# Shree Krishna Secondary School
## Krishnapur-04,Kanchanpur
## Subject :- Social and life skill Education
## Class :-12
## Model Question

## Unit :- 1
## सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षाको अवधारणा
## Concept of Social Studies and Life Skill Education

### पाठ : १
### सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षाको अन्तरसम्बन्ध
### Interrelation Between social studies and Life Skill Education

#### अति संक्षिप्त उत्तर आउने प्रश्नहरु

१. सामाजिक अध्ययन र जीवनोपयोगी शिक्षाको अन्तरसम्बन्ध देखाउने कुनै एक उदाहरण पेश गर्नुहोस् ।

उत्तर : सामाजिक अध्ययन र जीवनोपयोगी शिक्षाको अन्तरसम्बन्ध चाँदनी र चन्द्रमाको जस्तै प्रगाढ छ । यी दुबै विषयको योगले जिम्मेवार नागरिक उत्पादनमा सहयोग पुग्ने गर्दछ ।

२. सामाजिक अध्ययन र जीवनोपयोगी शिक्षाबीचको कुनै दुई समानता लेखनुहोस् ।

उत्तर : सामाजिक अध्ययन र जीवनोपयोगी शिक्षाबीचको समानताहरु यसप्रकार छन् ।
दुबै विषयले विद्यार्थीलाई अनुशासित,चरित्रवान,एवम् कर्तव्यनिष्ठ बनाउने उद्येश्य राख्दछन् ।
विद्यार्थीलाई व्यक्तिगत तथा वाह्य समस्याहरुसँग परिचित गराइ,उचित समाधान खोज्न सिकाउँदछ ।

३. सामाजिक अध्ययन र जीवनोपयोगी शिक्षा बिचको कुनै दुई भिन्नता छुट्याउनुहोस् ।

उत्तर : सामाजिक अध्ययन र जीवनोपयोगी शिक्षाबीचको भिन्नताहरु यसप्रकार छन् ।

| क.सं | सामाजिक अध्ययन | जीवनोपयोगी शिक्षा |
|---|---|---|
| १ | सामाजिक अध्ययन मानवजीवनको विविध पक्षसँग सम्बन्धित हुन्छ । | जीवनोपयोगी शिक्षा व्यक्तिको सार्थक जीवनयापनको पक्षसँग सम्बन्धित हुन्छ । |
| २ | सामाजिक अध्ययनले दर्शनलाई महत्व दिदैंन । | जीवनोपयोगी शिक्षाले दर्शनलाई महत्व दिन्छ । |
| ३ | यसले अनुसन्धान सीपको विकासमा जोड दिन्छ । | यसले जीवनशैली र स्वास्थ्यलाई जोड दिन्छ । |

४. सामाजिक अध्ययन र जीवनोपयागी शिक्षाको कुनै एउटा साझा उद्येश्य लेख्नुहोस् ।
उत्तर : सामाजिक अध्ययन र जीवनोपयागी शिक्षाको साझा उद्येश्यहरु यसप्रकार छन् । (कुनै एक लेख्ने)

## लामो उत्तर आउने प्रश्नहरु

५. सामाजिक अध्ययन र जीवनोपयोगी शिक्षाको अन्तरसम्बन्धलाई तालिका बनाएर प्रष्ट्याउनुहोस ।

