

---

**१. तलका प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्:**

**(क) जीवनोपयोगी सिप विद्यालय शिक्षा औपचारिक रूपमा कहिलेदेखि सुरु भएको हो?**

उत्तर: जीवनोपयोगी शिक्षाको अवधारणा सन् १९६५ तिर नै विकास भएको हो सन् १९८६ मा O ttoblo charter for Health

promotion ले यसलाई असल स्वास्थ्य छनोट गर्नका लागि आवश्यक मनी स्वीकार गरेको थियो ।

सन् १९८३मा बाल अधिकार महासन्धिले जीवनोपयोगी शिक्षा बालबालिकाको चौतफी विकास गर्नका लागि निर्देशित हुनुपर्ने उल्लेख गरेको थियो । यसको औपचारिक सुरुवात भने सन् १९९० मा थाइल्याण्डको जोमटेन सहरमा शिक्षासम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन भएको थियो । त्यस सम्मेलनले सबैका लागि शिक्षा घोषणा गर्यो । उक्त घोषणामा बाँच्न, क्षमताविकास गर्न र गुणस्तरीय जीवनका लागि जीवनोपयोगी सिपलाई पनि समावेश गयो त्यसपछि सन् १९९८ को अप्रिल ६२७ मा विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको कार्यालय जेनेभामा जीवनोपयोगी सिप शिक्षासँग सम्बन्धित संयुक्त राष्ट्रसङ्घीयनि कायहरूको बैठक बसि जीवनोपयोगी सिपहरूको कार्य ढाँचा तयार गरे र २००० मा सेनेगलको राजधानी डकारमा भएको 'सबैका लागि शिक्षा को सम्मेलनले जीवनोपयोगी सिपलाई व्यवस्थित रूपमा मावेश गर्यो ।

**(ख) समस्या समाधान सिप जीवनोपयोगी सिपको कुन समूहमा पर्छ ?**

उत्तर: समस्या समाधान सिप जिवनोपयोगी सिपको सोचाइ सिपमा पर्छ । सोचाइ सिपले व्यक्तिलाई आफ्नोदिमागलाई ठिक तरिकाले परिचालन गर्न सघाउँछन् ।

**(ग) विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार जीवनोपयोगी सिपहरूलाई कति समूहमा वर्गीकरण गरिएको छ? छोटकरीमा उल्लेख गरी कुनै एक समूहमा पर्ने सिपहरूको सूची बनाउनुहोस् ।**

उत्तर: विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार जीवनोपयोगी सिपहरूलाई तिन भागमा वर्गीकरण गरिएको छ । आत्मबोध सिप अन्तरवैयक्तिक सिप र सोचाइ सिपहरू गरी तिन समूहमा वर्गीकरण गरिएको छ । आत्मबोध सिपहरूमा व्यक्तिले आफ्नो जीवनलाई व्यवस्थित बनाउन चाहिने सिपहरू पर्छन् । यसमा तनाव व्यवस्थापन, संवेगात्मक नियमन, सकारात्मक सोच र आत्मसम्मान गरी चार ओय सिपहरूलाई समावेश गरिएको छ ।

**(घ) जीवनोपयोगी सिप सिक्नाले हुने फाइदालाई पाँच बुँदामा उल्लेख गर्नुहोस् ।**

उत्तर: जीवनोपयोगी सिप सिक्नाले हुने फाइदाहरूलाई यस प्रकार छन् :

- जीवनोपयोगी सिपले व्यक्तिको आफ्नो जीवनलाई व्यवस्थित बनाउन सहयोग गर्छ ।
- समाजमा सफ र सहज जीवन जिउन सक्षम बनाउँछ ।
- व्यक्तिलाई आफ्नो दिमागलाई ठिक तरिकाले परिचालन गर्न सघाउँछन् ।
- लक्ष्य निर्धारण, निर्णय निर्माण, समस्या समाधान गर्न सक्षम बनाउँछ ।
- समालोचनाका तथा सिर्जनात्मक सोच, कार्यसम्पादन, उत्थानशीलतामा सक्षम बनाउँछ ।

*If you have any suggestions or feedback you can send us an mail at [Nepalenotes@gmail.com](mailto:Nepalenotes@gmail.com).*

*You can also find us on different social media platforms like Facebook, Instagram, Twitter, YouTube etc.*