স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

(পাঠ্যপুস্তক)

তৃতীয় শ্রেণি

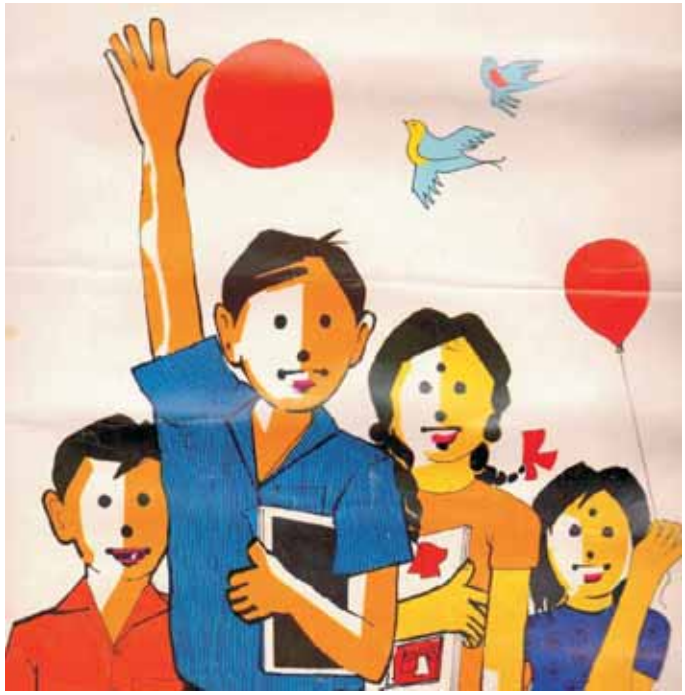
পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর,পশ্চিমবঙ্গ সরকার

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

পাঠ্যপুস্তক

তৃতীয় শ্রেণি



পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ
বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর। পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিকাশ ভবন, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

ডি কে ৭/১, বিধাননগর, সেক্টর-২
কলকাতা - ৭০০ ০৯১

Neither this book nor any keys, hints, comment, notes, meanings, connotations, annotations, answers and solutions by way of questions and answers or otherwise should be printed, published or sold without the prior approval in writing of the Director of School Education, West Bengal. Any person infringing this condition shall be liable to penalty under the West Bengal Nationalised Text Books Act, 1977.

প্রথম প্রকাশ	:	ডিসেম্বর, ২০১২
দ্বিতীয় প্রকাশ	:	ডিসেম্বর, ২০১৩
তৃতীয় সংস্করণ	:	ডিসেম্বর, ২০১৪
চতুর্থ সংস্করণ	:	ডিসেম্বর, ২০১৫
পঞ্চম সংস্করণ	:	ডিসেম্বর, ২০১৬
ষষ্ঠ সংস্করণ	:	ডিসেম্বর, ২০১৭
সপ্তম সংস্করণ	:	ডিসেম্বর, ২০১৮
অষ্টম সংস্করণ	:	ডিসেম্বর, ২০১৯
নবম সংস্করণ	:	ডিসেম্বর, ২০২০
পরিমার্জিত দশম সংস্করণ	:	ডিসেম্বর, ২০২১

মুদ্রক

ওয়েস্ট বেঙ্গল টেক্সট বুক কর্পোরেশন লিমিটেড

(পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগ)

কলকাতা-৭০০ ০৫৬

सत्यमेव जयते

ভারতের সংবিধান

প্রস্তাবনা

আমরা, ভারতের জনগণ, ভারতকে একটি **সার্বভৌম সমাজতান্ত্রিক ধর্মনিরপেক্ষ গণতান্ত্রিক সাধারণতন্ত্র** রূপে গড়ে তুলতে সত্যনিষ্ঠার সঙ্গে শপথ গ্রহণ করছি এবং তার সকল নাগরিক যাতে : সামাজিক, অর্থনৈতিক ও রাজনৈতিক **ন্যায়বিচার**; চিন্তা, মতপ্রকাশ, বিশ্বাস, ধর্ম এবং উপাসনার **স্বাধীনতা**; সামাজিক প্রতিষ্ঠা অর্জন ও সুযোগের **সমতা** প্রতিষ্ঠা করতে পারে এবং তাদের সকলের মধ্যে ব্যক্তি-সম্ভ্রম ও জাতীয় ঐক্য এবং সংহতি সুনিশ্চিত করে **সৌভ্রাতৃত্ব** গড়ে তুলতে; **আমাদের গণপরিষদে**, আজ, ১৯৪৯ সালের ২৬ নভেম্বর, **এতদ্দ্বারা এই সংবিধান গ্রহণ করছি, বিধিবদ্ধ করছি** এবং **নিজেদের অর্পণ করছি**।

THE CONSTITUTION OF INDIA

PREAMBLE

WE, THE PEOPLE OF INDIA, having solemnly resolved to constitute India into a SOVEREIGN SOCIALIST SECULAR DEMOCRATIC REPUBLIC and to secure to all its citizens : JUSTICE, social, economic and political; LIBERTY of thought, expression, belief, faith and worship; EQUALITY of status and of opportunity and to promote among them all – FRATERNITY assuring the dignity of the individual and the unity and integrity of the Nation; IN OUR CONSTITUENT ASSEMBLY this twenty-sixth day of November 1949, do HEREBY ADOPT, ENACT AND GIVE TO OURSELVES THIS CONSTITUTION.

ভারতীয় নাগরিকের মৌলিক অধিকার ও কর্তব্য

মৌলিক অধিকার (ভারতীয় সংবিধানের ১৪-৩৫ নং ধারা)

১. সাম্যের অধিকার

● আইনের দৃষ্টিতে সবাই সমান এবং আইন সকলকে সমানভাবে রক্ষা করবে;

● জাতি, ধর্ম, বর্ণ, নারী-পুরুষ, জন্মস্থান প্রভৃতি কারণে রাষ্ট্র কোনো নাগরিকের সঙ্গে বৈষম্যমূলক আচরণ করবে না;

● সরকারি চাকরির ক্ষেত্রে যোগ্যতা অনুসারে সকলের সমান অধিকার থাকবে;

● অস্পৃশ্যতার বিলোপসাধনের কথা ঘোষণা করা এবং অস্পৃশ্যতা-আচরণ নিষিদ্ধ করা হয়েছে; এবং

● উপাধি গ্রহণ ও ব্যবহারের ওপর বাধানিষেধ আরোপ করা হয়েছে।

২. স্বাধীনতার অধিকার

● বাক্‌স্বাধীনতা ও মতামত প্রকাশের অধিকার;

● শান্তিপূর্ণ ও নিরস্ত্রভাবে সমবেত হওয়ার অধিকার;

● সংঘ ও সমিতি গঠনের অধিকার;

● ভারতের সর্বত্র স্বাধীনভাবে চলাফেরা করার অধিকার;

● ভারতের যে-কোনো স্থানে স্বাধীনভাবে বসবাস করার অধিকার;

● যে-কোনো জীবিকার, পেশার বা ব্যাবসাবাণিজ্যের অধিকার;

● আইন অমান্য করার কারণে অভিযুক্তকে কেবল প্রচলিত আইন অনুসারে শাস্তি দেওয়া যাবে;

● একই অপরাধের জন্য কোনো ব্যক্তিকে একাধিকবার শাস্তি দেওয়া যাবে না;

● কোনো অভিযুক্তকে আদালতে নিজের বিরুদ্ধে সাক্ষ্য দিতে বাধ্য করা যাবে না;

● জীবন ও ব্যক্তিগত স্বাধীনতার অধিকার;

● যুক্তিসংগত কারণ ছাড়া কোনো ব্যক্তিকে গ্রেপ্তার করা যাবে না; এবং আটক ব্যক্তিকে আদালতে আত্মপক্ষ সমর্থনের সুযোগ দিতে হবে।

৩. শোষণের বিরুদ্ধে অধিকার

● কোনো ব্যক্তিকে ক্রয়বিক্রয় করা বা বেগার খাটানো যাবে না;

● চোদ্দো বছরের কমবয়স্ক শিশুদের খনি, কারখানা বা অন্য কোনো বিপজ্জনক কাজে নিযুক্ত করা যাবে না।

৪. ধর্মীয় স্বাধীনতার অধিকার

● প্রত্যেক ব্যক্তির বিবেকের স্বাধীনতা এবং ধর্মপালন ও প্রচারের স্বাধীনতা আছে;

● প্রতিটি ধর্মীয় সম্প্রদায় ধর্মপ্রচারের স্বার্থে সংস্থা স্থাপন এবং সম্পত্তি অর্জন করতে পারবে;

● কোনো বিশেষ ধর্ম প্রসারের জন্য কোনো ব্যক্তিকে করদানে বাধ্য করা যাবে না;

● সরকারি শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে ধর্মীয় শিক্ষা দেওয়া যাবে না এবং সরকারের দ্বারা স্বীকৃত শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে ছাত্রছাত্রীর ইচ্ছার বিরুদ্ধে ধর্মীয় শিক্ষা দেওয়া যাবে না।

৫. সংস্কৃতি ও শিক্ষাবিষয়ক অধিকার

● সব শ্রেণির নাগরিক নিজস্ব ভাষা, লিপি ও সংস্কৃতির বিকাশ ও সংরক্ষণ করতে পারবে;

