूरा समय गरेर सिक्ने (Learning by doing) सिद्धान्तअनुरूप पठनपाठन गराउँछिन् । समयसमयमा प्रश्नोत्तर र छलफल अनि योजना कार्य पनि गराउँछिन् । उनले पढाउने कक्षामा विद्यार्थीहरूको स्तर त्यति नराम्रो छैन तापनि परीक्षामा उनीहरूले राम्रो अङ्क ल्याउन सकेका छैनन् ।"

➢ उनले पढाएका विद्यार्थीहरूले किन राम्रो अङ्क ल्याउन नसकेका होलान्, समूहमा छलफल गरी निचोड प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

➢ अनिता मिसको ठाउँमा यदि तपाईं भएको भए केकस्ता शिक्षण पद्धतिहरू अपनाउनुहुन्थ्यो होला ?

➢ यो समस्याको निराकरणका लागि केकस्ता उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्ला, त्यसका लागि ठोस सुझावहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

➢ सहभागीहरूलाई चारसमूहमा विभाजन गर्नुहोस् र निम्नलिखित प्रश्नमा छलफल गर्न लगाई निष्कर्षलाई न्युजप्रिन्टमा लेखी अलगअलग प्रस्तुति गर्न लगाउनुहोस् ।

प्रश्नहरू

- कार्यसञ्चयिका भनेको के हो ?
- यसको आवश्यकता किन छ ?:

ख) अवधिभर स्वमूल्याङ्कन गर्नका लागि कार्यसञ्चयिकाको नमुना निर्माण १ घण्टा

➢ सहभागीहरूलाई चारसमूहमा विभाजन गर्नुहोस् । प्रत्येक समूहलाई निम्नलिखित कार्यसञ्चयिका अभिलेख फाराम तयार गर्न लगाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र अन्त्यमा आफ्नो निष्कर्ष दिनुहोस् ।

समूह 'क' – सञ्चित अभिलेख र घटनावृत्त अभिलेख

समूह 'ख' – विद्यार्थी कार्य सञ्चयिका र गृहकार्य अभिलेख

समूह 'ग' – जीवनोपयोगी सीप अभिलेख र स्वमूल्याङ्कन अभिलेख

समूह 'घ' – सिकाइ सीप विवरण अभिलेख र विद्यार्थीउपलब्धि अभिलेख

➢ सबै समूहलाई कार्यसञ्चयिका निर्माण गर्दा समावेश गर्नुपर्ने पक्षहरू बुँदाहरूगत रूपमा लेखेर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

क) विद्यार्थी कार्यसञ्चयिकाको नमुना बनाई प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ख) व्यक्तिगतरूपमा प्रशिक्षार्थीहरूको अभिलेख राख्न कस्तो कार्यसञ्चयिकाको नमुना बनाउनुपर्ला ? त्यसको खाका बनाउनुहोस् ।

शीर्षक: निर्माणात्मक र निर्णयात्मक मूल्याङ्कन प्रणाली र यसको प्रयोग

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) निर्णयात्मक मूल्याङ्कनका लागि विशिष्टीकरण तालिका निर्माण गरी प्रयोग गर्न

ख) निर्माणात्मक र निर्णयात्मक मूल्याङ्कनको भिन्नता छुट्याउन

ग) मूल्याङ्कनको प्रयोग गरी शिक्षणसिकाइमा सुधार ल्याउने प्रक्रिया बताउन

२. सामग्री:

माध्यमिकतहको विशिष्टीकरण तालिका २०६१, न्युजप्रिन्ट, कार्डबोर्डपेपर, साइनपेन, स्केल आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) विशिष्टीकरण तालिका निर्माण र प्रयोग

ख) निर्माणात्मक र निर्णयात्मक मूल्याङ्कनमा भिन्नता

ग) शिक्षणसिकाइमा सुधार

४. क्रियाकलाप:

क) विशिष्टीकरण तालिका निर्माण र प्रयोग **१ घण्टा ३० मिनेट**

- सहभागीलाई चारओटा समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।
- सबै समूहलाई स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा विषयको कुनै कक्षाको विशिष्टीकरण तालिका बनाउन लगाउनुहोस् ,
- सबै समूहले तालिका बनाइसकेपछि पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् र अन्य समूहलाई कमीकमजोरी र सुधार गर्नुपर्ने भए सुधार गर्न लगाई त्यसलाई अन्तिम रूप दिन लगाउनुहोस् । (यसको नमुना प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्रीबाट लिन सकिन्छ ।)
- विशिष्टीकरण तालिकाको उपयोगिताबारे छलफल गराउनुहोस् ।

ख) निर्माणात्मक र निर्णयात्मक मूल्याङ्कनमा भिन्नता **३० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई दुईसमूहमा विभाजन गरी एउटा समूहलाई निर्माणात्मक र अर्को समूहलाई निर्णयात्मक मूल्याङ्कनका बुँदाहरू लेख्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- निर्माणात्मक मूल्याङ्कनमा समावेश गर्नुपर्ने बुँदाहरूलाई Tree chart बनाउन लगाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ निर्णयात्मक मूल्याङ्कनमा समावेश गर्नुपर्ने बुँदाहरूलाई Tree chart मा बनाउन लगाई प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् । पालैपालो Comment गर्न लगाउनुहोस् ।

(यससम्बन्धी सामग्री प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्रीमा दिइएको छ ।)

ग) निर्माणात्मक मूल्याङ्कनका विधिहरू **४० मिनेट**

➢ सहभागीहरूलाई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् ।

➢ सहभागीहरूलाई आफ्नो विद्यालयमा निर्माणात्मक मूल्याङ्कन गर्न उपयोग गर्दै आएका पद्धतिहरू उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ एक समूहको प्रस्तुतीकरण हुँदा बाँकी समूहलाई छलफलका लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

निर्माणात्मक मूल्याङ्कनका विधिहरू

१. खेल विधि	**अन्य विधि**
२. प्रश्नोत्तर विधि	१. लिखित परीक्षा
३. छलफल विधि	२. अवलोकन
४. भूमिका अभिनय विधि	३. अभिभावक सम्पर्क
५. समस्या समाधान विधि	४. अतिरिक्त क्रियाकलाप
६. प्रदर्शन विधि	५. प्रगति अभिलेख
७. प्रयोगात्मक विधि	

➢ सहभागी समूहलाई तपशील विधिमा आधारित भएर निर्माणात्मक मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । पाँचपाँचओटा सूचक तयार गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

समूह 'क' – प्रश्नोत्तर विधिबाट निर्माणात्मक मूल्याङ्कन

समूह 'ख' – छलफल विधिबाट निर्माणात्मक मूल्याङ्कन

समूह 'ग' – अवलोकन विधिबाट निर्माणात्मक मूल्याङ्कन

समूह 'घ' – खेल विधि विधिबाट निर्माणात्मक मूल्याङ्कन

➢ एक समूहले प्रस्तुत गर्दा अर्को समूहलाई मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् र अन्त्यमा आफ्नो निष्कर्ष दिनुहोस् ।

घ) **शिक्षणसिकाइमा सुधार** **२० मिनेट**

- सर्वप्रथम सहभागीहरूलाई निर्माणात्मक र निर्णयात्मक मूल्याङ्कन नतिजाको विश्लेषण गर्न लगाउनुहोस् ।
- Paper and pencil test र observation बाट विद्यार्थीहरूको प्राप्त गरेका प्राप्ताङ्क र व्यावहारिक परिवर्तन आदिको अवलोकनबाट शिक्षणसिकाइमा केकस्तो परिवर्तन ल्याउन जरुरी छ त्यस सम्बन्धमा छलफल र अन्तरक्रिया गराउनुहोस् ।
- छलफल र अन्तरक्रियाबाट प्राप्त निष्कर्षलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्त्यमा शिक्षणसिकाइमा सुधार गर्न सकिने अन्य उपायहरू सम्बन्धमा अन्तरक्रिया गर्न लगाउनुहोस् र सम्भाव्य तरिकाहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

क) विशिष्टीकरण तालिकाको उपयोगिता उल्लेख गर्नुहोस् ।

ख) निर्माणात्मक र निर्णयात्मक मूल्याङ्कनका भिन्नताहरू तालिकामा देखाउनुहोस् ।

ग) शिक्षणसिकाइमा सुधार गर्न सक्ने सम्भाव्य तरिकाहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

सत्र ४: समय: १ घण्टा ३० मिनेट

शीर्षक: प्राप्त सूचना र तथ्याङ्कका आधारमा परिमाणात्मक र गुणात्मक विश्लेषण

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) प्राप्त सूचना र तथ्याङ्कका आधारमा परिमाणात्मक र गुणात्मक (Qualitative and quantitative) विश्लेषण गर्न

ख) सुधारात्मक (Formative) / निर्णयात्मक (Summative) मूल्याङ्कनले शिक्षणसिकाइमा पार्ने प्रभाव बताउन

२. सामग्री:

न्युजप्रिन्ट, कार्डबोर्डपेपर, साइनपेन, स्केल आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) प्राप्त सूचना र तथ्याङ्कका आधारमा परिमाणात्मक र गुणात्मक विश्लेषण