उत्तर : सामाजिक अध्ययन र जीवनोपयोगी शिक्षाको अन्तरसम्बन्ध यस प्रकार रहेको छ ।

| क. सं. | सामाजिक अध्ययन | जीवनोपयोगी शिक्षा |
|---|---|---|
| १ | सामाजिक अध्ययनमा विभिन्न सामाजिक समस्या र विकृतिको अध्ययन गरिन्छ । यो विषयमा यस्ता समस्या र विकृतिको समाधान पनि खोजिन्छ । | जीवनोपयोगी शिक्षामा समस्या र विकृतिको समाधान गर्ने सिपको अध्ययन गरिन्छ । यसले सामाजिक अध्ययनमा सिकेको ज्ञानलाई प्रयोगमा उतार्ने कार्य गर्दछ । |
| २ | सामाजिक अध्ययनले अर्थशास्त्र सम्बन्धि ज्ञानको अध्ययन गरिन्छ । | ई-सेवा तथा अनलाईनको माध्यमबाट आर्थिक कारोबार गर्ने सिप प्रदान गर्दछ । |
| ३ | यस अन्तर्गतको मनोविज्ञान विषयमा किसोरकिसोरीमा आउने परिवर्तनको बारेमा अध्ययन गरिन्छ । | जीवनोपयोगी शिक्षा अन्तर्गत किसोरकिसोरीको समस्याको व्यवस्थापन गर्ने कला सिकाइन्छ । |
| ४ | सामाजिक अध्ययनको माध्यमबाट व्यक्तिलाई आफू,आफ्नो परिवार,समाज र राष्ट्रपति जिम्मेवार बन्ने ज्ञान दिलाइन्छ । | जीवनोपयोगी शिक्षामा नेतृत्व सिप तथा निर्णय क्षमताको सिप सिकाइन्छ । जसले व्यक्तिको ज्ञानलाई व्यावहारमा उतार्न मद्धत गर्दछ । |
| ५ | सामाजिक अध्ययनमा व्यक्तिलाई परिवारदेखि विश्व परिवेशको ज्ञान आर्जन गराइन्छ । | जीवनोपयोगी शिक्षामा सञ्चार,इन्टरनेट तथा सामाजिक सञ्जालमार्फत सम्बन्ध विस्तार गर्ने सिप सिकाइन्छ । |

# पाठ : २

## जीवनोपयागी शिक्षा,जीवनोपयोगी सिप र स्वस्थ्य जीवनशैलीबीचको अन्तरसम्बन्ध

## Interrelationship Among Lifeskill Education,Life Skill and Healthy Lifestyle

१.  स्वस्थ्य जीवनशैली भन्नाले के बुझ्नन्नुहुन्छ ?

उत्तर स्वस्थ्य जीवनशैली भन्नाले सुन्दर,शान्त र आरोग्यमय जीवन जीउने कलालाई बुझिन्छ ।

२.  जीवनोपयोगी सिप भन्नाले के हो ?

उत्तर : जीवनमा उपयोग हुने कुनै पनि सिप जीवनोपयागी सिप हो ।

३.  सामाजिक अध्ययन र जीवनोपयोगी शिक्षाका कुनै दुई साझा सिपहरु के के हुन् ।

उत्तर : क) चिन्तन सिप
ख) सामाजिक भावनात्मक सिप

४.  सामाजिक अध्ययनलाई कुन देशले सर्वप्रथम पठनपाठन सुरु गरेको हो ।

उत्तर :सामाजिक अध्ययनलाई सर्बप्रथम सन् १९१६ मा सयुक्त राज्य अमेरिकाले विद्यालय तहको पाठ्यक्रम तयार गरि अध्ययन अध्यापन कार्य सुरुवात गरेको हो ।

(नोट :- यसको मुख्य उद्येश्य अमेरिका भित्रिएका विदेशी बालबालिकाहरुलाई अमेरिकी वातावरणमा सामाजिकिकरण गर्नको लागि तयार गरिएको हो ।)

५.  सिर्जनात्म सिपको कुनै एउटा महत्व उल्लेख गर्नुहोस् ।

उत्तर : प्रत्येक व्यक्तिमा कुनै न कुनै अन्तरनिहित प्रतिभाहरु रहेका हेन्छन त्यसलाई बाहिर ल्याउनु सिर्जनात्मक सिप हो ।

६.  समानुभूति सिप भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

उत्तरः अरुप्रति गरिने असल व्याबहारलाई समानुभूति भनिन्छ । यसबाट अरुको भावना बुझ्ने सिपको विकास हुन्छ ।

७.  संवेग तथा तनाव व्यवस्थापन गर्न तपाईले अपनाउने भएका कुनै दुई उपायहरु लेख्नुहोस् ।

उत्तर : १. खेलकुद व्यायाम
२. योग ध्यान

८.  आत्मचेतना सम्बन्धी सिपको कुनै एक समारात्मक पक्ष उल्लेख गर्नुहोस् ।

उत्तरः आत्मचेतना भनेको मानिसमा आउने आन्तरिक ज्ञान हो । जसको मद्यतबाट विभिन्न किसिमका कुलतबाट बचेर सत्मार्गमा हिड्ने चेतना प्रदान गर्ने गर्दछ ।

## लामो उत्तर आउने प्रश्नहरु

१. जीवनोपयोगी शिक्षाले स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याको रोकथाममा पुऱ्याउने योगदानलाई उल्लेख गर्नुहोस् ।