● রাষ্ট্র পরিচালিত বা সরকারি সাহায্যপ্রাপ্ত কোনো শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে শিক্ষালাভের ক্ষেত্রে কোনো ব্যক্তিকে ধর্ম, জাত বা ভাষার অজুহাতে বঞ্চিত করা যাবে না;

● ধর্ম অথবা ভাষাভিত্তিক সংখ্যালঘু সম্প্রদায়গুলি নিজেদের পছন্দমতো শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান স্থাপন ও পরিচালনা করতে পারবে।

৬. শাসনতান্ত্রিক প্রতিবিধানের অধিকার

● মৌলিক অধিকারগুলিকে বলবৎ ও কার্যকর করার জন্য নাগরিকেরা সুপ্রিমকোর্ট ও হাইকোর্টের কাছে আবেদন করতে পারবে।

মৌলিক কর্তব্য

(ভারতীয় সংবিধানের ৫১এ নং ধারা)

১। সংবিধান মান্য করা এবং সংবিধানের আদর্শ ও প্রতিষ্ঠানসমূহ, জাতীয় পতাকা ও জাতীয় স্তোত্রের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন;

২। যেসব মহান আদর্শ জাতীয় স্বাধীনতা-সংগ্রামে অনুপ্রেরণা জুগিয়েছিল, সেগুলিকে সযত্নে সংরক্ষণ ও অনুসরণ;

৩। ভারতের সার্বভৌমত্ব, ঐক্য ও সংহতিকে সমর্থন ও সংরক্ষণ;

৪। দেশরক্ষা ও জাতীয় সেবামূলক কার্যের আহ্বানে সাড়া দেওয়া;

৫। ধর্মগত, ভাষাগত ও আঞ্চলিক বা শ্রেণিগত ভিন্নতার ঊর্ধ্বে উঠে ভারতীয় জনগণের মধ্যে ঐক্য ও ভ্রাতৃত্ববোধের বিকাশসাধন এবং নারীর মর্যাদাহানিকর প্রথাসমূহকে বর্জন;

৬। আমাদের মিশ্র সংস্কৃতির গৌরবময় ঐতিহ্যকে মূল্যদান ও সংরক্ষণ;

৭। বনভূমি, হ্রদ, নদনদী এবং বন্যপ্রাণীসহ প্রাকৃতিক পরিবেশের সংরক্ষণ ও উন্নয়নসাধন এবং জীবন্ত প্রাণীসমূহের প্রতি মমত্ব পোষণ;

৮। বৈজ্ঞানিক মানসিকতা, মানবিকতা, অনুসন্ধিৎসা ও সংস্কারমুখী দৃষ্টিভঙ্গির প্রসারসাধন;

৯। সরকারি সম্পত্তির সংরক্ষণ ও হিংসা বর্জন;

১০। সর্বপ্রকার ব্যক্তিগত ও যৌথ কর্মপ্রচেষ্টাকে উন্নততর পর্যায়ে উন্নীত করার উদ্দেশ্যে বিভিন্নপ্রকার কার্যকলাপের উৎকর্ষসাধন;

এবং

১১। ৬-১৪ বছর বয়স্ক প্রতিটি শিশুকে শিক্ষাদানের ব্যবস্থা করা তার পিতা-মাতা বা অভিভাবকের কর্তব্য।

পর্ষদ-এর কথা

শিশুর সর্বাঙ্গীণ বিকাশে খেলাধূলা ও শরীরচর্চার স্থান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বস্তুত খেলাই শিশুর জীবন। এই খেলার মাধ্যমেই দেহ ও মনের সুসংবদ্ধ বৃদ্ধি ঘটতে পারে এবং আনন্দময় পরিবেশে শিশু স্বতঃস্ফূর্তভাবে নিজেকে প্রকাশ করে। শরীরচর্চা একদিকে যেমন শারীরিক বিকাশে সহায়তা করে, তেমনি অন্যদিকে মনের নানাদিকের বিকাশের ও সু-অভ্যাস গঠনের সহায়ক। সুতরাং, সুস্থ জীবনযাপনের জন্য খেলাধূলা ও শরীরচর্চা শিশুকাল থেকেই শুরু করা উচিত। দেহ সুন্দর, সবল ও সতেজ থাকলে এবং ব্যক্তিগত ও পরিবেশগত পরিচ্ছন্নতাবোধ গড়ে উঠলে পঠন-পাঠনে যেমন আগ্রহ বাড়ে, তেমন ভবিষ্যতে সুনাগরিক হয়ে গড়ে ওঠারও পথ প্রশস্ত হয়।

খেলাধূলা ও শরীরচর্চা শুধু জ্ঞানমূলক বিষয় নয়, এটি প্রধানত আচরণ ও অনুশীলনমূলক বিষয়।

শ্রেণিকক্ষের মধ্যে ও শ্রেণিকক্ষের বাইরে শিক্ষক-শিক্ষিকাগণ এই বিষয়ের প্রতিটি কাজে মৌল নীতিগুলি ও কর্মপ্রয়াসের দিকগুলি ফুটিয়ে তুলতে সচেষ্ট হবেন।

বর্তমানে শ্রেণিকক্ষে যেহেতু সমাজের পিছিয়ে-পড়া অংশ থেকে শিক্ষার্থীদের সংখ্যা বাড়ছে সেইহেতু শরীরচর্চা ও স্বাস্থ্যবিষয়ক সু-অভ্যাস গঠনে আরো বেশি লক্ষ রাখা প্রয়োজন।

এই বিষয়ে অনুশীলন ও পর্যবেক্ষণের জন্য প্রতি শ্রেণিতে প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময় দিতে হবে। শরীরচর্চার ক্ষেত্রে, যেমন খাদ্য, বিশ্রাম, আহার, নিয়মিত স্নান, মলমূত্র ত্যাগ, বিশুদ্ধ ও দূষিত জলের ব্যবহার, নিরাপত্তাবোধ, সংক্রামক রোগ ও তার প্রতিকার, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার প্রতিটি বিষয় সম্পর্কে দৈনিক অথবা সুবিধামতো শিক্ষার্থীদের সচেতনভাবে সজাগ করে দিতে হবে।

রাজ্য সরকার প্রাথমিক পাঠক্রমে খেলাধূলার পাঠ্যসূচির বিভিন্ন দিককে গুরুত্ব দিয়ে পঞ্চায়েতস্তর থেকে রাজ্যস্তর পর্যন্ত নানা প্রতিযোগিতামূলক খেলাধূলার উপর জোর দিয়েছেন। সেদিক থেকে এই বিষয়ের অনুশীলন ও পারদর্শিতার মান বিদ্যালয়ের চার দেয়ালের মধ্যে আবদ্ধ রাখলেই চলবে না। সামগ্রিক জাতীয়স্তরের মানে যাতে শিক্ষার্থীরা পৌঁছোতে পারে সেদিকে দৃষ্টি রেখে শিক্ষক-শিক্ষিকাগণ তাঁদের অনুশীলনে আরো বেশি গুরুত্ব দেবেন এটা আশা করা যায়।

ডিসেম্বর, ২০২১
আচার্য প্রফুল্লচন্দ্র ভবন
ডি কে - ৭/১, সেক্টর ২
বিধাননগর, কলকাতা ৭০০ ০৯১

মানিক ভট্টাচার্য

সভাপতি
পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

নতুন সংস্করণের ভূমিকা

স্বাস্থ্যই সম্পদ। স্বাস্থ্য একটি বহুমাত্রিক ধারণা যা জৈবিক, সামাজিক, অর্থনৈতিক উপাদানে গঠিত। মানবজীবনের প্রাথমিক চাহিদা হলো অন্ন, বস্ত্র, বাসস্থান, পানীয় জল, নিকাশি ব্যবস্থা ও স্বাস্থ্য পরিষেবা। এগুলি মানুষের কতখানি আয়ত্তাধীন তারই উপর নির্ভর করে একটি জনসমষ্টির স্বাস্থ্যের পরিস্থিতি।

শিশুর সামগ্রিক বিকাশের প্রাথমিক শর্ত হলো সুস্থ শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি ও বিকাশ। সেইজন্য প্রয়োজন পর্যাপ্ত পুষ্টি, শারীরিক ব্যায়াম, বিনোদনমূলক খেলা, উপযুক্ত শিক্ষা ও সমাজসচেতনমূলক পরিবেশ।

বিদ্যালয়ে শিশুর অন্তর্ভুক্তি, অবস্থিতি ও শিক্ষাক্রম সমাপ্ত করার ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিশেষ ভূমিকা গ্রহণ করে। আমাদের দেশের বেশিরভাগ শিশু প্রাক্‌প্রাথমিক স্তর থেকে একেবারে উচ্চমাধ্যমিক পর্ব পর্যন্ত অপুষ্টি ও সংক্রামক রোগের শিকার। বর্তমান শিক্ষাব্যবস্থায় যেহেতু সমাজের পিছিয়ে-পড়া অংশ থেকে বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীদের আসার সংখ্যা বাড়ছে সেইহেতু স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিষয়ে আরও বেশি লক্ষ রাখা প্রয়োজন। পূর্বের শিক্ষাব্যবস্থায় বিদ্যালয়স্তরে খণ্ডিতভাবে শারীরশিক্ষার ব্যবস্থা ছিল যা ধারাবাহিকভাবে শিশুর সামগ্রিক বিকাশে সম্পূর্ণ সহায়ক কিনা সে ব্যাপারে প্রশ্ন থেকে যায়। তাই এর পরিবর্তে বিদ্যালয়স্তরে সামগ্রিক শারীরশিক্ষার একটি সুস্পষ্ট রূপরেখা ও কর্মসূচি গ্রহণ করা হয়েছে।