ख) सुधारात्मक र निर्णयात्मक मूल्याङ्कनले शिक्षणसिकाइमा पार्ने प्रभाव

ग) शिक्षणसिकाइमा सुधार

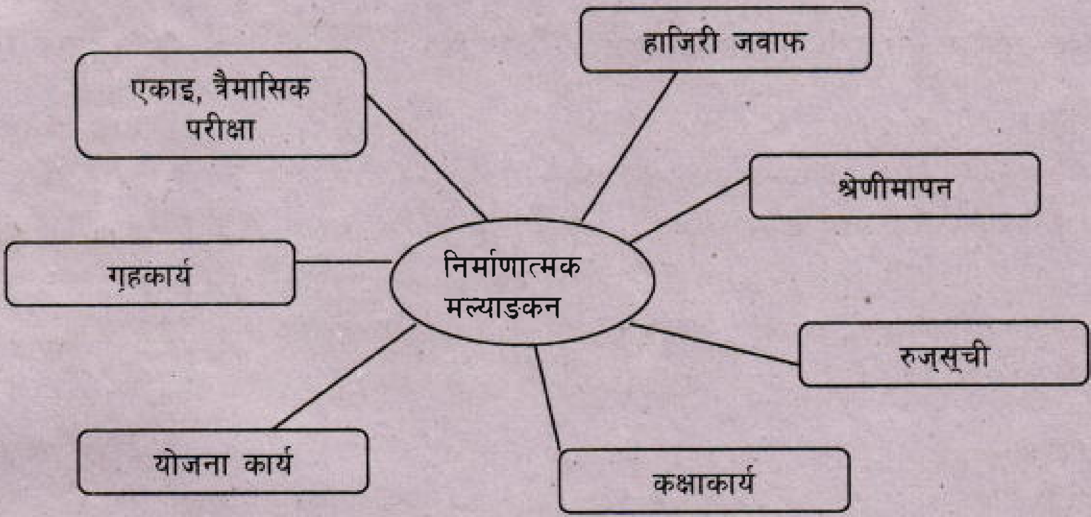
४. क्रियाकलाप:

क) प्राप्त सूचना र तथ्याङ्कका आधारमा परिमाणात्मक र गुणात्मक विश्लेषण ३० मिनेट

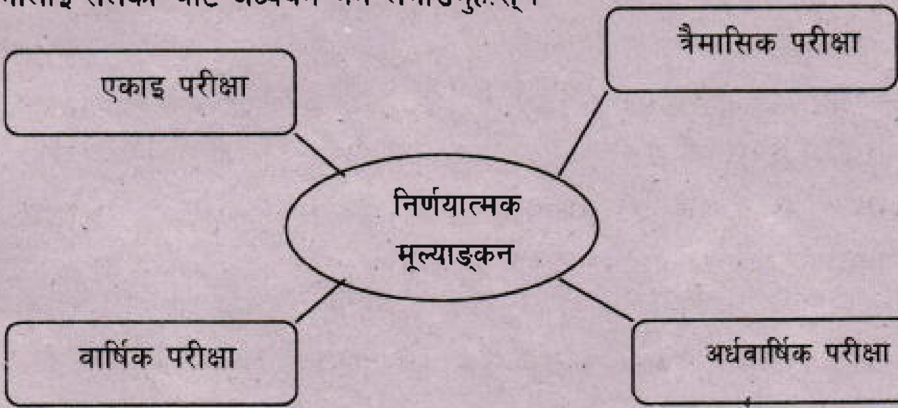
- सहभागीहरूलाई आवश्यकतानुसार समूह विभाजन गराउनुहोस् ।
- एउटा समूहलाई प्रश्ननिर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यो समूहले बनाएको प्रश्नहरू अन्य समूहमा परीक्षण गर्न लगाउनुहोस् ।
- परीक्षणपश्चात् त्यसको आधारमा उत्तीर्ण/अनुत्तीर्ण र श्रेणी छुट्याउन लगाउनुहोस् ।
- अन्य समूहका सहभागीहरूले कति अङ्क प्राप्त गरे त्यसका आधारमा श्रेणी निर्धारण गर्न लगाउनुहोस् ।
- यसबाट परिमाणात्मक र गुणात्मक विश्लेषण गर्न लगाउनुहोस् ।
- एक समूहलाई परिमाणात्मक विश्लेषण र अर्को समूहलाई गुणात्मक विश्लेषणको व्याख्या गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

ख) सुधारात्मक र निर्णयात्मक मूल्याङ्कनले शिक्षणसिकाइमा पार्ने प्रभाव १ घण्टा

- सहभागीलाई तलको चार्ट अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।



- माथिको चार्टका आधारमा तलका प्रश्नहरूको जवाफ समेट्दै पत्रिकाका लागि सम्पादकीय तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
  - योजनाकार्यले निर्माणात्मक मूल्याङ्कन र शिक्षणसिकाइमा कसरी सहयोग पुऱ्याउँछ ?
  - कक्षाकार्य र गृहकार्यले विद्यार्थीहरूको अध्ययनलाई गहिरो बनाउन कसरी मद्दत गर्दछ ?
  - "विद्यार्थीहरूको व्यावहारिक परिवर्तन भयो भएन परीक्षण गर्न अवलोकन सहायकसिद्ध हुन्छ ।" पुष्टि गर्नुहोस् ।
  - "हाजिरी जवाफले विद्यार्थीहरूमा प्रतिस्पर्धात्मक भावनाको विकास गराउँछ ।" स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- तयार पारिएको सम्पादकीय दुईदुई मिनेटको समय दिएर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रस्तुत भएका सम्पादकीयहरूमध्ये सहभागीलाई सबैभन्दा उत्तम छनोट गर्न लगाई पुरस्कृत गर्नुहोस् ।
- सहभागीलाई तलको चार्ट अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् ।



➢ माथिको चार्टको आधारमा अर्को एउटा वृक्षचार्ट बनाउन लगाउनुहोस ।

➢ सहभागी सबैले बनाइसकेपछि पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ त्यसमध्ये सबैभन्दा उत्तम छनोट गरी पुरस्कृत गर्नुहोस् ।

➢ सहभागीहरूलाई निर्माणात्मक मूल्याङ्कन र निर्णयात्मक मूल्याङ्कनले शिक्षणसिकाइमा पार्ने प्रभावलाई सूचीबद्ध गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ एउटा समूहलाई निर्माणात्मक मूल्याङ्कनले पार्ने प्रभाव र अर्को समूहलाई निर्णयात्मक मूल्याङ्कनले शिक्षणसिकाइमा पार्ने प्रभाव सूचीबद्ध गर्न लगाई पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ एउटा समूहले प्रस्तुत गरिसकेपछि अर्को समूहलाई टिप्पणी गर्न लगाउनुहोस् र यसरी आलोपालो टिप्पणी (Comment) गर्न लगाईसकेपछि त्यसलाई अन्तिम रूप प्रदान गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

क) परिमाणात्मक र गुणात्मक विश्लेषणको सूची बनाउनुहोस् ।

ख) निर्माणात्मक र निर्णयात्मक मूल्याङ्कनले शिक्षणसिकाइमा पार्ने प्रभाव उल्लेख गर्नुहोस ।

सत्र ५ **समय: १ घण्टा ३० मिनेट**

शीर्षक: सहभागितामूलक मूल्याङ्कन

१. उद्देश्य:

यस सेसनको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) सहभागितामूलक मूल्याङ्कनको अवधारणा र प्रक्रिया स्पष्ट पार्न

ख) यस प्रक्रियामा पृष्ठपोषणको महत्व वयान गर्न

ग) परियोजना कार्यको अवधारणा र प्रक्रिया बताउन

घ) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षण क्रियाकलापमा परियोजना कार्य समावेश गरी सहभागितामूलक मूल्याङ्कनको प्रक्रिया कार्यान्वयन गर्न

२. सामग्री:

स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक, चार्ट निर्माणसम्बन्धी विभिन्न सामग्रीहरू

३. विषयवस्तु:

क) सहभागितामूलक मूल्याङ्कनको अवधारणा र प्रक्रिया

ख) पृष्ठपोषणको महत्त्व

ग) परियोजना कार्यको अवधारणा र प्रक्रिया

घ) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षण क्रियाकलापमा परियोजना कार्य समावेश गरी सहभागितामूलक मूल्याङ्कनको प्रक्रियाको कार्यान्वयन

४. क्रियाकलाप:

क) सहभागितामूलक मूल्याङ्कनको अवधारणा **३० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई सहभागितामूलक मूल्याङ्कनको अवधारणाबारे प्रश्न सोध्नुहोस्
- उत्तरहरूलाई समेटेर प्रशिक्षकले सहभागितामूलक मूल्याङ्कनको अवधारणा बताइदिनुहोस् । शिक्षणसिकाइ क्रियाकलापको सन्दर्भमा सिकाइअनुभव प्रदान गर्न सञ्चालित समूहगत कार्यको मूल्याङ्कनमा सबै सहभागीहरूको सक्रिय संलग्नता नै सहभागितामूलक मूल्याङ्कन हो
- सहभागीहरूलाई सहभागितामूलक मूल्याङ्कनका प्रक्रियाका चरणहरू उल्लेख भएको चार्ट प्रस्तुत गरी अध्ययन तथा छलफल गर्न लगाउनुहोस्
  - सञ्चालनसम्बन्धी निर्णय
  - सहभागी हुने व्यक्तिहरूको निधो
  - मूल्याङ्कनको क्षेत्र निर्धारण
  - योजना निर्माण

- मूल्याङ्कन कार्यान्वयन
- तथ्याङ्क विश्लेषण
- पृष्ठपोषण र कार्ययोजना

➢ सहभागीहरूलाई सहभागितामूलक मूल्याङ्कनमा पृष्ठपोषण कार्य निरन्तर भइरहने कुरा उदाहरणसहित प्रस्ट पारिदिनुहोस् ।

ख) परियोजना कार्य र सहभागितामूलक मूल्याङ्कनको सम्बन्ध **१ घण्टा**

➢ सहभागीहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणमा प्रयोग हुनसक्ने दुईदुईओटा चार्टहरू प्रत्येक समूहबाट बनाउन लगाउनुहोस् ।