उत्तर : जीवनजोपयोगी सिपहरुको संयोजन बाट जीवनोपयोगी शिक्षा बनेको हुन्छ । जुन मानव जीवनको विकासकोलागि अतिनै महत्वपूर्ण रहेको छ । जीवनोपयोगी सिपले मानव जीवनामा आइपर्ने हरेक किसिमको समस्याबाट छुटकरा पाउनको लागि महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको हुन्छ । तिनिहरु मध्ये पनि जीवनोपयोगी शिक्षाले हाम्रो जीवनमा देखा पर्ने स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याको रोकथाम तथा समाधानमा पनि मद्दत गरेको हुन्छ । जीवनोपयोगी शिक्षाले मानव स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरुको निम्न तरिकाले योगदान दिने गर्दछ ।

- निर्णय प्रक्रिया :- सहि निर्णयले व्यक्तिको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन आउँछ । व्यक्तिको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन आउनु भनेको स्वस्थ्य जविनशैलीको संकेत हो ।
- समस्या समाधान :- यसले व्यक्तिमा आइपर्ने द्वन्द्ध, विवाद, आदि समस्याको समाधान गर्ने सिप सिकाउँछ । यस्तो सिपले व्यक्तिको शारीरिक तथा मानसिक पिडामा मलम लगाउँदछ जुन आफैमा पनि स्वस्थ्य जीवनको संकेत हो ।
- सिर्जनात्मक चिन्तन :- मानिसले कुनै पनि काम रचनात्मक तथा फरक किसिमले गर्नु भनेको सिर्जनात्मक कला हो । यसले मानिसलाई रचनात्मक कार्यमा व्यस्त गराउँदछ । जसका कारण कुनै पनि व्यक्ति कुलतबाट बचेर स्वस्थ्य क्रियाकलापमा सक्रिय रहन सक्छ ।
- संवेग तथा तनाव :- किशोरावस्थामा अनेकौ प्रकारका शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन आउँछन् । यस्तो परिवर्तनले व्यक्तिको स्वास्थ्यमा असर पार्न सक्दछ । जीवनोपयोगी शिक्षाको सिपले खेलकुद,निद्रा,आराम,व्यायम,योग,ध्यान गर्न सिकाउँछ । यसको माध्यमबाट व्यक्तिको जीवन स्वस्थ्य बन्न मद्दत पुग्छ ।

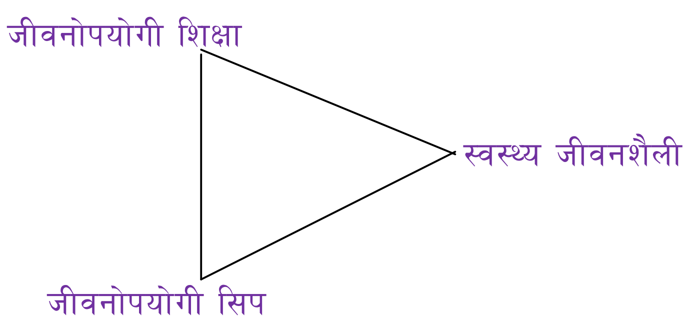
निश्कर्षमा के भन्न सकिन्छ भने स्वस्थ्य जीवन जीउनको लागि मानव जीवनमा जीवनोपयोगी सिपको धेरै नै योगदान रहेको पाइन्छ । जीवनोपयोगी सिपले विभिन्न किसिमका शारीरिक तथा मानसिक समस्याहरुबाट छुटकरा दिलाउनकोलागि भूमिका निर्वाह गर्दछ ।

२. जीवनोपयोगी सिप र स्वस्थ्य जीवनशैलीबीचको अन्तरसम्बन्धलाई व्याख्या गर्नुहोस् ।

उत्तर :- जीवनोपयोगी सिप र स्वस्थ्य जीवनशैलीबीचको अन्तरसम्बन्ध बुँदागत रुपमा यसप्रकार रहेका छन् ।

- विद्यार्थीहरुले प्रभावकारी अन्तरवैयक्तिक सीपको विकास गरी उत्तरदायित्व, आदर र माया प्रदर्शन गर्दछन् । जसको फलस्वरुप स्वस्थ्य अन्तरक्रिया स्थापित हुन्छ ।
- स्वस्थ्य खानपान तथा पोषण सम्बन्धी ज्ञान हासिल गरी स्वस्थ्य जीवशैली विकास गर्दछन् ।
- कुलतको पहिचान गरी यसका नकारात्मक असरहरुको विश्लेषण साथै यसका समाधानका उपायहरु अवलम्बन गर्न सक्षम हुन्छन् ।
- जीवनोपयोगी शिक्षाले आर्थिक मितव्ययिताको शिक्षा मार्फत जीवनलाई उचित आर्थिक व्यवस्थापन गरी स्वस्थ्य जीवनको लागि मार्ग दर्शन गर्दछ ।