জাতীয় পাঠক্রম রূপরেখা, ২০০৫ এবং শিক্ষার অধিকার আইন, ২০০৯ এই দুটি নথিকে নির্ভর করে পাঠক্রমের মানোন্নয়নের অভিনব পরিকল্পনা করা হয়েছে। শিশুকেন্দ্রিক সক্রিয়তাভিত্তিক আনন্দদায়ক, হাতেকলমে প্রয়োগমূলক শিখন, শিশুকেন্দ্রিক আবহে শিক্ষার্থীর কর্মসম্পাদন, আবিষ্কার ও নিত্যনতুন অনুসন্ধানমূলক পদ্ধতির মাধ্যমে 'পড়তে পড়তে খেলা ও খেলতে খেলতে পড়া'— এই তত্ত্বের উপর ভিত্তি করে শিশুর স্বতন্ত্র পরিচয় বজায় রেখে তাকে বৃহৎ সমাজের অংশীদার হিসাবে গড়ে তোলার পদক্ষেপ নেওয়া হয়েছে। বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুরাও আজ তার বাড়ির কাছাকাছি বিদ্যালয়ে পড়বার অধিকারী। তারাও যাতে সামর্থ্য অনুযায়ী তাদের বিশেষ দক্ষতাকে ক্রীড়াক্ষেত্রে তুলে ধরতে পারে সেদিকেও নজর দেওয়া হয়েছে পাঠ্যসূচিতে। আর বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের সঙ্গে সঙ্গে অন্য সকল শিশুদের নিরাপত্তার উপর সর্বাধিক গুরুত্ব আরোপ করার জন্য শিক্ষক-শিক্ষিকাদের অনুরোধ করা হয়েছে।

বস্তুত খেলাই হলো শিশুর জীবন। এই খেলার মাধ্যমে দেহ-মনের সুস্পষ্ট বিকাশ ঘটে। আর আনন্দময় পরিবেশে শিশু নিজেকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে প্রকাশ করতে পারে। সুতরাং সুস্থ জীবনযাপনের জন্য খেলাধূলা ও শরীরচর্চা শিশুকাল থেকেই শুরু করা উচিত। প্রাণচঞ্চল শিশুর উদ্‌বৃত্ত শক্তি খেলাধূলার মাধ্যমেই সুপথে পরিচালিত করা সম্ভব। সুস্থ শরীরই সুস্থ মনের আধারস্থল। এজন্য সবচেয়ে প্রথমে শিশুর শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখা অত্যন্ত জরুরি। প্রতিটি শিশু যাতে নিয়মিতভাবে শারীরশিক্ষায় অংশগ্রহণ করে সেজন্য প্রতিটি ক্লাসের রুটিনে স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষাকে স্থান দিতে হবে। ব্রতচারী, ছড়ার ব্যায়াম, যোগাসন, জিমনাস্টিক্‌স, অ্যাথলেটিক্‌স, সু-অভ্যাস গঠন, বিনোদনমূলক খেলা, স্বাস্থ্য পরীক্ষা, শারীরিক সক্ষমতার পরিমাপ প্রভৃতি বিষয়ে ধারাবাহিক নিরবচ্ছিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণ করে চলেছে রাজ্য সরকার। শারীরশিক্ষার হৃতসম্মান পুনরুদ্ধারে বদ্ধপরিকর সরকার।

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার পাঠক্রমে কোনোরকম কঠোরতা অবলম্বন করা হয়নি। শিক্ষক-শিক্ষিকারা শিক্ষার্থীদের চাহিদা, সামর্থ্য ও আঞ্চলিক ক্রীড়া সংস্কৃতির উপর ভিত্তি করে এরকম নতুন নতুন উদ্ভাবনীশক্তি প্রয়োগ করে শিক্ষার্থীদের উপযোগী করে, সহজবোধ্য করে উপস্থাপনার পন্থা অবলম্বন করলে সার্থক হবে এই আয়োজন।

নতুন সংস্করণ প্রকাশের ক্ষেত্রে পশ্চিমবঙ্গের মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী অধ্যাপক ব্রাত্য বসু প্রয়োজনীয় মতামত এবং পরামর্শ দিয়ে আমাদের বাধিত করেছেন। তাঁর প্রতি আমরা আন্তরিকভাবে কৃতজ্ঞ।

সমস্ত শিক্ষাপ্রেমী মানুষের কাছে আমাদের নিবেদন, বইটির উৎকর্ষবৃদ্ধির জন্য তাঁদের মতামত এবং পরামর্শ আমরা সাদরে গ্রহণ করব।

ডিসেম্বর, ২০২১
নিবেদিতা ভবন, পঞ্চম তল
বিধাননগর, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

অভীক মজুমদার
চেয়ারম্যান
'বিশেষজ্ঞ কমিটি'
বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর

বিশেষজ্ঞ কমিটি পরিচালিত পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন পর্ষদ

অভীক মজুমদার (চেয়ারম্যান, বিশেষজ্ঞ কমিটি)

রত্না চক্রবর্তী বাগচি (সচিব, পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক বিদ্যালয় সংসদ)

পরিকল্পনা, পাণ্ডুলিপি নির্মাণ ও সম্পাদনা

দ্বীপেন বসু

আহ্বায়ক, স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিভাগ

বিশেষজ্ঞ কমিটি, বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর

সহযোগিতায়

সুনির্মল চক্রবর্তী, দিব্যসুন্দর দাস, অহীন্দ্র ভূষণ সাহা, সুদীপ্ত কুমার জানা, সমর পাল

প্রচ্ছদ ও অলংকরণ

কাঞ্চন গুহ, শঙ্কর বসাক

গ্রন্থরূপ নির্মাণ

মৌলিনীলা সেনগুপ্ত

বিপ্লব মণ্ডল

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

বাংলার ব্রতচারী সমিতি

সব পেয়েছির আসর

ভারত স্কাউট অ্যান্ড গাইড

বিষয়সূচি

১. প্রার্থনাসভা (১)

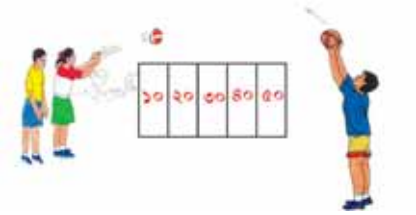
২. সু-অভ্যাস (২-৭)

৩. অনুকরণ জাতীয় খেলা (৮-৯)

৪. নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়াম (১০)

৫. সহনশীলতা বৃদ্ধির ব্যায়াম (১১)

৬. ক্ষিপ্রতা বৃদ্ধিকরণ ব্যায়াম (১২)



৭. বল ছোড়া ও ধরার খেলা (১৩)

৮. পেশিশক্তি বৃদ্ধির খেলা (১৪)

৯. ক্ষিপ্রতার খেলা (১৫)

১০. পায়ের শক্তিবৃদ্ধির খেলা (১৬)

১১. যোগাসন (১৭-২০)

১২. ব্রতচারী (২১)

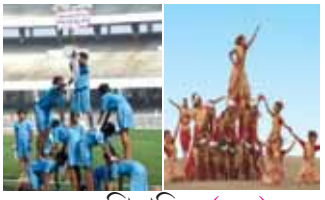
১৩. বিশ্বজয়ী কন্যাশ্রী (২২-২৩)

১৪. পুষ্টিকর খাবার (২৪)

১৫. জিমনাস্টিক্স (২৫)

১৬. ব্যক্তিগত সুরক্ষার খেলা (২৬-২৭)

১৭. কুচকাওয়াজ (২৮-২৯)


১৮. পিরামিড (৩০)

বিষয়সূচি

১৯. দৌড় (৩১-৩৩)

২০. দীর্ঘলম্ফন (৩৪)

২১. উচ্চলম্ফন (৩৫)

২২. জল সংরক্ষণ (৩৬)

২৩. বিনোদনমূলক খেলা (৩৭-৩৮)

২৪. খো-খো (৩৯-৪০)

২৫. সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম (৪১-৪২)

২৬. ব্রতচারী (৪৩-৪৪)

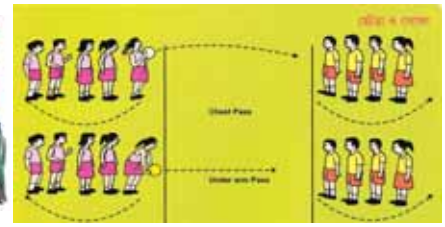
২৭. স্বাস্থ্য সচেতনতা (৪৫-৪৬)

২৮. এসো আঁকতে শিখি (৪৭-৫৯)

২৯. পথ নিরাপত্তা শিক্ষা (৬০-৬৪)

৩০. শারীরিক সক্ষমতার রিপোর্ট কার্ড (৬৫)