➢ सहभागीहरूलाई प्रत्येक चार्टको मूल्याङ्कन गर्न लगाई सहमतिको आधारमा चार्टमा सुधार गर्न पृष्ठपोषण दिन लगाउनुहोस् ।

➢ उपर्युक्त क्रियाकलापबाट सहभागितामूलक मूल्याङ्कन, पृष्ठपोषण र परियोजना कार्यको अवधारणा स्पष्ट पार्नुहोस् ।

➢ सहभागितामूलक मूल्याङ्कनको प्रक्रिया सञ्चालन गर्न यसका चरणहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

परियोजना कार्य, सहभागितामूलक मूल्याङ्कन र पृष्ठपोषणबीच अन्तरसम्बन्ध देखाउनुहोस् ।

शीर्षकः विषयवस्तुनिष्ठ/विषयगत मूल्याङ्कनका लागि प्रश्ननिर्माण

१. उद्देश्यः

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) निबन्धात्मक र सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरूको अवधारणा र विशेषताहरू वर्णन गर्न

ख) असल प्रश्नका गुणहरू सूचीबद्ध गर्न

ग) शैक्षिक उद्देश्यका सबै तहसँग मिल्ने निबन्धात्मक र सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरू निर्माण गर्न

घ) समालोचनात्मक र सिर्जनात्मक बौद्धिक सीपको विकासमा बल पुऱ्याउने खालका प्रश्नहरू निर्माण गर्न

२. सामग्रीः

नमुना प्रश्नहरू (त्रुटिपूर्ण र स्तरीय प्रश्नहरूका उदाहरण), स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षाको पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक

३. विषयवस्तुः

क) निबन्धात्मक र सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरूको अवधारणा र विशेषताहरू

ख) असल प्रश्नका गुणहरू

ग) शैक्षिक उद्देश्यका सबै तहसँग मिल्ने निबन्धात्मक र सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरू निर्माण

घ) समालोचनात्मक र सिर्जनात्मक बौद्धिक सीपको विकासमा बल पुऱ्याउने खालका प्रश्नहरू निर्माण

४. क्रियाकलापः

क) निबन्धात्मक र सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरू **३० मिनेट**

- सहभागीहरू समक्ष निबन्धात्मक र सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरूका केही नमुना प्रस्तुत गर्नुहोस्
- सबै सहभागीहरूलाई पालैपालो उक्त प्रश्नहरूबारे आफ्नो धारणा व्यक्त गर्न लगाउनुहोस्
- सहभागीहरूका विचारलाई समेटेर निम्नलिखित निष्कर्ष दिनुहोस्।

> निबन्धात्मक अथवा लामो उत्तरात्मक प्रश्नमा अभिव्यक्तिको पूर्णस्वतन्त्रता हुन्छ। यसबाट विद्यार्थीहरूको मौलिकता, तर्कपूर्ण प्रस्तुतीकरण, आलोचनात्मक शैली, सिर्जनात्मक क्षमता, इत्यादिको राम्रो मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ। तर अङ्कनमा धेरै विविधताको सम्भावना हुन्छ।
>
> सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नमा आत्मपरकता र वस्तुपरकता दुवै गुण समेटिएका हुन्छन्। यसबाट धेरै विषयवस्तुहरू ढाँक्न सकिन्छ।

प्रश्न निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने सूत्रहरू हुन् : व्यापकता, वस्तुपरकता, विश्वसनीयता, वैधता, विभेदकारिता इत्यादि ।

- प्रश्नमा देखिएका त्रुटिहरू सच्याउन के गर्नुपर्छ भन्ने प्रश्न गर्दै राम्रा प्रश्नहरूमा हुनुपर्ने गुणहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।

ख) प्रश्न निर्माण **१ घण्टा**

- सो गुणहरूलाई चार समूहमा विभाजन गरी सबै तहका शैक्षिक उद्देश्यहरूसँग मिल्ने निबन्धात्मक र सङ्क्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नहरू निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहका प्रश्नहरूमा अन्य समूहहरूबाट टीकाटिप्पणी गर्न लगाई आवश्यक सुधार गर्न लगाउनुहोस् ।
- आलोचनात्मक सोचाइ र सिर्जनशील क्षमतालाई लक्षित गरी प्रश्न निर्माणमा जोड दिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

प्रत्येक सहभागीलाई व्यक्तिगतरूपमा सबै तहका एकएकओटा प्रश्नहरू निर्माण गर्नुहोस् ।

शीर्षकः वस्तुनिष्ठ मूल्याङ्कनका लागि प्रश्न निर्माण

१. उद्देश्यः

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) वस्तुगत प्रश्नको अवधारणा, किसिम र विशेषताहरू उल्लेख गर्न

ख) वस्तुनिष्ठ मूल्याङ्कनका लागि विभिन्न नमुना प्रश्नहरू निर्माण गर्न

ग) शिक्षणसिकाइ कार्यक्रममा प्रश्न निर्माणको महत्व बताउन

२. सामग्रीः

नमुना प्रश्नहरू (राम्रा र नराम्रा प्रश्नहरूको उदाहरण), प्रश्न निर्माण गर्न पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक

३. विषयवस्तुः

क) वस्तुगत प्रश्नको अवधारणा, किसिम र विशेषताहरू

ख) वस्तुनिष्ठ मूल्याङ्कनका लागि विभिन्न नमुना प्रश्नहरू

ग) शिक्षणसिकाइ कार्यक्रममा प्रश्न निर्माण

४. क्रियाकलापः

क) वस्तुगत प्रश्नको अवधारणा **३ घण्टा**

- राम्रा एवम् नराम्रा प्रश्नहरू प्रस्तुत गरी सहभागीहरूलाई छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।
- त्यसप्रति आफ्नो आलोचनात्मक दृष्टिकोण व्यक्त गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक सहभागीलाई स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा विषयबाट दशओटा बहुवैकल्पिक प्रश्न, पाँच बुँदामा आधारित जोडा मिलाउने दुईसेट, दशओटा खाली ठाउँ भर्ने र दशओटा ठीक बेठीक प्रश्नहरू बनाउन लगाउनुहोस् ।

बहुवैकल्पिक प्रश्न

- प्रश्न खण्ड र विकल्पहरू सकेसम्म छोटो र मिल्दोजुल्दो
- सही उत्तर एक मात्र
- सबै विकल्पहरूको आकार लगभग समान
- प्रश्नखण्डबाट सही उत्तरको सुराक नपाउनु

जोडा मिलाउने प्रश्न

दुवै स्तम्भका अवधारणा, सामान्यीकरण वा वाक्यखण्डको प्रकृति समान हुनुपर्छ र 'क' स्तम्भको बुँदा सङ्ख्याभन्दा (ख) स्तम्भको बुँदा सङ्या बढी हुनुपर्छ ।

खाली ठाउँ भर्ने प्रश्न

स्मरणशक्ति जाँचको लागि धेरै उपयुक्त छ। एकदुई शब्द मात्र गर्ने किसिमको प्रश्न हुनुपर्छ। एकभन्दा बढी शब्दहरू मिल्न सक्ने खालको हुनुहुँदैन।

ठीक बेठीक प्रश्न

यसको सम्बन्ध पनि स्मरणशक्तिसँग छ। तर यसमा दुईओटा मात्र विकल्प भएकोले अनुमानको आधारमा उत्तर मिल्ने सम्भावन ५०% हुन्छ।

- प्रत्येकको प्रश्नपत्रमा आफ्नो प्रतिक्रिया व्यक्त गर्न एवम् त्रुटिहरू केलाउँदै उपयुक्त सुझाव दिन सहभागीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- अन्त्यमा शिक्षणसिकाइ कार्यक्रममा प्रश्न निर्माणको महत्वबारे सहभागीहरूलाई आ-आफ्ना विचार व्यक्त गर्न लगाई सबैलाई एउटा सामूहिक निष्कर्ष निकाल्न प्रेरित गर्नुहोस्।

५. मूल्याङ्कनः

बस्तुनिष्ठ मूल्याङ्कनका लागि प्रश्न निर्माण गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूको सूची तयार पार्नुहोस्।

सत्र ९

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

शीर्षक: उत्तरपुस्तिका परीक्षण

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन :

क) उत्तरपुस्तिका परीक्षणमा देखिएका समस्याहरू केलाउन

ख) विषयवस्तुनिष्ठ परीक्षणलाई विश्वसनीय र वस्तुपरक बनाउने विभिन्न उपायहरू पत्तालगाउन

ग) वस्तुनिष्ठ परीक्षणमा उत्तरकुञ्जिकाको महत्व बताउन र निर्माण गर्न

घ) उत्तरपुस्तिका परीक्षणमा सामूहिक पद्धतिको उपयोगिता र प्रक्रिया वर्णन गर्न

२. सामग्री:

क) उत्तरपुस्तिकाको नमुना

ख) प्रश्नविश्लेषणको नमुना

३. विषयवस्तु:

क) उत्तरपुस्तिका परीक्षणमा देखिएका समस्याहरू

ख) विषयवस्तुनिष्ठ परीक्षणलाई विश्वसनीय र वस्तुपरक बनाउने विभिन्न उपायहरू

ग) वस्तुनिष्ठ परीक्षणमा उत्तरकुञ्जिकाको महत्व

घ) उत्तरपुस्तिका परीक्षणमा सामूहिक पद्धतिको उपयोगिता र प्रक्रिया

४. क्रियाकलाप:

क) उत्तरपुस्तिका परीक्षण — **१ घण्टा ३० मिनेट**

- प्रत्येक सहभागीलाई एउटा उत्तरपुस्तिका दिई अङ्कनमा देखिएको भिन्नताका कारण भन्न लगाउनुहोस् ।
- उत्तरपुस्तिका परीक्षणमा सामान्यतया देखिएका समस्याहरूको सूची बनाउन लगाउनुहोस् ।
- उक्त समस्याहरू समाधान गर्ने उपायहरू पत्ता लगाउन सहभागीहरूलाई चार पाँच समूहमा विभाजन गरी Buzz group छलफलको प्रक्रिया सञ्चालन गर्नुहोस् ।

- सहभागीहरूले निर्माण गरेका विषयगत प्रश्नहरूमध्ये केहीको उत्तरपुस्तिका परीक्षणको दृष्टिकोणले विश्लेषण गर्न लगाउनुहोस् ।
- वस्तुनिष्ठ उत्तरपुस्तिका परीक्षणको लागि उत्तरकुञ्जिकाको महत्वबारे छलफल गराई उत्तरकुञ्जिका निर्माण गर्न लगाउनुहोस् ।
- उत्तरपुस्तिका परीक्षणको सामूहिक पद्धतिको अवधारणाबारे सहभागीहरूलाई आ-आफ्नो विचार व्यक्त गर्न लगाई अन्तिम निष्कर्षमा पुग्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन:

क) विषयवस्तुनिष्ठ उत्तर परीक्षणमा देखिएका समस्याहरू केके हुन् ?