  निश्कर्षमा जीवानोपयोगी शिक्षा, जीवनोपयागी सिप र स्वस्थ्य जीवनशैलीको सम्बन्ध निम्न चित्रद्धारा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ ।



पाठ : ३

## पूर्विय र पाश्चात्य चिन्तन परम्परा र भईरहेका अभ्यास

## Oriental and Occidental Thought Tradition and Current Practice

### अति संक्षिप्त उत्तर आउने प्रश्नहरु

१. चिन्तन भनेको के हो ?

उत्तर: कुनै पनि समयमा विकास भएका विचार,सिद्धान्त वा धारणाहरुलाई चिन्तन भनिन्छ ।

२. वैदिक दर्शनलाई किन षड्दर्शन भनिएको हो ?

उत्तर: बैदिक दर्शनमा ६ वटा दर्शनहरु मिलेर बनेको हुनालेप षड्दर्शन भनिएको हो ।

३. आस्तिक दर्शन अन्तर्गत कुन कुन दर्शन पर्दछन् ।

उत्तर: वेदका आधारमा तयार भएका दर्शनलाई आस्तिक दर्शन भनिन्छ । यसमा निम्न दर्शनहरु पर्दछन् । (सांख्य दर्शन,वैशेषिक दर्शन, न्याय दर्शन, योग दर्शन, मिंमाश दर्शनर बेदान्त दर्शन )

४. नास्तिक दर्शनअन्तर्गत कुन कुन दर्शन पर्दछन् ।

उत्तर: वेदलाई स्विकार नगर्ने दर्शनलाई नास्तिक दर्शन भनिन्छ । जुन यसप्रकार छन् । (चार्वाक दर्शन, बौद्ध दर्शन, जैन दर्शन,कन्फ्युसियस दर्शन र ताओ दर्शन आदि हुन् )

५. बसुधैव कुटुम्बकमको अर्थ लेख्नुहोस् ।

उत्तर: विश्वका सबै मानिसहरु हाम्रा दाजुभाई, दिदिबहिनी र आफन्तहरु हुन ।

६. पूर्विय चिन्तन भन्नाले के बुझिन्छ ।

उत्तर: पूर्विय चिन्तन भन्नाले बेदलाई आधार बनाएर भारतिय उपमहाद्धिप,चीन,जापान आसपासको क्षेत्रमा विबास भएका चिन्तनलाई पूर्विय चिन्तन भनिन्छ ।

७. पूर्विय चिन्तनको आधार के हो ?

उत्तर: पूर्विय चिन्तनको आधार वेद हो ।

८. बौद्ध धर्म दर्शनको सारलाई एक वाक्यमा लेख्नुहोस् ।

उत्तर: शान्ती र अहिंशा नै मानव जीवनको सुखको अन्तिम स्रोत हो ।

९. पाश्चात्य चिन्तन परम्परा भनेको के हो ?

उत्तर: पश्चिम युरोपबाट विकसित भैएको बिचार,सिद्धान्त र धारणाहरुलाई पाश्चात्य चिन्तन भनिन्छ ।

१०. आधुनिक पाश्चात्य दर्शनका जन्मदाता कसलाई मानिन्छ ?

उत्तर: आधुनिक पाश्चात्य दर्शनका जन्मदाता रेन डेकार्टेलाई मानिन्छ ।

११. पाश्चात्य चिन्तन परम्पराको मुख्य स्रोत कुन परम्परालाई मानिन्छ ।

उत्तर: ग्रिक परम्परालाई पाश्चात्य चिन्तन परम्पराको मुख्य स्रोत मानिन्छ ।

१२. धर्म सुधार आन्दोलनले मानवलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा कस्तो परिवर्तन ल्यायो ?