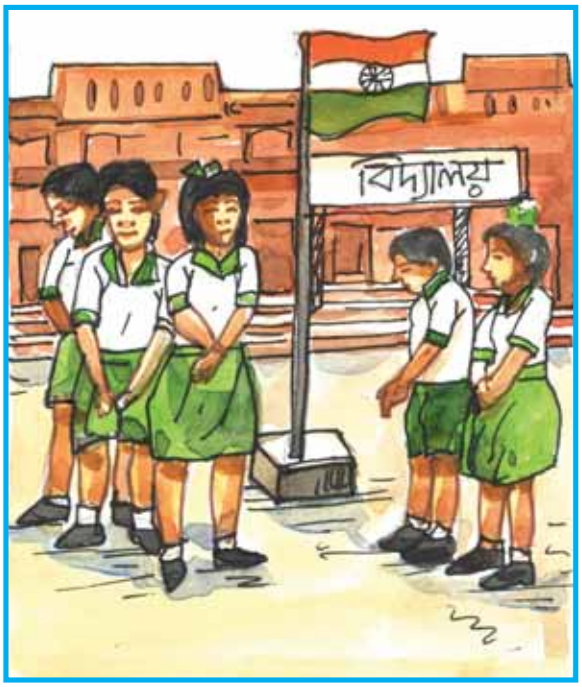
৩১. মূল্যবোধের শিক্ষা (৬৬-৬৭)



৩২. শারীরিক সাক্ষরতা (৬৮-৮৮)

৩৩. শিক্ষার্থীর কাম্য শিখন সামর্থ্য ও পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন (৮৯-৯০)

প্রার্থনাসভা



সমগ্র প্রাথমিক বিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রীদের জন্য

প্রতিদিনের সমবেত হওয়া

প্রত্যেক দিন বিদ্যালয়ের শুরুতে প্রার্থনাসভায় সকল ছাত্রছাত্রী ও শিক্ষক-শিক্ষিকার উপস্থিতি বাধ্যতামূলক। প্রার্থনাসভা বিদ্যালয়ের ক্লাস শুরুর ১৫ মিনিট আগে শুরু হবে।

কৃত্যসূচি নিম্নরূপ

১. শ্রেণিশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে ছাত্রছাত্রীরা নিজ নিজ ক্লাস অনুসারে ফাইলে দাঁড়াবে এবং শিক্ষক - শিক্ষিকাদের সঙ্গে শুভেচ্ছা বিনিময় করবে।

২. ছাত্রছাত্রীরা প্রার্থনার জন্য শান্ত হয়ে দাঁড়াবে ও নীরবতা বজায় রাখবে।

৩. এরপর প্রার্থনা সংগীত গাওয়া হবে।

৪. প্রধান শিক্ষক/প্রধান শিক্ষিকাসহ অন্যান্য শিক্ষক-শিক্ষিকারা ছাত্রছাত্রীদের হাত ও পায়ের নখ, পোশাক-পরিচ্ছদসহ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা পরীক্ষা করে দেখবেন।

৫. প্রধান শিক্ষক/প্রধান শিক্ষিকাসহ শিক্ষক-শিক্ষিকারা বিদ্যালয় সম্পর্কিত নির্দেশ দেবেন। পালনীয় দিনের তাৎপর্য ব্যাখ্যা করবেন।

৬. ছাত্রছাত্রীরা তাদের উপযোগী দৈনিক সংবাদপত্র ও বৈদ্যুতিন মাধ্যমে সংগৃহীত খবর পাঠ করবে।

৭. মনীষীদের বাণী পাঠ করবে একজন ছাত্র বা ছাত্রী।

৮. বিদ্যালয়ে আসার পথের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করবে একজন ছাত্র বা ছাত্রী।

৯. তিন থেকে চারটি সৌন্দর্যমূলক খালি হাতের ব্যায়াম (তীব্র গরমের সময় বাদে সারা বছর) অনুশীলন করবে ।

১০. সুশৃঙ্খলভাবে নিজ নিজ শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ।

১১. ধ্যান শ্রেণিকক্ষেও করা যেতে পারে।

সু-অভ্যাস

সু-অভ্যাসগুলি রপ্ত করো, সুস্থ-সবল জীবন গড়ো

দেহ সুস্থ-সবল রাখতে যেসব নিয়ম মানা চাই

সুস্থ সবল রাখব দেহ এসো সবাই শপথ নিই,
স্বাস্থ্যবিধান চলব মেনে সকলকে তার খবর দিই।
নাচব খেলব হাসব সবাই, আয় ছুটে বোন, আয় ছুটে ভাই,
দেশটাকে চাই ভালোবাসতে সকলকে তাই কাছে চাই।
কেবল একা সুস্থ থাকব এটা তো নয় ভালো কথা,
সবাই ভালো থাকলে পরে বাঁচবে সমাজ এ-সভ্যতা।
ঘরে বাইরে শরীরটা রোজ কত ধুলো বালি মাখে,
সু-অভ্যাস প্রতিদিনই শরীরটাকে সুস্থ রাখে।
সু-অভ্যাস বাল্যকালের ভিতটা শক্তপোক্ত গড়ে,
প্রতিকূল থাক সারাজীবন দিব্যি সে তো লড়াই করে।

সূয্যিমামা ওঠার আগে

সূয্যিমামা ওঠার আগে বিছানা ছেড়ে ওঠো,
প্রাতঃকৃত্য সেরে, মাঠে জোর কদমে ছোটো।
দাঁতটা মাজা খুব জরুরি সেটার খেয়াল রেখো,
কোনটা ভালো কোনটা মন্দ নিজের থেকেই শেখো।

সুস্থ-সবল দেহ মন

সুস্থ-সবল চাও কি তুমি রাখতে দেহ মন?
প্রতিদিনই করতে তোমায় হবে যোগাসন।
নিয়মিত যোগাসনে অনেক রোগই সারে,
এই কথাটা বলতে তোমায় চাই যে বারে বারে।
পুষ্ট রাখে দেহখানা সতেজ রাখে মন,
শলভাসন ও ভুজঙ্গাসন আর যে শবাসন।

পড়ালেখা

পড়ালেখা করলে হবে জ্ঞানের পরিচয়,
পড়া করেই ছোট্ট যারা যেন বড়ো হয়।
পড়ালেখা জগৎটাকে আনবে তোমার কাছে,
ইস্কুলেতে প্রতিদিনই শেখার কত আছে।

সু-অভ্যাস

সু-অভ্যাসগুলি রপ্ত করো, আরও শেখো আরও পড়ো

গুরুজন

তোমার মাথার ওপর জেনো আছেন গুরুজন,
চলবে তাঁদের কথামতো, ভাববে সারাক্ষণ।
আদেশ যদি করেন তাঁরা পালন করবে সেটা,
তাঁদের তুমি মঙ্গলদীপ, নও তুমি কেউকেটা।

পথের পাঁচালি

রাস্তাঘাটে সজাগ হয়ে চলবে দু-চোখ মেলে,
নিয়ম করে যেতে পারো হেঁটে বা সাইকেলে।
জীবন দামি এই কথাটি তোমায় বলি ভাই,
ট্রাফিক নিয়ম মেলে চললে ভয় তো কোনো নাই।

নিজের যা কাজ

নিজের যা কাজ করতে শেখা মোটেই কঠিন নয়,
করতে করতে জানতে জানতে অনেক শেখাই হয়।
জুতো সাফাই, জামাকাপড় রাখবে যে ঠিক করে,
টেবিলটাতে গুছিয়ে রাখো নিজেরই বই পড়ে।

আমাদের শরীর

আমাদের শরীরটা যন্ত্রের মতো,
ধুলোবালি সারাদিন লেগে থাকে কত।
রোগব্যাধি একসাথে এসে জুটে যায়,
দিনে দিনে শরীরেতে অসুখ ছড়ায়।
তাই বলি তেল মেখে রোজ করো স্নান,
ভালোভাবে মেখে নাও গায়েতে সাবান।
ময়লাটা সাফ হবে গায়ে ঢালো জল,
নিয়মিত স্নানে মন হবে নির্মল।
খোস দাদ-চুলকানি হবে সব দূর,
মনটাও ফুর্তিতে হবে ভরপুর।

সু-অভ্যাস

সু-অভ্যাসকে রপ্ত করে, সুস্থ থাকো জীবন ভরে

বিদ্যালয়ে

ছাত্রজীবন সকলেরই কাটে বিদ্যালয়ে,
বইখাতাটা নিয়ে সবাই এসো বিনা ভয়ে।
বিদ্যালয়ে পড়ালেখা শেখান শিক্ষকেরা,
এখান থেকেই হতে পারো তুমি দেশের সেরা।
শিক্ষকেরা পিতৃসম, তাঁরাই গুরুজন,
তাঁদের কথা শুনবে সবাই দিয়ে প্রাণ ও মন।

মিড-ডে মিল

সুস্বাস্থ্যের জন্য খাদ্য খাওয়াটা দরকারি,
মিড-ডে মিলে রোজই মেলে ডাল-ভাত তরকারি।
লাউ কুমড়ো বাঁধাকপি জোগায় ভিটামিন,
মাছ মাংস স্বাস্থ্য গড়ার বড়ো যে প্রোটিন।
নিয়মিত খেলে পরে ডাল ভাত তরকারি,
সুস্থ তুমি থাকবেই ঠিক এটুক বলতে পারি।