ख) उक्त समस्याहरूलाई कसरी समाधान गर्न सकिन्छ ?

शीर्षक: अङ्कन अभिलेखन (Score recording)

१. उद्देश्य:

यो पाठ अध्ययनपछि शिक्षकहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) कार्यसञ्चयिका अभिलेखन गर्न

ख) मानक अभिलेख (Normative recording) निर्धारण गर्न

ग) शिक्षणसिकाइमा अङ्कन अभिलेखनले पार्ने प्रभाव उल्लेख गर्न

२. सामग्री:

कार्डबोर्ड पेपर, कैंची, साइनपेन, स्केल आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) कार्यसञ्चयिका अभिलेखन (Portfolio recording)

ख) मानक अभिलेखन (Normative recording)

ग) शिक्षणसिकाइमा अङ्कन अभिलेखनले पार्ने प्रभाव

४. क्रियाकलाप:

क) कार्यसञ्चयिका अभिलेखन (Portfolio recording) **३० मिनेट**

➢ सहभागीलाई आवश्यकतानुसार समूह विभाजन गर्नुहोस् ।

- प्रत्येक समूहलाई कार्यसञ्चयिका अभिलेखन सम्बन्धमा छलफल गराउनुहोस् ।
- छलफलका क्रममा सहभागीले गरेका राम्रा कार्यहरू छनोट गरी Portfolio मा अभिलेख तयार गर्न लगाउनुहोस् । यसका लागि आफ्नै वा कुनै एक विद्यार्थी वा व्यक्तिको कार्यसञ्चयिका अभिलेखन तयार गराउन सकिन्छ ।
- सहभागीहरूको पनि अभिलेख राख्न लगाई समूह निर्माण गर्न र एउटा समूहलाई अर्को समूहको मूल्याङ्कन गर्न लगाउनुहोस् ।
  (कार्यसञ्चयिकाबारे जानकारी आवश्यक भएमा प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्रीको अध्ययन गर्न सकिनेछ ।)
- मूल्याङ्कन गरेपछि त्यसका आधारहरूसहित पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

ख) मानक अभिलेखन **३० मिनेट**

➢ सहभागीलाई निम्नानुसार चारसमूहमा बाँड्नुहोस् ।

➢ प्रत्येक समूहका सहभागीको स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा विषयको परीक्षामा प्राप्त गरेको अङ्कनको तालिका बनाउन लगाउनुहोस् ।

समूह (क)	प्राप्ताङ्क	समूह (ख)	प्राप्ताङ्क
विकास	60	विवेक	60
दिनेस	50	गोकर्ण	65
भूषण	55	सुरेश	70
कुशल	75	मञ्जु	65
गीता	35	सलिना	70
रूपा	45	रूपेस	75
चुना	65	जनक	60

समूह (ग)	प्राप्ताङ्क	समूह (घ)	प्राप्ताङ्क
कल्पना	35	दीपा	40
नारायण	40	पवित्रा	32
शरद	45	विजय	36
राजन	50	लोकेन्द्र	38
सविता	45	सुमन	50
सुमित्रा	40	सीता	48
शशी	50	मीरा	42

➢ स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा विषयमा समूह (ख) ले किन राम्रो अङ्क प्राप्त गरेको होला, समूहमा छलफल गर्न लगाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ समूह (घ) का सहभागीले प्राप्त गरेको अङ्क कम छ, अब त्यो समूहका सहभागीलाई स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा विषयमा केकस्तो सुधार गर्नुपर्ला, त्यससम्बन्धी एउटा टिपोट तयार गर्न लगाउनुहोस् ।

➢ सबै समूहले तयार गरेपछि पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउने र मानक अभिलेखनबाट शिक्षणसिकाइमा कसरी सुधार गर्न सकिन्छ भन्ने सम्बन्धमा आ-आफ्नो निचोड प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

ग) शिक्षणसिकाइमा अङ्कन अभिलेखनले पार्ने प्रभाव **३० मिनेट**

➢ सहभागीलाई दुईसमूहमा बाँड्नुहोस् ।

- एउटा समूहलाई शिक्षणसिकाइमा अङ्कन अभिलेखनको महत्व र अर्को समूहलाई अङ्कन अभिलेखनले शिक्षणसिकाइमा पार्ने प्रभावबारे छलफल गराउनुहोस् ।
- दुवै समूहले तयारी सकेपछि पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाई एक अर्को समूहलाई टिप्पणी गर्न लगाउनुहोस् र निचोड बताइदिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

क) कार्यसञ्चयिका अभिलेखन किन आवश्यक छ ?

ख) मानक अभिलेखन शिक्षणसिकाइ सुधारको सूचक हो, पुष्टि गर्नुहोस् ।

एकाइ एघार

शिक्षामा जीवनोपयोगी सीपहरू

सक्षमता ११

Teachers understand and apply different forms of life skills in the classroom Teaching.

सत्र सङ्ख्या: ४

समय: ६ घण्टा

सत्र: १

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

शीर्षक: जीवनोपयोगी सीप तथा जीविकोपार्जन सीपको परिचय

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) जीवनोपयोगी सीपहरूको परिचय दिन

ख) जीवनोपयोगी सीपको प्रकार बताउन

ग) जीविकोपार्जन सीपको परिचय दिन

२. सामग्री:

मार्कर, कार्डबोर्ड, साइनपेन, न्युजप्रिन्ट, जीवनोपयोगी सीपसम्बन्धी परिचय सामग्री, मेटाकार्ड, मास्किङ टेप, आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) जीवनोपयोगी सीपको परिचय

ख) जीवनोपयोगी सीपका प्रकार

ग) जीविकोपार्जन सीपको परिचय

४. क्रियाकलाप:

क) मस्तिष्क मन्थन १५ मिनेट

➢ मेटाकार्डमा निम्नलिखित कुराहरू लेख्नुहोस् र दुईटुक्रा पारेर काट्नुहोस् ।

- जीवनपयोगी सीपहरू
- निर्णय गर्ने क्षमता
- आत्मव्यवस्थापन
- प्रभावकारी सञ्चार

- आत्मसम्मान
- तनाव व्यवस्थापन
- सकारात्मक सोचाइ
- अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध
- परानुभूति/समानुभूति
- स्वचेतना
- तार्किक क्षमता
- समालोचनात्मक सोचाइ
- चुनौती सामना
- आत्मनियन्त्रण
- संवेग व्यवस्थापन
- दृढ भएर आफ्ना विचार राख्ने
- जीविकोपार्जनका सीपहरू

➢ टुक्राहरूलाई छ्यास्मिस हुनेगरी एउटा चकको बट्टामा राख्नुहोस् र हरेक सहभागीलाई एउटा एउटा टुक्रा टिप्न लगाउनुहोस् । सबैले टुक्रा लिइसकेपछि अर्थपूर्ण शब्द बनाउनका लागि दुईटुक्रा मिलाउन लगाउनुहोस् र सो आधारमा दुईजनाको जोडी बनाउनुहोस् ।

➢ अब जोडीमा मेटाकार्डमा लेखिएको शब्दको अर्थको बारेमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् । प्रस्तुतिपछि ती शब्दहरू व्यक्तिको जीवनयापनलाई उद्देश्यमूलक बनाउन सहयोग गर्ने खालका छन् कि छैनन् ? छलफल गराउनुहोस् ।

ख) जीवनपयोगी सीपको परिचय **१५ मिनेट**

➢ जीवनपयोगी सीपलाई विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले गरेको परिभाषाबारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

> विश्वस्वास्थ्य सङ्गठनले जीवनोपयोगी सीपलाई निम्नानुसार परिभाषा गरेको छ "Life skills are abilities for adoptive and positive behaviour that enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of everyday life"

ग) जीवनपयोगी सीपको प्रकारहरू **४५ मिनेट**

➢ सहभागीहरूलाई चारसमूहमा बाँड्नुहोस् र हरेक समूहलाई निम्नानुसारको विषयवस्तु हेरी अध्ययन गर्न लगाउनुहोस् । सामग्री प्रशिक्षार्थी स्रोतसामग्रीमा छ ।

समूह क

सञ्चार तथा अन्तरवैयक्तिक सीपहरू (Communication and interpersonal skills)

समूह ख

निर्णय गर्ने क्षमता र समालोचनात्मक सोचाइ सीप (Decision making and critical thinking skills)

समूह ग

चुनौतीको सामना र आत्मव्यवस्थापनसम्बन्धी सीप (Coping and self management skills)

