(४) सामाजिक अध्ययनले विषयवस्तु को सैद्धान्तिक पक्षमा बढी जोड दिएको हुन्छ।	सामाजिक अध्ययनका सैद्धान्तिक पक्षलाई व्यवहारिक रूप दिने कार्यमा जीवनोपयोगी शिक्षाले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ।

अभ्यास

(१) धेरै छोटो उत्तर आउने प्रश्न :

ख) सामाजिक अध्ययन र जीवनपयोगी शिक्षाको कुनै एउटा साझा उद्देश्य लेख्नुहोस्।

उत्तर सामाजिक अध्ययन र जीवनपयोगी शिक्षाको साझा उद्देश्य निम्नानुसार रहेको छ।

(१) परिवार, समाज र राष्ट्रप्रति जिम्मेवार नागरिक उत्पादन गर्नु,

ग) जीवनोपयोगी सिपको अर्थलाई एक वाक्यमा उल्लेख गर्नुहोस्।

उत्तर सफल जीवन जिउने कलालाई जीवनोपयोगी सिप भनिन्छ।

घ) जीवनोपयोगी शिक्षाका कुनै दुई सिप उल्लेख गर्नुहोस्।

उत्तर जीवनोपयोगी शिक्षाका दुई सिपहरू तल निम्नानुसार उल्लेख गरिएको छ।

(१) निर्णय - निर्माण

(२) प्रभावकारी सञ्चारको सिप

) तपाईंले अवलम्बन गरेका कुनै जीवनोपयोगी सिप उल्लेख गर्नुहोस्।

उत्तर मैले उल्लेख गरेका दुई जीवनोपयोगी सिपहरू निम्नानुसार प्रस्तुत गरेको छु।
① निर्णय-निर्माणको सिप
② तनाव र समस्या समाधानको सिप

च) अन्तरवैयक्तिक सिपको कुनै दुई महत्व उल्लेख गर्नुहोस्।

उत्तर अन्तरवैयक्तिक सिपको दुई महत्वहरू निम्नानुसार रहेका छन्।
① यसले विभिन्न व्यक्तिसँग सुमधुर सम्बन्ध विस्तार गर्ने सिप प्रदान गर्दछ।
② यसले सामाजिक कार्यमा सहभागी बन्ने र नेतृत्व सिपको विकास गर्ने प्रेरणा प्राप्त गर्दछ।

छ) संवेग तथा तनाव व्यवस्थापनका निम्त तपाईंले प्रयोग गर्ने कुनै दुई अभ्यास के के हुन्?

उत्तर संवेग तथा तनाव व्यवस्थापनका निम्त मैले प्रयोग गर्ने दुई अभ्यास निम्ना छन्।
① भावना साटसाट गर्ने,
② योग र ध्यान गर्ने,

ज) आत्मचेतनासम्बन्धी सिपको कुनै एक सकारात्मक पक्ष उल्लेख गर्नुहोस्।

उत्तर आत्मचेतनासम्बन्धी सिपको एक सकारात्मक पक्ष यस प्रकार रहेको छ।
① यसले व्यक्तिलाई सिर्जनात्मक, सहयोगी र लोकतान्त्रिक आचरण भएको नागरिक बन्न मदत गर्दछ।

१) यसले व्यक्तिलाई निर्णय-निर्माणको सिप सिकाउँछ। जसले व्यक्तिलाई कठिनाई समयमा शान्त तरिकाले निर्णय लिन मद्दत पुराउँछ।

२) यसले व्यक्तिलाई सञ्चार सिपको विकास गराउँछ। जसले समाजमा अन्तरक्रिया गर्न मद्दत पुराउँछ।

३) यसले व्यक्तिमा सिर्जनात्मक सिपको विकास गराउँछ। जसले व्यक्तिको क्षमता प्रदर्शन गर्ने मौका प्रदान गर्दछ।

४) यसले व्यक्तिमा समानुभूति र सहयोगको भावना जगाउँछ। जसले अरूको दुःखमा सहयोग गर्ने बानिको विकास गर्दछ।

च) जीवनोपयोगी शिक्षाका अध्ययनबाट तपाईंले सिकेका कुनै पाँचओटा सिपलाई उदाहरणसहित प्रस्तुत गर्नुहोस्।

उ. जीवनोपयोगी शिक्षाका अध्ययनबाट मैले सिकेका पाँचओटा सिपहरू उदाहरणसहित तल प्रस्तुत गरेको छु।

पाठ-२
जीवनोपयोगी शिक्षा, जीवनोपयोगी सिप र स्वस्थ जीवनशैलीबिचको अन्तरसम्बन्ध
(Interrelationship between life skills education, life skills and healthy lifestyle)

अभ्यास

① छोटो छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू :

क) स्वस्थ जीवनशैली भनेको के हो ?
उत्तर स्वस्थ जीवनशैली भनेको सन्तुलित आहार, नियमित योग, ध्यान तथा तनाव व्यवस्थापन गर्ने तरिका हो।

ख) स्वस्थ जीवनशैली निर्माण गर्न जीवनोपयोगी सिपको भूमिका उल्लेख गर्नुहोस्।
उत्तर स्वस्थ जीवनशैली निर्माण गर्न जीवनोपयोगी सिपले खेल्ने भूमिकाहरू निम्न रहेका छन्।
① निर्णय-निर्माण र समस्या समाधान
② सिर्जनात्मक सोचाइको विकास

② छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू

क) स्वस्थ जीवनशैली निर्माणमा जीवनोपयोगी शिक्षा र जीवनोपयोगी सिपको भूमिका उल्लेख गर्नुहोस्।
उत्तर स्वस्थ जीवनशैली निर्माण गर्न जीवनोपयोगी सिपले विभिन्न भूमिका खेल्नेको हुन्छ। जीवनोपयोगी सिप भनेको मानिसको जिवनमा काम लाग्ने र जिवन निर्वाह गर्न मद्दत पुराउने तरिका हो।

	जीवनोपयोगी शिक्षाको सिप	स्वस्थ जीवनशैलीको सम्बन्ध
(१)	जीवनोपयोगी शिक्षाको सिपमा डिजिटल विषयको ज्ञान पस्किएको हुन्छ।	डिजिटल विषयको ज्ञानले सही र गलत website प्रयोग गर्न हुन्न भन्ने ज्ञान दिलाउँछ।
(२)	यस्तो शिक्षाको सिपले संवेग तथा तनाव व्यवस्थापनको अभ्यास गराएको हुन्छ।	यस्ता सिपको अभ्यासबाट व्यक्तिलाई डर, त्रास, रिस, निरस जस्ता समस्याबाट मुक्त राख्न सक्छ।
(३)	यस्तो शिक्षाको सिपले योग, ध्यान, आराम, खेलकुद तथा सिर्जनात्मक कार्यमा अभ्यास गराउँछ।	योग, ध्यान, आराम, खेलकुद तथा सिर्जनात्मक कार्यले व्यक्तिलाई शरीरिक तथा मानसिक रूपमा स्वस्थता प्रदान गर्दछ।
(४)	यस्तो शिक्षाको अन्तर्गत समानुभूति तथा अन्तरवैयक्तिक क्षेत्रको अध्ययन गर्दछ।	समानुभूति सिपले पीडित व्यक्तिलाई मलम पट्टी लगाउन मद्दत पुर्याउँछ।