এসব খাবে রোজ

বিট গাজর আর বাঁধাকপি
রোজই খাওয়া চলে,
শাকসবজি খাওয়া ভালো
নজর দিও ফলে।
নিয়ম করে ভালো খাবার
রোজই খেতে হয়,
সু-অভ্যাসে দীর্ঘজীবী
হবে তা নিশ্চয়।

সু-অভ্যাস

সু-অভ্যাসকে রপ্ত করে, সুস্থ থাকো জীবন ভরে

একটা ফল খাওয়া চাই

আম, জাম, কলা, লিচু, শশা, পাকা বেল,
তার সাথে খেতে পারো লেবু বা আপেল।
খেতে পারো বাতাবিও, পেয়ারা বা আতা,
তাই বলে বাকি ফল নয় বাজে, যা-তা।
অন্তত একখানা ফল খাও দিনে,
ফলগুলি জেনো ভরা আছে ভিটামিনে।

নিয়মিত ধোবে মুখ হাত

খাওয়ার আগে খাওয়ার পরে ধোবে যে মুখ হাত,
রাতে শোবার আগে, ভোরে মাজবে তোমার দাঁত।
নখের তলায় সারাদিনের ময়লা জমে কত,
তাইতো খাবার খাবে যখন, হাত ধোবে ঠিকমতো।
নখ কাটারই যন্ত্র দিয়ে কাটতে হবে নখ,
দাঁত দিয়ে নখ কাটলে হবে অসুখ ভয়ানক।
স্নানটা করবে শীতল জলে প্রতিদিনের মতো,
কেমন করে ভালো থাকবে, বলব তোমায় কত!

ও আর এস

একটি চামচ চিনি এবং
একটি চামচ নুন,
পানীয় জলে মিশিয়ে দিলে
পাবে অনেক গুণ।
এই সরবতটার নামই হল ‘ও আর এস’।
শরীরে জল পূরণ করে, স্বাদেতেও বেশ।
পেট খারাপ বা ডায়ারিয়ার ওষুধ বলেই জানি,
প্রাথমিক এই চিকিৎসাটার সুফল আমরা মানি।

সর্বদা ঢেকে রেখো জল ও খাবার

সর্বদা ঢেকে রেখো জল ও খাবার
বাসি পচা আর যত আঢাকা খাবার,
মনে রেখো এরা নানা রোগের আধার।
নানা রোগ হয় খেলে ওসব খাবার।

সু-অভ্যাস

সু-অভ্যাসকে রপ্ত করে, সুস্থ থাকো জীবন ভরে

খাবার ঢেকে রাখো

তোমরা যারা ছোটো তাদের বলছি এবার থেকে,
ঘরের যত খাবার বা জল রাখবে সবাই ঢেকে,
আঢাকা সব খাবার দেখেই মাছি উড়ে আসে,
তাদের পা ও গায়ের ময়লা ছড়ায় আশেপাশে।
মনে রেখো এসব থেকেই হয় যে নানা রোগ,
নানা রোগে যেই চেপে ধরে বাড়ে যে দুর্ভোগ।

পানীয় জল বিশুদ্ধ হওয়া চাই

সকলেই আজ জানি আমরা, জলই তো জীবন,
গুণ বুঝে তাই ব্যবহারে দিতেই হবে মন।
তৃষ্ণা যত মেটাতে ভাই জলই যে সম্বল,
সবার জন্য তাই প্রয়োজন—চাই নিরাপদ জল।
নোংরা জলে ছড়িয়ে আছে রোগ জীবাণুর ভয়,
না জেনে সেই জল খেলে ভাই অসুখ বিসুখ হয়।
নলকূপের জল খেলে ভালো—বলছি আমি তাই,
সবচে' ভালো পানীয় জল ফুটিয়ে যেন খাই।

থুতু অতি নোংরা জিনিস

থুতু অতি নোংরা জিনিস সবাই সেটা বলে,
একটু ভাবো যেথায় সেথায় থুতু ফেলা চলে?
সবাই জানে থুতু মানেই রোগজীবাণু ভরা,
জীবাণুর তো কাজই হল সবার ক্ষতি করা।
ক্ষতি মানে যক্ষ্মা, কাশি, নিউমোনিয়া রোগ
থুতু থেকেই ছড়ায়, বাড়ায় কতই যে দুর্ভোগ!
থুতু বা কফ, সর্দি যত, কিংবা পানের পিক,
সাবধানেতে ফেলবে তুমি দেখে চতুর্দিক।
হাঁচি কাশি পেলে মুখে ধরবে রুমালখানা,
এসব রোগও ছোঁয়াচে খুব, সবার আছে জানা।

সু-অভ্যাস

সু-অভ্যাসকে রপ্ত করে, সুস্থ থাকো জীবন ভরে

ওদিক পানে তাকাবে না

ফুচকা খাওয়া, হজমিগুলি কিংবা কাটাফল,
কিংবা ধরো ইস্টিশনের গ্লাসের রঙিন জল।
কিংবা মোড়ে তেলেভাজা কেনার যত ভিড়,
ওদিক পানে তাকাবে না, মন রাখো সুস্থির।

বিকেলবেলায় খেলার মাঠে

বিকেল হলেই খেলার মাঠে চলবে খেলা,
বাড়ি ফিরবে খেলা শেষে সন্ধেবেলা।
খেলাধুলো যুদ্ধ তো নয়, স্বাস্থ্য গড়ে,
খেলবে সবাই প্রতিদিনই নিয়ম করে।

শোবার আগে মশারি রোজ টাঙিয়ে নেওয়া চাই

রাত্রিবেলা পড়া শেষে তোমায় বলি ভাই,
শোবার আগে মশারি রোজ টাঙিয়ে নেওয়া চাই।
মশা সবার বড়ো শত্রু রোগজীবাণু বয়,
কামড়ালে তাই বিপদ ভারি দুশ্চিন্তাও হয়,
মশা থেকে দূরে থাকো, বাঁচতে যদি চাও,
শোবার আগে নিয়ম করে মশারি টাঙাও।

অনুকরণ জাতীয় খেলা

পাখির মতো ওড়া

দাঁড়িয়ে দু-হাত দু-পাশেতে গিয়ে
করবই বিস্তার
পাখির মতন উড়তে চাইছি
ভাবনাটা দরকার।
উপরে ও নীচে হাতটা নাড়াও
কখনো একটু জোরে,
কখনো আস্তে এঁকে বেঁকে ছোটো
যেই ভাবে পাখি ওড়ে।

সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাত দুটি দু-পাশে বিস্তার করতে হবে। পাখি ওড়ার ভঙ্গিতে দু-হাত উপরে নীচে নাড়তে নাড়তে কখনও একটু জোরে আবার কখনও আস্তে, কখনও হাঁটু ভেঙে নিচু হয়ে, কখনও বা একটু এঁকেবেঁকে ছুটতে হবে।

এরোপ্লেনের মতো চলা

সোজা হয়ে আগে দাঁড়াতেই হবে
হাত করো বিস্তার,
ডাইনে ও বাঁয়ে ছুটতেই হবে
যত পথ করো পার।
পাখির মতন আস্তে ও জোরে
উড়ছি এ ভাব রাখো,
এঁকেবেঁকে যেতে হবে যে তোমায়
এই ভাবনায় থাকো।

পাখির ওড়ার মতো সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাত দুটি দু-পাশে বিস্তার করতে হবে। ওই অবস্থায় কখনও ডাইনে, কখনও বাঁয়ে, কখনও জোরে আবার কখনও আস্তে কখনও বা একটু এঁকেবেঁকে ছুটতে হবে।

গাছ থেকে আম পাড়া

ডান হাতখানা উপরেতে তুলে
উঁচু ডাল থেকে আম
পাড়ার জন্য লাফ দিতে হবে
এটুকুই জানলাম।
বলতেই হবে আম যদি চাও
আরো জোরে লাফ দাও,
এবারেতে বাম হাতখানা তুলে
যত আম পেড়ে নাও।

ডান হাত উপরে তুলে উঁচু ডাল থেকে আম পাড়ার জন্য শূন্যে লাফ দেওয়ার ভঙ্গি করতে হবে। কাজটি করার সময় মুখে সকলে একসঙ্গে এই ছড়াটি বলবে — 'আম যদি চাও, জোরে লাফ দাও, জোরে লাফ দাও'। একই ভাবে বাঁ হাত উপর তুলে একই রকম ভঙ্গিমা করতে হবে।

অনুকরণ জাতীয় খেলা

চিড়িয়াখানা দেখতে যাওয়া

ইঞ্জিন-শিশু মুখ দিয়ে শুধু
বলবেই ঝিকঝিক,
এমনি করেই চিড়িয়াখানাতে
পৌঁছিয়ে যাবে ঠিক।
ঝিকঝিকঝিক হুস হুস হুস
গাড়ির শব্দ যত—
শিশুদের দলে কত হাসি গান
থাকবে ইতস্তত।
বাঘের কাছেই ছুটে যাবে তারা
হয়ে যাবে নানা দল,
চিড়িয়াখানায় এসে সব্বাই
হবে জানি চঞ্চল।
বৃত্ত গঠন করবেই তারা
হবে ওরা জানোয়ার,
ওদের মতোই লাফঝাঁপ দেবে
হাঁকাহাঁকি দরকার।
ঘোড়া বাঘ হাতি—ওদের স্বভাব
শিখে যে কাটবে বেলা,
যাই বলো অণুকরণ জাতীয়
এ এক মজার খেলা।