समूह घ

जीविकोपार्जन सीपहरू

- प्रत्येक समूहलाई अध्ययन र छलफलपश्चात समूहले निकालेका निष्कर्षहरू प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् । स्पष्ट नभएका कुराहरू स्पष्ट पार्न सहयोग गर्नुहोस् ।

घ) जीवनोपयोगी सीपहरूको पहिचान **१५ मिनेट**

- निम्नलिखित मामला अध्ययन प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पहिलेकै समूहमा रहेर उक्त मामला अध्ययनमा तल लेखिएका जीवनोपयोगी सीपहरू कुनकुन हरफहरूले देखाउँदछन भन्ने कुरा छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

समस्या, समानुभूति, आत्मजागरुकता, सकारात्मक सोचाइ, समालोचनात्मक सोचाई, विकल्पहरूको खोजी, सिर्जनात्मक सोचाई

मामला अध्ययन

सरिता केटाकेटीहरूको क्लबमा सम्मिलित हुन चाहन्छिन् । तर उनकी आमाले भने आफ्नी छोरी अरूसँग, खासगरी केटाहरूसँग हेलमेल गरेको मन पराउँदिनन् । सरिताले जतिसुकै बुझाउन खोजे पनि उनकी आमा भने मान्न तयार छैनन् । आफ्ना सबै सहपाठीहरू प्रत्येक शुक्रबार खुसीका साथ खेलकूद एवम् गानाबजानामा भाग लिन बसेको देखेर सरिता दुःखी भइन् । आमालाई क्लबका क्रियाकलापहरूमा भाग लिदाको फाइदाहरूबारे उनले बताए पनि आमाले ती तथ्यहरूलाई खाली तर्कका रूपमा मात्र लिएर "केटाकेटीहरूले तर्क गर्नु हुँदैन, तिम्रालागि के गरे राम्रो हुन्छ भन्ने कुरा मलाई राम्ररी थाहा छ" भनेर कुरा टारिदिन्छिन् ।

आमा अलिक अघिल्लो पुस्ताको भएकाले, यस्ता क्लबमा लाग्ने एकाध मान्छे खराब भएको उहाँले देखेको, आफ्नो छोरीको सर्वोत्तम हित चाहने भएकोले नै आमाले आफूलाई रोकेको कुरा सरितालाई थाहा छ ।

तर क्लबमा सम्मिलित हुने कुरालाई सरिताले त्यसै छोड्न चाहँदिनन् । त्यहाँ सम्मिलित भए आफूले पनि राम्रो दक्षता प्रदर्शन गर्नसक्ने र त्यसबाट आफ्नो व्यक्तित्व विकास हुने ठान्दछिन् सरीता ।

आमालाई राम्ररी कुरा बुझाउनसके उहाँ बुझ्नु हुनेछ र आफ्नो चाहना पूरा हुन्छ भन्ने कुरामा उनी विश्वस्त छिन् ।

आमाको निर्णयले मेरो व्यक्तित्व विकासमा नकारात्मक असर पार्दछ । मैले आफ्नो रुचि र क्षमताअनुरूप के गर्न सक्छु, के गर्नुपर्दछ भन्ने कुरामा मेरो भविष्य र खुशी निर्भर गर्दछ । तर आमाको

बुझाइअनुसार मात्र होइन, यदि मैले आफ्नो आकाङ्क्षाको प्रतिरक्षा गरिनँ भने ममा हिनताबोध हुनेछ , म पछि पर्नेछु , म खुशी र सुखी रहन सक्नेछैन ।

सरीता बरको रूखमुनि बसेर आफ्नो समस्या र आफ्नो आमाको विचारलाई कसरी परिवर्तन गर्न सकिन्छ भनेर सोच्न थालिन् । कसले भनिदिएमा आमाले राम्ररी लिनुहुन्छ, विश्वास गर्नुहुन्छ, नाइनास्ती गर्नुहुन्न भन्दै विचार गर्न थालिन् ।

यही क्रममा उनले आफ्नो विद्यालयको प्र.अ. लाई सम्झिइन् जसलाई आमाले आदर र राम्रो विश्वास गर्नुहुन्छ र प्र.अ. ले क्लबका राम्रा पक्षहरूका बारेमा विस्तृत रूपमा बताउन पनि सक्नुहुन्छ ।

५. मूल्याङ्कनः

क) नेपालका बालबालिकाहरूको सन्दर्भमा जीवनोपयोगी सीपको उपयोगिता विश्लेषण गर्नुहोस् ।

ख) परानुभूति भन्नाले कस्तो सीपलाई जनाउँछ ?

ग) निर्णय गर्ने सीप किन व्यक्तिलाई आवश्यक पर्छ ?

पाठ २: प्रभावकारी सञ्चार एवम् अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धसम्बन्धी सीप

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन् :

क) प्रभावकारी सञ्चार सीप एवम् अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध सीपको परिचय दिन

ख) प्रभावकारी सञ्चार सीप एवम् अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध सीपको परिचय दिन

ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणमा प्रभावकारी सञ्चार सीप एवम् अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध सीपको क्षेत्र पहिचान गरी अभ्यास गर्न

२. सामग्री:

मेटाकार्ड, साइनपेन, न्युजप्रिन्ट, कार्डबोर्ड पेपर आदि ।

३. विषयवस्तु:

क) प्रभावकारी सञ्चार एवम् अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध सीपको परिचय

ख) प्रभावकारी सञ्चार एवम् अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध सीपका प्रकार

ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा शिक्षणमा प्रभावकारी सञ्चार एवम् अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध सीप विकासका क्षेत्रहरू

४. क्रियाकलाप:

क) मस्तिष्क मन्थन **२० मिनेट**

- चित्र बनाउन जान्ने दुईजना सहभागीलाई अगाडि डाक्नुहोस् । दुईजनामध्ये एकजनालाई कुनै मानिसको कम्मरमाथिको चित्र बनाउनुपर्ने र अर्को जनाले कम्मरमुनिबाट सुरु गरी चित्र पूरा गर्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- तालिम कक्षाको अगाडि दुईओटा न्युजप्रिन्ट एकमाथि अर्को खप्टाएर टाँस्नुहोस् ।
- खप्टाएर टाँसिएका न्युजप्रिन्टलाई चौडाइतर्फबाट आधा हुने गरी पट्याउनुहोस् ।
- कम्मरभन्दा माथिको भागको चित्र बनाउने सहभागीलाई पहिलो न्युजप्रिन्टको माथिल्लो आधा भागमा चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । साइनपेनले चित्र बनाउँदा सबैले देख्ने हुँदा साइनपेन दिनुहोस् ।
- कम्मरभन्दा माथिल्लो भागको चित्र बनाउदै गर्दा अर्को सहभागीलाई हेर्न नदिनुहोस् । अन्यत्र फर्किएर बस्न लगाउनुहोस् ।
- चित्र बनाइसकेपछि पहिलो न्युजप्रिन्टलाई माथितिर फर्काएर मास्किङ टेपले टाँस्नुहोस् ।
- दोस्रो न्युजप्रिन्टको तलतिरको आधा भागमा कम्मरभन्दा मुनिको भागको चित्र बनाउन अर्को सहभागीलाई लगाउनुहोस् ।

- चित्र बनाइसकेपछि पहिलो न्युजप्रिन्टको तलतिरको आधा भाग च्यातिदिनुहोस् ।
- अब पहिलो न्युजप्रिन्टको माथिल्लो आधा भाग र दोस्रो न्युजप्रिन्टको तल्लो आधा भाग मिल्ने गरी मास्किङ टेपले टाँसिदिनुहोस् ।
- दुवै सहभागीलाई आ-आफ्ना स्थानमा बस्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरू सबैलाई निम्नलिखित प्रश्न सोध्नुहोस्:
  - किन कम्मरभन्दा माथि र मुनि फरकफरक हुन गई चित्र अर्थपूर्ण हुन सकेन ?
  - चित्रमा तालमेल नमिल्नुका कारणहरू केके हुन् ?
  - केके भइदिएको भए चित्र दुवै चित्र निर्मातीले सोचेजस्तो हुने थियो ?
- सहभागीको विचार सङ्कलन गर्दै एक अर्काबीचको विचार आदानप्रदान हुन नपाएकोले चित्र फरक पर्न गएको निष्कर्ष दिनुहोस् ।

ख) प्रभावकारी सञ्चार सीप तथा अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सीपको परिचय र प्रकार **२५ मिनेट**

- प्रभावकारी सञ्चार तथा अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सीप भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ? भन्ने प्रश्न राखी सहभागीहरूबीच छलफल गराउनुहोस् ।
- निम्नलिखित बुँदाहरूको आधारमा निष्कर्ष दिनुहोस् ।

प्रभावकारी सञ्चारबाट नै व्यक्तिबीचको सम्बन्ध अर्थपूर्ण हुन जान्छ । जीवनोपयोगी सीप अन्तरगत सञ्चारले प्रत्यक्ष दुई व्यक्तिबीच वा समूह र व्यक्तिबीचको बोलेर तथा इशाराबाट हुने खबरको आदानप्रदानलाई जोड दिन्छ । प्रभावकारी सञ्चारको कारणले नै अर्को व्यक्तिलाई बुझ्ने र आफ्ना भनाइ राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ । यस सीपअन्तर्गत निम्नलिखित कुराहरू पर्दछन् ।

- बोलेर र इशाराबाट गरिने सञ्चार
- परानुभूति र सक्रिय सुनाइ
- सम्झौता र द्वन्द्वव्यवस्थापन
- सहकारिता र समूहकार्य
- पृष्ठपोषण लिने र दिने
- विश्वस्त भएर निर्धक्कसँग आफ्ना भनाइ राख्ने सीप

ग) स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षणमा जीवनोपयोगी सीप विकासका क्षेत्र पहिचान