उत्तरः पाश्चात्य दर्शनको विकासको मध्यकालमा सम्पूर्ण कुराहरुलाई धार्मिक दृष्टिकोणबाट हेर्ने गरिन्थ्यो जति बेला मानवका बारेमा यस्तो नकारात्मक धारणाको विकास भएको थियो कि "मानव जन्मजात पापी हुन्छ" तर धर्म सुधार आन्दोलनले " मानिस सर्वश्रेष्ठ प्राणी हो" भन्ने दृष्टिकोण ल्यायो ।

## छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरु

१. पूर्विय चिन्तन परम्पराका मुख्य विशेषताहरु उल्लेख गर्नुहोस् ।

उत्तर

- पूर्विय चिन्तन परम्परामा मानव जीवनको चरित्र र सामुहिकतालाई महत्व दिन्छ ।
- मानवको चरित्र निर्माणमा धर्म,संस्कृति,संस्कार, शिक्षा आदिको प्रभाव पर्दछ ।
- परिवार, कुल, समुदाय र समाजलाई महत्व दिनु । आदि

२. पूर्विय चिन्तन परम्परामा कुन कुन दर्शन/चिन्तन परम्परा पर्दछन् । सूचि बनाउ ।

उत्तरः पूर्विय चिन्तन परम्परामा निम्न दर्शन पर्दछन् ।

- सांख्य दर्शन
- वैशेषिक दर्शन
- न्याय दर्शन
- योग दर्शन
- मिमांसा दर्शन
- बेदान्त दर्शन

३. पूर्विय दर्शन परम्पराको मुख्य सारलाई कसरी हाम्रो जीवनमा अवलम्वन गर्न सकिन्छ ।

उत्तरः

- दुःख को कारण अज्ञानता हो भने अज्ञानताको समाधान ज्ञान हो ।
- हामीले गर्ने प्रत्येक कर्मको भविष्य (अर्को जुनी) मा असर पर्छ ।
- हिन्दु र बौद्ध दर्शनमा लोककल्याणकारी राम राज्यको चर्चा गरिएको छ ।
- पूर्विय दर्शनमा आध्यात्मको ठूलो भूमिका दृखिन्छ ।
- पूर्विय दर्शनमा प्रकृतिको सम्मान गरेको पाइन्छ ।

४. पश्चिमी चिन्तन अन्तर्गतका मूल विशेषताहरु के के हुन् ।

उत्तरः

- ✓ पश्चिमी चिन्तन व्यक्तिवादलाई जोड दिन्छ ।
- ✓ वास्तविकता तार्किक एवम् ठोस प्रमाणबाट थाहा हुन्छ भन्ने मान्यता राख्दछ ।
- ✓ पाश्चात्य चिन्तन बढी सैद्धान्तिक छ ।
- ✓ अनुसन्धान र विश्लेषणलाई जोड दिन्छ ।
- ✓ अप्रमाणित कुराहरु असत्य र अविश्वासी हुन्छ भने मान्यता राख्दछ ।

✓ इन्द्रिय बिना कुनै ज्ञान प्राप्त गर्न सकिदैन भन्ने विश्वास । आदि

## लामो उत्तर आउने प्रश्नहरु

१. पूर्विय चिन्तन परम्परा र पाश्चात्य चिन्तन परम्पराका समानता र प्रमुख भिन्नताहरुका बारेमा उल्लेख गर्नुहोस् ।

उत्तरः पूर्विय चिन्तन परम्परा र पाश्चात्य चिन्तन परम्पराका समानताहरु यसप्रकार रहेका छन्

- पूर्विय चिन्तन परम्परा र पाश्चात्य चिन्तन परम्परा दुबैका चिन्तकहरु विश्व भरिका मानवजाति समान छन् र उनीहरुबीचमा फरक केवल उनीहरुले गर्ने व्याख्या तथा परम्परा छ भन्ने विश्वास राख्दछ ।
- सबैभन्दा अमर इमान त्यस्ता मानिसलाई प्राप्त हुन्छ जसले सदाचारलाई सांसारिक वस्तु वा सम्पत्ती भन्दा माथी राख्छ ।

पूर्विय चिन्तन परम्परा र पाश्चात्य चिन्तन परम्पराका प्रमुख भिन्नताहरु

- पूर्विय चिन्तनले समूह,समाज वा व्यक्तिहरुको सोच र कार्यमा जीवनको अर्थ खोज्दछन् ।
- पश्चिमी चिन्तनले जीवनको अर्थ "म" लाई केन्द्रमा राखेर बुझ्ने गरिन्छ ।
- पूर्विय चिन्तनले वास्तविकता अज्ञानताबाट थाहा हुन्छ भन्ने मान्यता राख्दछ ।
- पश्चिमा चिन्तनमा वास्तविकता तार्किक एवम् ठोस प्रमाण बाट थाहा हुन्छ भन्ने मान्यता राख्दछ ।

  बाँकी फरक तालिका बनाएर किताबबाट छुट्याउने ।