শিশুরা ছোটো ছোটো ফাইলে দাঁড়িয়ে পিছনের শিশুটি সামনের শিশুটির কোমর দু-হাত দিয়ে ধরতে হবে। ফাইলের প্রথম শিশুটি হবে ইঞ্জিন। তারপর অন্যান্য শিশুরা হবে রেলগাড়ির কামরা এবং ফাইলে দাঁড়িয়ে থাকা শেষ শিশুটি হবে গার্ড সাহেব। বাঁশি বাজলে প্রথম শিশু সবাইকে নিয়ে ছুটতে শুরু করবে। প্রথম জন, যে ইঞ্জিন হয়েছে সে মুখে ট্রেন ইঞ্জিনের চলার মতো শব্দ — "কু ঝিক্ ঝিক্/ভোঁ" ইত্যাদি শব্দ করবে। শিশুরা দল বেঁধে চিড়িয়াখানা দেখতে যাবে। ছোটো ছোটো ফাইল করে এবং দু-হাত দিয়ে সামনের জনের কাঁধ স্পর্শ করে রেলগাড়ি চলার ভঙ্গিতে কু ঝিক্-ঝিক্, হুসহুস শব্দ করতে করতে যাবে। শিশুরা চিড়িয়াখানায় গিয়ে দূর থেকে বাঘ দেখে — ওই যে বাঘ বলে বাঘের দলের কাছে ছুটে যাবে। বাঘের দল তখন তাদের স্বভাবসুলভ ভঙ্গিতে তাদের গণ্ডির মধ্যে দৌড়াদৌড়ি করবে। আবার আর একটা জায়গায় ঘোড়া লেজ দোলাতে থাকবে এবং লাফালাফি করবে। শিশুরা সংখ্যা অনুযায়ী ৫ থেকে ৮ জন নিয়ে একটি দল (বাঘের দল, হাতির দল, শিম্পাঞ্জি, ঘোড়া, শিশুর দল প্রভৃতি) ভাগ করতে হবে। চিড়িয়াখানা দেখে শিশুরা এক জায়গায় সকলে বৃত্ত গঠন করে বসবে। শিক্ষকের নির্দেশে শিশুরা বিভিন্ন জন্তুজানোয়ারের মতো হাঁটা, দৌড়াদৌড়ি, লাফঝাঁপ ও হাঁকাহাঁকি করবে। হাতি যাওয়ার সময় ডান হাত মাথার ওপর দিকে নিয়ে মাথাটা নিচু করে হাতির শুঁড় বানাতে হবে এবং নাড়াতে হবে, পরে হাত পিছনে নিয়ে গিয়ে লেজ বানাতে হবে। ঘোড়া, বাঘ, সিংহ, হনুমান, প্রভৃতির স্বভাব অনুকরণ পদ্ধতি শিক্ষক শিক্ষার্থীদের শিখিয়ে দেবেন।

নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়াম

শিক্ষার্থীদের সামর্থ্য অনুযায়ী নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়ামগুলি অনুশীলন করাতে হবে।

১) প্রথমে চিত হয়ে শুয়ে হাত দু-পাশে মাটিতে কাঁধের সঙ্গে এক সরলরেখায় রাখতে হবে। পা দুটিকে কোমর থেকে ভাঁজ করে ওপরে তুলে সমকোণে রাখতে হবে। পা দুটিকে মাথার পিছনে মাটিতে রাখতে হবে এবং হাঁটু দুটি ভাঁজ করে কানের দু-পাশে মাটি স্পর্শ করে রাখতে হবে।

২) ১নং ব্যায়ামের মতো পা দুটো ওপরে তুলে পাশাপাশি ফাঁকা করে রাখতে হবে। এরপর পা দুটিকে দেহের দু-পাশে মাটির দিকে নামাবার চেষ্টা করতে হবে ।

৩) ১নং ব্যায়ামের মতো এক পা ওপরে তুলে এবং অন্য পা মাটির সঙ্গে রাখতে হবে। এবার শিক্ষকের সাহায্যে পা উপরের দিকে তুলে সোজা রেখে যতটা সম্ভব মাথার পিছনের দিকে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করতে হবে। একইভাবে অন্য পায়েও করতে হবে।

৪) দু-হাত সামনের দিকে ছড়িয়ে রেখে উপুড় হয়ে সোজা শুয়ে থাকতে হবে। এবার শিক্ষার্থীর কোমরের দু-পাশে পা রাখতে হবে। শিক্ষককে ছাত্রের হাঁটু ধরে কোমর থেকে উপর দিকে তুলে ধরে থাকতে হবে। দেখতে হবে পা দুটো যেন হাঁটু থেকে ভাঁজ না হয়।

৫) ৪নং ব্যায়ামের মতো উপুড় হয়ে হাত দুটো মাথার উপর তুলে ধরতে হবে। এবার শিক্ষকের সাহায্যে কোমর থেকে শরীরটা তুলে হাত সোজা রেখে পিছন দিকে নিয়ে যেতে হবে।

৬) ৪নং ব্যায়ামের মতো শুয়ে হাত দুটো পিছনের দিকে তুলে ধরতে হবে। এবার শিক্ষক পিঠের দিকে বসে দু-হাত মাথার দিকে চাপ দিয়ে মাটি স্পর্শ করানোর চেষ্টা করবেন।

যোগাসনের কিছু আসনকেও নমনীয়তা বৃদ্ধির জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

বি.দ্র. : কেবলমাত্র শিক্ষকের উপস্থিতিতে শিক্ষার্থীদের সামর্থ্য বিচার করে ব্যায়ামগুলি অনুশীলন করাতে হবে।

সহনশীলতা বৃদ্ধির ব্যায়াম

পদ্ধতি

এই খেলার সময় প্রতি দলে ৬ জন করে খেলোয়াড় থাকবে। প্রত্যেক দলের জন্যই ৫টি করে ব্যায়াম দেওয়া হবে। প্রত্যেক দলকেই রিলে পদ্ধতিতে ব্যায়ামগুলি সম্পন্ন করতে হবে। সব দল একসঙ্গে শুরু করে সবকটি ব্যায়াম শেষ করে দশ মিটার দৌড়ে শেষ করতে হবে।

উপকরণ

দাগ দেওয়ার জন্য চুন, ৫/৬টি লম্বা নিচু বেঞ্চ।

(১) দশ মিটার ব্যাসার্ধের একটি বৃত্তকে দু-পাক দৌড়োতে হবে।

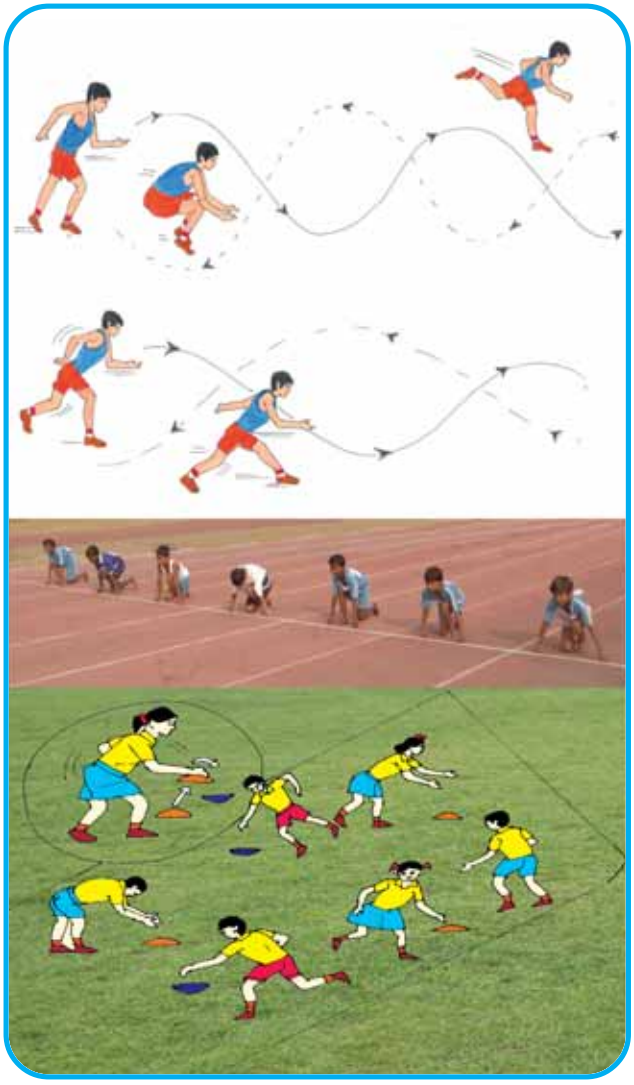
(২) হাঁটু ভেঙে বসে, হাত সামনের দিকে দূরে রেখে ৫টি করে ডন দিতে হবে।