४५ मिनेट

- सहभागीलाई चार समूहमा बाँड्नुहोस् । स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षाका पाठहरू निम्नानुसार अध्ययन गर्न लगाई तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् ।

क्र.सं.	पाठ	विकास हुने जीवनोपयोगी सीपहरू	शिक्षण तरिका

- प्रत्येक समूहको प्रस्तुतिपछि बुँदागत रूपमा निम्नलिखित कुराहरूका बारेमा बताइदिनुहोस् :

- जीवनोपयोगी सीपहरू स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरणका विषयवस्तुहरू शिक्षण गर्दा विकास हुँदै जाने सीपहरू हुन्।
- जीवनोपयोगी सीप विकासको लागि शिक्षकले प्रशस्त क्रियाकलापहरू तथा विद्यार्थी आफैंलाई स्वअध्ययन गरी खोजिनिती गर्ने अवसर दिनुपर्छ।
- पानीको सुद्धीकरणको लागि सचेत हुने, घरमा, विद्यालयमा शुद्ध र किटाणुरहित पानी पिउन सधैं अग्रसर भई अरूलाई पनि सोहीअनुसार गर्न प्रेरित गर्छ
- जीवजन्तुकको संरक्षणका लागि र समुदाय तथा विद्यालयमा वातावरणीय सन्तुलित राख्न आफ्ना र अरूको दायित्व बोध गर्छ।
- वरपरका माटोलगायत प्राकृतिक स्रोतको दुरुपयोग रोक्न र भावि सन्ततिलाई हस्तान्तरण गर्नको लागि दत्तचित्त रहन्छ।
- शिक्षकले विषयवस्तुसँग सम्बन्धित विविध शिक्षण क्रियाकलाप सदैव अपनाउनुपर्छ। जस्तैः मामला अध्ययन, छलफल, मस्तिष्क मन्थन, कार्यमूलक अनुसन्धान, क्षेत्रभ्रमण, परियोजना कार्य, वादविवाद, प्रश्नोत्तर,भूमिका निर्वाह, प्रयोगात्मक

५. मूल्याङ्कनः

क) प्रभावकारी सञ्चार र अन्तरवैयक्तिक सम्बन्धसम्बन्धी सीपकाको महत्व उल्लेख गर्नुहोस्।

ख) प्रभावकारी सञ्चार र अन्तरवैयक्तिक सम्बन्ध सीप विकासका लागि उपयुक्त पाठहरूमध्ये चारओटाको छनोट गरी उक्त पाठहरू कसरी शिक्षण गर्नुहुन्छ, लेख्नुहोस्।

सत्र: ३ **समय: १ घण्टा ३० मिनेट**

शीर्षक: निर्णय गर्ने सीप र समालोचनात्मक सीप

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) निर्णय गर्ने सीप र समालोचनात्मक सीपको परिचय दिन

ख) निर्णय गर्ने सीपका चरणहरू बताउन

ग) निर्णय गर्ने सीपको अभ्यास गर्न

२. सामग्री:

मार्कर, कार्डसिट, ग्लुस्टिक, निर्णय गर्ने ढाँचा (DecisionMaking frame), केही घटना (case) हरू

३. विषयवस्तु:

क) निर्णय गर्ने सीप र समालोचनात्मक सोचाइको परिचय

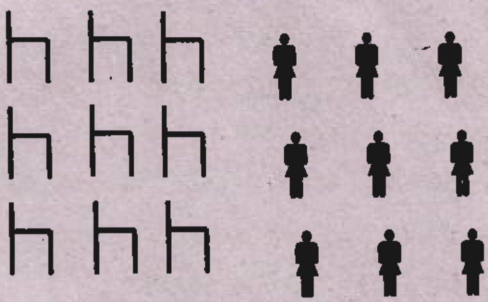
ख) निर्णय गर्ने सीपका चरणहरू

ग) निर्णय गर्ने सीपको अभ्यास

४. क्रियाकलाप:

क) मस्तिष्क मन्थन ३० मिनेट

- नौओटा मेचलाई चित्रमा देखाएजस्तै गरी राख्नुहोस् ।



- सहभागीहरूलाई १०/१० जनाको दुईसमूहमा विभाजित हुन लगाउनुहोस् ।
- हरेक समूहलाई नाम दिनुहोस् वा दुई समूहका व्यक्तिहरूलाइं चिन्नका लागि सङ्केत दिनुहोस् । (जस्तै: कलम भएको समूह र नभएको समूह आदि)
- दुई समूहका व्यक्तिहरूलाई चित्रमा जस्तै गरी मेचहरूको अगाडि उभिन लगाउनुहोस् ।
- समूहको अगाडि चिह्न राख्नुहोस् ।
- खेलको नियम बताइदिनुहोस् ।

- यो समूहगत प्रतिस्पर्धात्मक खेल भए तापनि एकअर्कामा सल्लाह गर्न र निर्देशन दिन पाइनेछैन ।
- व्यक्तिले आफ्नो इच्छाअनुसार मेच रोजेर बस्न पाउँछ तर समूहलाई जिताउन प्रयासरत रहनुपर्छ ।
- प्रशिक्षकको सङ्केत (ताली, सिटी) अनुसार हरेक पटक दुईजना (समूहको एकएक जना गरी) अगाडि गएर मेचमा बस्नुपर्नेछ ।
- मेचमा बस्दा एकसमूहका व्यक्तिहरू लहरै भएर (ठाडो, तेर्सो, म्बनयलबी) बस्नुपर्नेछ, जुन समूहले लहरै भएर मेचमा बस्न सक्छ त्यो समूहले एक अङ्क पाउनेछ ।
- प्रशिक्षकको सङ्केतपछि मेचमा बस्दा सकेसम्म आफ्नो समूहले अङ्क प्राप्त गर्ने गरी बस्नुपर्नेछ, तर अर्को समूहको लहर बिग्रने गरी बसे पनि हुन्छ ।
- मेचमा बस्दा विस्तारै बस्ने, अर्को व्यक्तिलाई धक्का नदिई दौडने गर्नुपर्छ ।
- नौओटा मेच दुवैसमूहका सदस्यले ओगटिसकेपछि कति लहर एकसमूहले ओगट्यो सोही आधारमा हरेक लहरको एक अङ्कका दरले अङ्क प्रदान गर्ने ।
- पहिले मेचमा बस्ने व्यक्तिहरू आफ्नो समूहको पछाडि गएर बस्ने ।
- यसरी निश्चित समयसम्म खेल खेलाउने ।

➢ खेल समाप्तिपछि समूहलाई निम्नलिखित प्रश्न सोधी छलफल गर्नुहोस् ।
- विजय हुने समूहका सदस्यहरूले कस्तो रणनीतिका आधारमा खेल जितियो ? कुनै खास रणनीति थियो वा मौका पाएर मात्र जितियो ?
- समूहले जित्न व्यक्तिको भूमिका थियो कि थिएन ?
- खेल हार्ने समूहका साथीहरूलाई हारको कारण के थियो जस्तो लाग्छ ?
- के गरेको भए वा के भएको भए खेल जितिन्थ्यो होला ?
- हरेक व्यक्तिले खेल जित्न केके कुरा विचार गर्नुभयो र मेचमा गएर बस्नुभयो ?

➢ माथिका प्रश्नहरूको उत्तर भन्न लगाउँदै कुनै चुनौती वा समस्याको समाधानका लागि पर्याप्त चिन्तन र विचार गर्नु आवश्यक छ । पर्याप्त चिन्तन समालोचनात्मक हुनुपर्दछ । त्यस चुनौतीसँग सम्बन्धित सकेसम्म सबै सूचना लिने, विश्लेषण गर्ने, प्रशस्त विकल्पहरू खोज्ने र उपयुक्त विकल्पलाई पहिचान गर्ने गर्नुपर्छ भन्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।

ख) निर्णय गर्ने सीप र समालोचनात्मक सोचाइको परिचय **१० मिनेट**

➢ निर्णय गर्ने सीप र समालोचनात्मक सीपको परिचयका बारेमा छलफल गरी निम्नानुसारको प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् ।
- मानिसका लागि निर्णय गर्ने सीप सिक्न र अभ्यास गर्न अनिवार्य हुन्छ । यस सीपले व्यक्तिलाई आफू र आफ्ना समुदायमा बस्ने सबैलाई उचित तरिकाले समस्यासमाधान गर्न सहयोग गर्छ ।

यस सीपले व्यक्तिलाई स्वस्थ एवम् सकारात्मक व्यवहार गर्न प्रेरित गर्दछ । समाजमा सबैलाई स्वीकार्य हुने काम गर्ने क्षमता प्रदान गर्छ ।

- निर्णय गर्ने र समालोचनात्मक सीपले व्यक्तिको जीवनलाई सार्थक, उत्पादनमूलक एवम् कुशल बनाउन सहयोग गर्छ । समस्याबाट उम्कन हचुवाको भरमा आफ्नो प्रतिक्रिया दिने कार्यलाई निरुत्साहित गर्दै स्वस्थरूपले आफू र अरूलाई हानि नपुग्ने कार्यमा सदैव लाग्न यस सीपले व्यक्तिलाई सदा सहयोग गर्छ ।

ग) निर्णय गर्ने सीपका चरणहरू **१० मिनेट**

- निर्णयमा पुग्नुभन्दा पहिला कुनकुन चरणहरू चरण अपनाउनुपर्दछ भन्ने कुरा मेटाकार्डमा समूहगतरूपमालेख्न लगाउनुहोस् र प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- तललेखिएका चरणहरूका आधारमा निष्कर्ष दिनुहोस् ।
  - सूचनाहरूको सङ्कलन
  - वर्तमान र भविष्यमा पर्न सक्ने परिणामहरूको आधारमा विकल्पहरूको छनोट
  - हरेक विकल्पको सकारात्मक र नकारात्मक परिणामहरूको लेखाजोखा
  - सामाजिक एवम् सांस्कृतिक मूल्य मान्यताहरूको विश्लेषण (समालोचना)
  - विश्वस्त सूचनाहरूको स्रोतको ठम्याइ
  - उपयुक्त विकल्पको छनोट र परिणामहरूको आँकलन