(৩) সামনে রাখা বেঞ্চের সামনে দাঁড়াতে হবে। হাত পিছনে সোজা ছড়ানো থাকবে। প্রথমে বাঁ পা তুলতে হবে। তারপর ডান পা বেঞ্চের ওপর তুলতে হবে। হাত কান বরাবর সোজা উপরে তুলতে হবে। এরপর বেঞ্চের ওপর সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। এরপর বাঁ পা আবার একইভাবে মাটিতে নামাতে হবে। তারপর ডান পা নামাতে হবে। এরপর সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। একইভাবে ২ মিনিট ওঠা-নামা অনুশীলন করতে হবে।

(৪) চিত হয়ে শুয়ে কোমর থেকে পা সোজা করে তুলে গুটিয়ে বুকের কাছে এনে ধরে রাখতে হবে আবার পা পূর্বের ন্যায় খুলে সামনের দিকে মাটিতে স্পর্শ না করে তুলে রাখতে হবে। এইভাবে ৫ বার করতে হবে।

(৫) চুনের দাগ দেওয়া মাটিতে মইয়ের মতো ১০টি ঘর থাকবে। মইয়ের সামনে দাঁড়িয়ে প্রথমে জোড়া পায়ে দাঁড়িয়ে খোপের মধ্যে লাফাতে হবে। ওখান থেকে লাফিয়ে বাঁদিকে খোপের বাইরে লাফাতে হবে, তারপর পুনরায় খোপের মধ্যে লাফাতে হবে, তারপর ডান দিকে খোপের বাইরে লাফাতে হবে। এইভাবে মইয়ের খোপে — প্রথমে বাঁ দিকে — আবার মইয়ের খোপে -- তারপর ডানদিকে ---- আবার মইয়ের খোপে এইভাবে জোড়া পায়ে লাফিয়ে লাফিয়ে মইয়ের ১০টি খোপ পার করতে হবে এবং আবার অনুরূপভাবে জোড়া পায়ে লাফিয়ে পূর্বের অবস্থায় ফিরতে হবে। এরপর ১০ মিটার দৌড়ে সম্পূর্ণ ব্যায়াম শেষ করতে হবে।

ক্ষিপ্রতা বৃদ্ধিকরণ ব্যায়াম



জিগ-জ্যাগ রিলে (এঁকেবেঁকে)

পদ্ধতি : পাঁচ হাত অন্তর দূরত্বে একটি করে চুনের দাগ/ কোণ/পতাকা রাখতে হবে। এঁকেবেঁকে দৌড় শুরু করার জন্য একটা দাগ দিতে হবে। এবার দাগের পিছনে পরপর চারজন বা পাঁচজন দাঁড়াবে। ১ম জন চুনের দাগ/ কোণ/ পতাকাগুলো এঁকেবেঁকে দৌড়ে নিজদলের খেলোয়াড়দের লাইনের শেষে এসে দাঁড়ালে ২য় জন দৌড় আরম্ভ করবে। এবং সেও শেষে এসে দাঁড়াবে। এইভাবে যে কয়জন থাকবে তারা পরপর এইভাবে অনুশীলন করবে।

উপকারিতা : শরীরের গতি বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে পায়ের জোর বাড়বে। একই সঙ্গে শারীরিক সক্ষমতার সঙ্গে সহনশীলতা বৃদ্ধি পাবে।

সাবধানতা : শিক্ষার্থীরা দৌড়রত খেলোয়াড়ের স্পর্শ না পাওয়া অবধি দৌড় শুরু করতে পারবে না।

ক্ষিপ্রতা (Agility)

উপকরণ : ২০ টি নীল ও ২০টি সাদা 'কোণ' ও বাঁশি।

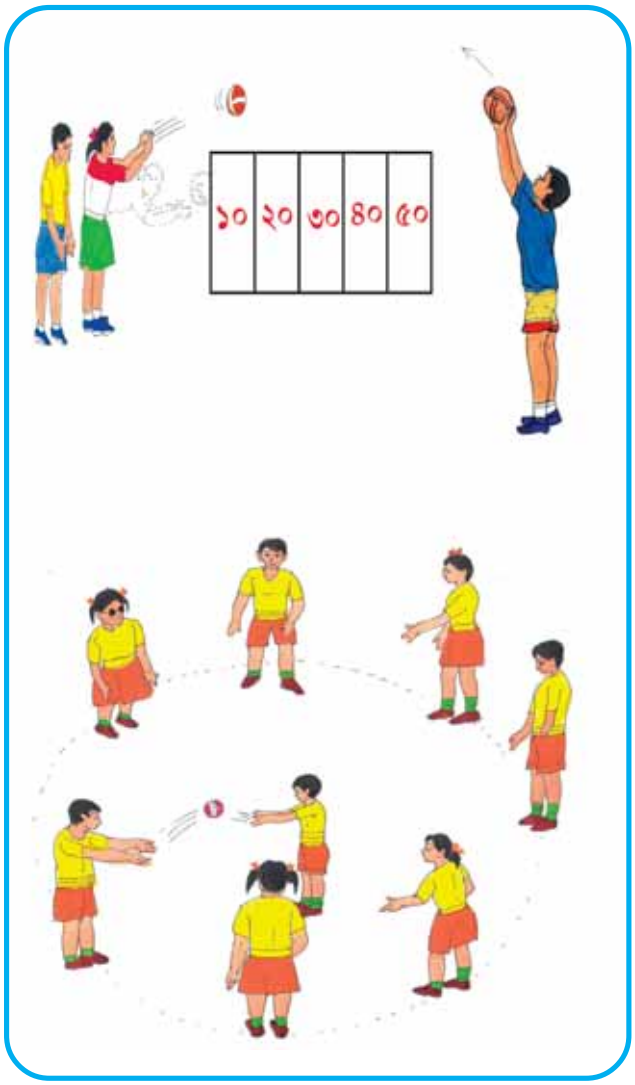
মাঠ প্রস্তুতি : ৫০ ফুট/৫৫ ফুট মাঠের মধ্যে নীল কোণগুলি সারা মাঠ জুড়ে রেখে দিতে হবে। সঙ্গে সঙ্গে সারা মাঠ জুড়ে সাদা কোণগুলিকে উপুড় করার মতো করে রাখতে হবে।

পদ্ধতি : শিক্ষার্থীদের দুটি দলে ভাগ করে দিতে হবে ।কাদের অধিকারে নীল 'কোণ' ও কাদের অধিকারে সাদা 'কোণ' থাকবে তা টস-এর মাধ্যমে নির্ধারণ করে দিতে হবে। সমস্ত শিক্ষার্থী মাঠের বিভিন্ন স্থানে ছড়িয়ে থাকবে। শিক্ষকের বাঁশির আওয়াজের সঙ্গে সঙ্গে যাদের কোণগুলি উপুড় হয়ে আছে তাদের তাড়াতাড়ি সেগুলিকে সোজা করতে হবে এবং যে কোণগুলি সোজা আছে সেইসব কোণগুলিকে উপুড় করতে হবে। শিক্ষক পূর্বেই নির্দিষ্ট করে দেবেন কোন দল উলটানো নীল রঙের কোণগুলিকে সোজা করবে এবং কোন দল সোজা করে রাখা সাদা রংয়ের কোণগুলিকে উলটো করে রাখবে। যারা একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে যত বেশি কোণকে সঠিকভাবে রাখতে পারবে তারাই জয়লাভ করবে। খেলার সময়কাল ১ মিনিট থেকে ৫ মিনিট করা যেতে পারে, তবে তা কোণের সংখ্যার উপর নির্ভর করবে।

উপকারিতা : ক্ষিপ্রতার উন্নতি পরিলক্ষিত হয়। দম বা সহনশীলতা বৃদ্ধি পায়।

সাবধানতা : দুটি দলের শিক্ষার্থীরা যেন কোনোরূপ বিপক্ষকে বাধাদান করতে বা ধাক্কাধাক্কি করতে না পারে সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে।

বল ছোড়া ও ধরার খেলা



বল ছোড়া

উপকরণ : চুন ও দড়ি, কোণ বা বল, বাঁশি।

মাঠ প্রস্তুতি: শিক্ষার্থী যেখানে দাঁড়াবে সেখানে একটি চুনের দাগ দিতে হবে। এই দাগ থেকে শিক্ষার্থীর সামর্থ্য অনুযায়ী নির্দিষ্ট দূরত্বে আরও ৫টি চুনের দাগ দিতে হবে। (১ম দাগ ৩ ফুট, ২য় দাগ ৫ ফুট, ৩য় দাগ ৭ফুট, ৪র্থ দাগ ৯ ফুট, ৫ম দাগ ১০ ফুট) চুনের দাগ ছাড়াও বালতি ব্যবহার করা যেতে পারে।

খেলার পদ্ধতি :

(ক) শিক্ষার্থীকে তার নির্দিষ্ট দাগে পায়ের বুড়ো আঙুল ঠেকিয়ে দাঁড়াতে হবে।

(খ) ফুটবল/ভলিবল/ছোটো ফুটবল দুই হাতে ধরে ছোড়ার জন্য প্রস্তুত হতে হবে।

(গ) মাথার উপর দিয়ে বলকে সামনে দেওয়া চুনের দাগের দিকে ছুড়তে হবে।

(ঘ) প্রথম চুনের দাগ টপকালে ১০ পয়েন্ট, দ্বিতীয় দাগ টপকালে ২০ পয়েন্ট, তৃতীয় দাগ টপকালে ৩০ পয়েন্ট, চতুর্থ দাগ টপকালে ৪০ পয়েন্ট ও পঞ্চম দাগ টপকালে ৫০ পয়েন্ট পাওয়া যাবে।