घ) निर्णय गर्ने सीपको अभ्यास **४० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई पाँचसमूहमा बाँड्नुहोस् । हरेक समूहमा बराबरको सङ्ख्यामा सहभागी राख्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहमा निम्नानुसारको घटना दिनुहोस् ।

समूह क

राधा रत्नपार्कबाट सानोठिमी आउँदै गर्दा सँगै बसेको केटाले पटकपटक शरीरको संवेदनशील अङ्गमा छुने गर्छ जुन राधालाई मन पर्दैन । उनी के गर्ने, कसो गर्ने दोधारमा छिन् ।

समूह ख

राम र हरि कक्षा १० मा पढ्छन् । राम चुरोटको सेवनकर्ता हो । हरिलाई चुरोट सेवन गर्न राम कर गर्छ, जुन कुरा हरिलाई मनपर्दैन । हरि के गर्ने भन्ने दोधारमा छ ।

समूह ग

राधिका १३ वर्षकी घरेलु कामदार हुन् । उनलाई पढ्ने इच्छा छ तर घरमालिकलाई भन्न सकिरहेकी छैनन् । पढ्ने आफ्ना इच्छा कसरी पूरा गर्ने भन्ने सम्बन्धमा सोचिरहेकी छिन् ।

समूह घ

कृष्ण र दिनेश सँगै डिपार्टमेन्टल स्टोरमा काम गर्छन् । कृष्णलाई एचआइभी भएको थाहापाएर दिनेशकी आमा कृष्णसँग काम नगर्न कर गरिरहेकी छिन् । दिनेश दोधारमा छ ।

समूह ङ

अमित होटल म्यानेजमेन्ट पढ्न चाहन्छ तर उसका आमाबाबु कम्प्युटर इन्जिनियर बन्न कर गरिरहेका छन् । अमित दोधारमा छ ।

- हरेक समूहमा निम्नानुसारको Decision making frame उपलब्ध गराउनुहोस् ।

निर्णय गर्ने ढाँचा

समस्या	विकल्पहरू	परिणामहरू	अनुभूति

उपयुक्त विकल्प:

त्यही विकल्प छान्नुको कारण:

- हरेक समूहले निर्णय गर्ने सीपको अभ्यास गर्ने ढाँचामा समूहलाई परेको मुद्दाअनुसार निर्णय तयार गरिसकेपछि प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सबै समूहको प्रस्तुतिपछि व्यक्तिगतरूपमा हरेक समूहलाई निर्णय गर्ने तौरतरिकामा अझ राम्रो गर्न सकिने भए सुझाव दिन लगाउनुहोस् र तपाईंको धारणा पनि बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई हरेकको समस्यामाथि निर्णय लिनुपर्दा चरणबद्ध प्रक्रिया अपनाएर निर्णयमा पुग्दा जोखिम कम हुने कुरा बताइदिनुहोस् ।
- विद्यालयका विद्यार्थीहरूलाई पाठ्यक्रमअनुसार र दैनिक जीवनमा आउनसक्ने चुनौतीहरूको ससाना घटना बनाई "तिमी भए कसरी निर्णय गर्थ्यौ ?" भन्ने सन्दर्भ बनाएर Decision making frame अनुसार अभ्यास गर्न लगाउँदा सानै उमेर र तहबाट उपयुक्त म्भअष्कष्यल गर्ने तौरतरिकामा अभ्यस्त हुने मौका प्राप्त हुनाले फाइदा पुग्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई विद्यालयमा कस्ताकस्ता विषय र पाठमा DecisionMaking सीपको अभ्यास गराउन सकिन्छ सोध्नुहोस् र गराउँदा पुग्ने फाइदाको बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।
- Decision Making frame मा बसेर अभ्यास गर्दा तपाईंलाई कस्तो अनुभव भयो ? सहभागीको भावना प्रतिक्रिया लिँदै यस्तो Frame ले विद्यालयमा झन फाइदा पुग्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।

- Decision Making skill विकास गराउने अरू तरिका भए हरेकलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- कक्षाकोठामा यसलाई अझ प्रभावकारी रूपमा लैजान केही सुधार गर्न सकिने भए भन्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

निर्णय गर्ने सीप र समालोचनात्मक सीपको दैनिक जीवनमा कत्तिको उपयोगी हुने ठान्नुहुन्छ ? विश्लेषण गर्नुहोस् । यी सीपहरू विकासमा शिक्षकको भूमिका कस्तो हुन्छ ?

सत्र: ४

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

शीर्षक: सामना गर्ने तथा आत्मव्यवस्थापनसम्बन्धी सीप

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) सामना तथा आत्मव्यवस्थापन सीपको परिचय दिन

ख) सामना तथा आत्मव्यवस्थापन सीपअन्तर्गत पर्ने सीपहरू बताउन

ग) सामना तथा आत्मव्यवस्थापनअन्तर्गत पर्ने सीपहरूको अभ्यास गर्न

२. सामग्री:

सामना तथा आत्मव्यवस्थापनको परिचय लेखिएको चार्ट, कार्डसिट, साइनपेन, मास्किङ टेप

३. विषयवस्तु:

क) सामना तथा आत्मव्यवस्थापन सीपको परिचय

ख) सामना तथा आत्मव्यवस्थापनअन्तर्गत पर्ने सीपहरू

ग) सामना तथा आत्मव्यवस्थापन सीपको अभ्यास

४. क्रियाकलाप:

क) मस्तिष्क मन्थन

१५ मिनेट

- आफ्ना सकरात्मक गुणहरू: आफैँले हेर्दा र अरूले हेर्दा निम्नलिखित क्षेत्रमा कस्ता-कस्ता छन्, हरेकलाई भर्न निम्नलिखित चार्ट वितरण गर्नुहोस् ।
- चार्ट भर्दा तपाईंले आफूलाई हेर्दा के सकारात्मक गुण देखिन्छ । पहिलो ठाउँमा भरिसकेपछि चार जनाको समूहमा बाँडिएर बस्दा बाँकी तीन जनाले के देख्नु हुन्छ ? तपाईंको बारेमा सोध्नुहोस् र भर्नुहोस् भनी सहभागीहरूलाई निर्देशन दिनुहोस् ।

आत्मजागरणका लागि सकारात्मक गुण पहिचान चार्ट

क्र. सं.	क्षेत्र	आफैलाई लागेको मेरो सकारात्मक गुणहरू	अरूले देखेको मेरो सकारात्मक गुणहरू
१	सामान्यतया म कस्तो देखिन्छु ?		
२	मेरो शरीर मलाई कस्तो लाग्छ ?		
३	मेरो बुद्धि मलाई कस्तो लाग्छ ?		
४	मेरो अरूसगँको सम्बन्ध कस्तो छ ?		
५	मेरो पढाउने सीप कस्तो छ ?		
६	मेरो समय बिताउने तरिका कस्तो छ ?		

- छलफल गर्दा तपाईंका बारेमा तपाईंले हेर्ने दृष्टिकोण र अरूले तपाईंलाई हेर्ने दृष्टिकोण उस्तै छ कि फरक छ ? पत्ता लगाउनुहोस् भन्ने प्रश्न राख्नुहोस् ।
- तपाईंका सकारात्मक व्यवहार/पक्षहरू साथीहरूले औंल्याई दिंदा कस्तो लाग्यो ? सहभागीलाई सोध्नुहोस् ।
- तपाईंमा भएका सकारात्मक व्यवहारहरूको कारण तपाईंमा प्रशस्त क्षमता छन् भन्ने ठान्नुहोस् । केही सुधार गर्न पर्ने भए पनि सुधार गर्नुहोस् भन्ने कुरा बताइदिनुहोस् ।
- यो आत्मजागरण जगाउने क्रियाकलाप भएको कुरा बताइ दिनुहोस् ।

ख) सामना र आत्मव्यवस्थापन सीपको परिचय **१० मिनेट**

- सहभागीहरूलाई सामना र आत्मव्यवस्थापन सीप भन्नाले कस्तो सीपलाई जनाउँछ ? प्रश्न सामूहिक रूपमा राखी छलफल गर्नुहोस् ।
- सामना र आत्मव्यवस्थापन सीपको परिचय निम्नानुसार बताइदिनुहोस् ।

यो सीपले व्यक्तिलाई आफ्ना ज्ञान, धारणा तथा सीपको प्रयोग गरी स्वस्थ्य र सामाजिक रूपले स्वीकार्य व्यवहारहरू प्रदर्शन गरी जीवनयापन गर्न सहयोग गर्नुको साथै आफू र अरूको अस्तित्वलाई स्वीकार गर्न सिकाउँछ ।

ग) सामना र आत्मव्यवस्थापन सीपअन्तर्गत पर्ने सीपहरू **१० मिनेट**

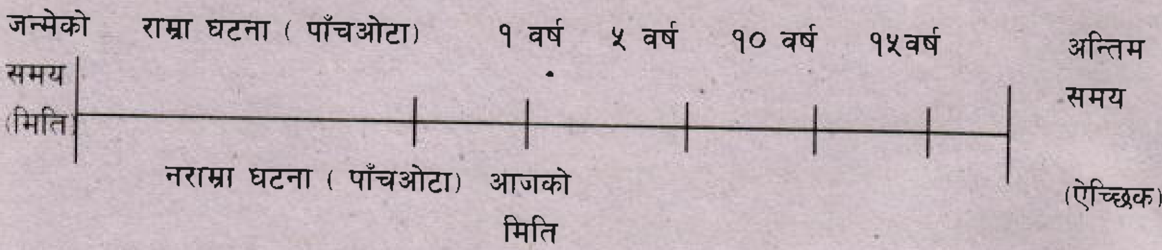
- यस सीपअन्तर्गत पर्ने सीपहरूको सूची तयार पार्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले तयार पारेको सूचीमा तलका कुराहरू परेनपरेको यकिन गर्नुहोस् ।
  - सहकर्मी दवावको सामना
  - समय व्यवस्थापन
  - सहयोग लिने
  - लक्ष्य निर्धारण
  - क्षति, कुलत र दु:खव्यवस्थापन
  - अप्ठ्यारो र द्वन्द्वव्यवस्थापन
  - तनावव्यवस्थापन
  - आत्मजागरण
  - सकारात्मक सोचाइ
  - आत्ममूल्याङ्कन
  - आत्मविश्वास

घ) सामना र आत्मव्यवस्थापन सीपको अभ्यास **३५ मिनेट**

- सामना र आत्मव्यवस्थापन सीपअन्तर्गत पर्ने सीपहरूमध्ये लक्ष्य निर्धारण र तनाव व्यवस्थापनको अभ्यास देहायबमोजिम गराउनुहोस् ।

- **लक्ष्य निर्धारण**

जीवनरेखा



- प्रत्येक सहभागीहरूलाई कापीको पानामा तेस्रो रेखा खिच्न लगाउनुहोस् ।
- उक्त रेखा सहभागीको जीवनरेखा भएको कुरा बताइदिनुहोस् ।
- रेखाको सुरुमा जन्ममिति लेख्न लगाउनुहोस् ।
- रेखाको बीच भागमा आजको मिति लेख्न लगाउनुहोस् ।
- रेखाको अन्त्यमा जीवनको अन्त्य हुने समय (ऐच्छिक) लेख्न लगाउनुहोस् ।
- अब जीवनको सुरुदेखि आजको मितिसम्ममा तपाईंले सम्झनेदेखिका पाँचओटा राम्रा अवसरहरू रेखाको माथितिर सहभागीहरूलाई लेख्न लगाउनुहोस् । (जस्तैः SLC pass, विवाह, जागरी)
- रेखाको तलतिर सोचेअनुसार नभएका घटनाहरू भए पाँचओटा लेख्नुहोस् । (असफल, ...)
- आजको मितिदेखि १ वर्ष, ५ वर्ष, १० वर्षभित्र प्राप्त गर्न चाहेको लक्ष्य केके हुन् एकएकओटा सहभागीहरूलाई रेखाको माथितिर लेख्न लगाउनुहोस् ।
- तीनजनाको समूह बनाउन लगाई आफू आफूले लेखेको कुराहरू छलफल गराउनुहोस् । यसरी छलफल गराउँदा निम्नलिखित प्रश्नहरूको उत्तर लेख्न पनि लगाउनुहोस् ।
  - किन त्यही लक्ष्य राख्नुभयो ?
  - ती लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न तपाईंसँग अहिले भएका क्षमताहरू केके छन् ?
  - लक्ष्य प्राप्त गर्न अब केके कुरा तपाईंमा हुनुपर्छ ?
  - तपाईंमा भएका कुनकुन व्यवहारहरू हटाउनुपर्छ ?
  - लक्ष्य प्राप्त गर्न ७ दिनभित्र गर्ने तपाईंको कार्य के हो ?
- छलफल सकिएपछि केही समूहलाई ठूलो समूहमा अनुभवहरू बाँड्न मौका दिनुहोस् । निम्नअनुसार निष्कर्ष दिनुहोस् ।
  - लक्ष्य निर्धारण सामना र आत्मव्यवस्थापन सीपको महत्वपूर्ण सीप हो । लक्ष्य प्राप्तिले व्यक्तिलाई सुखी र समृद्धशाली बनाउछ । लक्ष्य प्राप्त गर्न सकिने वस्तुगत र व्यावहारिक हुनुपर्छ । काल्पनिक लक्ष्यले झन् व्यक्तिलाई बिगार्छ । लक्ष्य राख्नुभन्दा पहिला आफूसँग भएको अन्तर्निहित क्षमताको लेखाजोखा गर्नुपर्छ र अवसर तथा वरपरको वातावरणको समेत ख्याल

गर्नुपर्छ । लक्ष्यप्राप्तिका लागि ससाना लक्ष्य पुनः निर्धारण गर्नुपर्छ । निरन्तर पृष्ठपोषण र अवसरको खोजी गरिनुपर्छ ।

ङ) तनावव्यवस्थापन **२० मिनेट**

- तनावलाईव्यवस्थापन गर्न केके तरिका अपनाउने गर्नुभएको छ ? सोध्नुहोस् ।
- निम्नानुसारको चार्ट वितरण गर्नुहोस् र तनावलाई व्यवस्थापन गर्न केके गर्न सकिन्छ ? प्रत्येक सहभागीहरूलाई चार्ट भर्न लगाउनुहोस् ।

तनावव्यवस्थापन चार्ट

व्यावहारिक तरिका	**मनोवैज्ञानिक तरिका**	**संज्ञानात्मक तरिका**	**शारीरिक तरिका**
समयव्यवस्थापन	सकारात्मक सोचाइ	चलचित्र हेर्ने	अभ्यास गर्ने
लक्ष्य निर्धारण गर्ने	विचारलाई पुनः संरचना गर्ने	मनोरञ्जन लिने	सामूहिक खेल
	योगा	किताब पढ्ने	मालिस गर्ने
		रङरोगन	
		कथालेखन	

- तनाव व्यवस्थापनका अरू तरिका भए सहभागीहरूबाट आदानप्रदान गराउनुहोस् ।
- लक्ष्य निर्धारण र तनाव व्यवस्थापनबाट पनि सामना र आत्मव्यवस्थापन हुने कुरा बताइदिनुहोस् ।
- यस क्रियाकलापलाई तालिम र कक्षाकोठामा प्रयोग गर्न उपयुक्त हुन्छ कि हुँदैन ? सोध्नुहोस् ।
- यस क्रियाकलापलाई अझ राम्रो एवम् प्रभावकारी बनाउन केही सुधार गर्न सकिने भए कसरी गर्न सकिन्छ ? सोध्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कनः

सामना तथा आत्मव्यवस्थापन सीपको महत्व व्याख्या गर्नुहोस् ।

कार्यक्रम मूल्याङ्कन

सत्र: एक

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

१. उद्देश्य:

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्नलिखित कार्य गर्न सक्षम हुनेछन्:

क) तालिम कार्यक्रमको मूल्याङ्कन गर्न

२. सामग्री:

प्रश्नावलीहरू कार्यक्रमको अन्तिमदिन प्रशिक्षार्थी तथा प्रशिक्षकले निम्नानुसारको प्रश्नावली भरि एकप्रति शैक्षिक तालिम केन्द्रमा र एकप्रति शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्रमा पठाउनुपर्नेछ ।

(सहभागीहरूका लागि प्रश्नावली)

१. तालिमको अवधि कस्तो लाग्यो ?

क) छोटो

ख) ठिक्क

ग) लामो

२. तालिममा समावेश गरिएका निम्नलिखित क्षेत्रहरूमा राखिएका विषयवस्तु कस्तो लाग्यो ?

क.सं.	क्षेत्र	रेटिङ		
		कम	ठिक्क	बढी
१	कक्षाकोठामा हुने विविधताहरू			
२	सहयोगी सिकाइ			
३	पेसागत क्षमताको विस्तार			
४	कक्षाकोठामा ज्ञान र सीपको प्रयोग			
५	शैक्षणिक क्रियाकलापहरूको योजना र रूपरेखा			
६	सञ्चार र सङ्गठन			
७	सिकाइ सहजीकरण			
८	अन्तरव्यक्तिगत र व्यक्तिगत व्यवहार			
९	आत्मक्षमताको प्रतिबिम्बन			
१०	विद्यार्थीको क्षमता मूल्याङ्कन			
११	जीवनोपयोगी सीपहरू			

३. तालिममा सिकेका कुराहरू विद्यालयमा विद्यार्थीहरूलाई सिकाउन कति उपयोगी ठान्नुहुन्छ ?

(क) 0% (ख) 25% (ग) 50% (ङ) 90% भन्दा माथि

४. यस तालिमले तपाईंलाई कत्तिको मदत पुऱ्यायो ? (प्रतिशतमा उल्लेख गर्नुहोस् ।)

५. यस तालिममा तपाईंले आशा गरेअनुसार केके कुरा सिक्न पाउनुभयो ?

६. यस तालिममा तपाईंले आशा गरे अनुसार केके कुरा सिक्न पाउनुभएन ?

७. तालिमको व्यवस्थापन पक्ष कस्तो पाउनुभयो ?

८. तालिमसम्बन्धी तपाईंका थप सुझाव भए, उल्लेख गर्नुहोस् ।

(प्रशिक्षकको लागि प्रश्नावली)

१. तपाईंले लिनु भएका सत्र कुनकुन हुन् ? उल्लेख गर्नुहोस् ।

२. ती सत्रहरू तपाईंलाई कस्ता लागे ?

३. तालिमका निर्धारित सक्षमताअनुसार के ती सत्रहरू पर्याप्त छन् ? यदि छैनन् भने के गर्नुपर्ला ?

४. तालिम सत्र (हरू) बारे तपाइंको सुझाव वा प्रतिक्रिया केही भए लेख्नुहोस् ।

५. तालिम व्यवस्थापन सम्बन्धी तपाइंका थप सुझाव भए उल्लेख गर्नुहोस् ।

६. अन्य केही भए