উপকারিতা : কাঁধের পেশির জোর বৃদ্ধি পাবে। সঙ্গে সঙ্গে শিক্ষার্থীর সামনের ৫টি দাগের টার্গেট টপকানোর জন্য প্রেরণা বৃদ্ধি পাবে।

বল ছোড়া ও ধরার খেলা

মাঠ প্রস্তুতি : ৫ মিটার দূরে দু-দিকে চুনের দাগ দিতে হবে। একটা করে ফুটবল রাখতে হবে।

পদ্ধতি : সমস্ত শিক্ষার্থীকে ৪-৫টি দলে ভাগ করতে হবে। লাইনের দুই পাশে ১০ জন করে সমান সংখ্যক শিক্ষার্থী দাঁড় করাতে হবে। এইভাবে বল গড়িয়ে পাস দেওয়া, বুক উচ্চতায় পাস দেওয়া, মাথার উপর দিয়ে পাস দেওয়া-নেওয়া খেলতে হবে। পাস দেওয়া বা নেওয়া হয়ে গেলে ওই শিক্ষার্থীকে লাইনের পিছনে গিয়ে দাঁড়াতে হবে। পরবর্তী শিক্ষার্থী পরের পাস দেওয়া ও নেওয়া খেলবে। এইভাবে চলতে থাকবে লাইনে দাঁড়ানো শেষ শিক্ষার্থী পর্যন্ত। আবার শুরু করে একইভাবে পাস দেওয়া-নেওয়া করে খেলতে হবে।

উপকারিতা : এর মাধ্যমে ক্ষিপ্রতা, ভারসাম্য ও সমন্বয়সাধনের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায় ও মূল খেলার ক্ষেত্রে দক্ষতা বৃদ্ধি পায়।

পেশিশক্তি বৃদ্ধির খেলা

লাফানো

উপকরণ : চুন, দড়ি ও বাঁশি।

মাঠ প্রস্তুতি : একটি ফাঁকা মাঠে বা কোনো ইন্ডোর হলে শিক্ষার্থীর সামর্থ্য অনুযায়ী নির্দিষ্ট সমদূরত্বে পরপর ৫টি চুনের দাগ দিতে হবে বা 'কোণ' বসিয়ে রাখতে হবে।

পদ্ধতি : শিক্ষার্থীদের একটা নির্দিষ্ট লাইনে দাঁড় করাতে হবে। পরপর শুরুর জায়গায় এসে পরপর ৫টি জোড়া লাফ দিয়ে চুনের দাগকে বা কোণকে লাফিয়ে যেতে হবে। এরপর দৌড়ে মূল লাইনের পিছনে দাঁড়াতে হবে।

দৌড় ও লাফ

মাঠ প্রস্তুতি : দৌড় শুরুর স্থান থেকে প্রথম দড়ি/হার্ডল ১০ মিটার দূরত্বে রাখতে হবে। পরের ৪টি দড়ি/হার্ডল ৫মিটার সমদূরত্বে রাখতে হবে। এক্ষেত্রে প্লাস্টিকের বালতি ব্যবহার করা যেতে পারে।

পদ্ধতি : শিক্ষার্থী শুরুর স্থান থেকে বাঁশির আওয়াজের সঙ্গে সঙ্গে দৌড় শুরু করবে। দৌড়োতে দৌড়োতে সামনে দড়ি বা হার্ডল এলে লাফিয়ে পার হতে হবে এবং আবার দৌড়োতে হবে। এইভাবে মোট ৪০ মিটার দৌড় পথে পরপর ৫টা দড়ি বা হার্ডল লাফিয়ে শেষ হার্ডল-এর পর ১০ মিটার দৌড়ে শেষ করতে হবে।

হাতের ভরে লাফানো

পদ্ধতি : সমস্ত খেলোয়াড়দের এমনভাবে দাঁড়িয়ে থাকতে হবে যাতে তাদের সামনে ৪/৫ ফুট ফাঁকা জায়গা থাকে। প্রতি লাইনে ৮ থেকে ১০ জন খেলোয়াড়কে দেহের সামনের দিকে ঝুঁকে থাকতে হবে। প্রথম খেলোয়াড়কে মাটির উপর হাত রেখে এবং হাতের ওপর ভর দিয়ে কোমর ওপর দিকে তুলে কুঁজো হয়ে থাকতে হবে। দ্বিতীয়জন খেলোয়াড় পাদুটি ফাঁক করে এমনভাবে দাঁড়াবে যাতে তার দলের খেলোয়াড়রা তার পায়ের ফাঁক দিয়ে যেতে পারে। প্রথম ও দ্বিতীয় খেলোয়াড়ের মতো তাদের দলের অপর খেলোয়াড়রা পর্যায়ক্রমিকভাবে এক লাইনে থাকবে যাতে প্রথমে ১জন একটু দৌড়ে সামনের শিক্ষার্থীর পিঠের ওপর হাতের ভর দিয়ে জোড়া পায়ে মাটিতে ধাক্কা মেরে পা ফাঁকা করে টপকে যাবে। এরপর দ্বিতীয়জনের পায়ের ফাঁক দিয়ে হামাগুড়ি দিয়ে যাবে। এরপর তৃতীয় খেলোয়াড়ের পিঠের উপর লাফ দিয়ে যেতে হবে। এইভাবে পর্যায়ক্রমিক ১০জন খেলোয়াড়কে টপকে যাওয়ার পর অনুরূপভাবে সেও লাইনে দাঁড়াবে। এইভাবে পর্যায়ক্রমে খেলাটি চলবে।

উপকারিতা : হাতের এবং পায়ের জোর বাড়বে। শরীরের ভারসাম্য ও সমন্বয়তা বাড়বে। সর্বোপরি ক্ষিপ্রতার (Agility) উন্নতিসাধন হবে।

সাবধানতা : টপকাবার সময় হাত ছাড়া শরীরের অন্য কোনো অংশ যেন যাকে টপকানো হচ্ছে তার শরীরে ধাক্কা বা স্পর্শ না করে।

ক্ষিপ্রতার খেলা

আলু দৌড়

উপকরণ : বড়ো মাটির সরা বা ঝুড়ি, ছোটো সরা ও 'কোণ'।

মাঠ প্রস্তুতি : ৩০ মিটার দূরত্বের শুরুর স্থানের ডান পাশে বড়ো মাটির সরা বা ঝুড়ি, তার ঠিক ১০ মিটার সামনে পর পর দুটি আলু দুটি ছোটো কাগজের উপরে রাখতে হবে এবং ঠিক তার ১০ মিটার দূরে একটি 'কোণ' রাখতে হবে। এইভাবে ৪-৫টি সেট তৈরি রাখতে হবে।

পদ্ধতি : সমস্ত শিক্ষার্থীদের ৪-৫টি দলে ভাগ করতে হবে। লাইনের প্রথম শিক্ষার্থীকে বাঁশির আওয়াজের সঙ্গে সঙ্গে দৌড়ে গিয়ে প্রথম ছোটো কাগজের উপরে রাখা একটি আলু হাতে তুলে নিয়ে বড়ো মাটির সরাতে রাখতে হবে। আবার দৌড়ে গিয়ে দ্বিতীয় আলুটি নিয়ে আসবে এবং সরাটিতে রাখতে হবে। আর দৌড়ে গিয়ে শেষ প্রান্তে রাখা আলুটি নিয়ে এসে সরাটিতে রাখবে। এবং ফিরে গিয়ে প্রান্তরেখায় দৌড় শেষ করবে।

উপকারিতা : শিক্ষার্থীর হৃৎসংবহন ও সহনশীলতা বৃদ্ধি পাবে, গতির সঙ্গে দিক পরিবর্তন ক্ষমতা ও ক্ষিপ্রতা বৃদ্ধি পাবে। আনন্দ সহকারে খেলতে থাকবে ।

রুমাল দৌড়

মাঠ প্রস্তুতি : শিক্ষার্থীরা একটি বৃত্তাকার বা ডিম্বাকার আকৃতিতে বসবে এবং একজন বৃত্তের বাইরে দাঁড়িয়ে থাকবে।

পদ্ধতি : যে শিক্ষার্থী বৃত্তের বাইরে আছে, সে বাঁশির আওয়াজের সঙ্গে সঙ্গে দৌড়াতে থাকবে। একজন বাদে সব ছাত্রই গোল করে বসতে হবে। যে শিশুটি বাদ আছে তার হাতে থাকবে একটি রুমাল। সে গোলের বাইরে রুমাল নিয়ে চক্রাকারে ঘুরবে। তারপর যাতে কেউ জানতে না পারে, এমনভাবে রুমালটি কোনো একটি শিক্ষার্থীর পিছনে রেখে সে আবার একচক্র ঘুরে আসবে। এর মধ্যে যার পিছনে রুমাল রাখা হয়েছিল সে যদি বুঝতে পারে তবে সে ওই রুমালটি নিয়ে আবার পূর্বের ছাত্রের মতো খেলা আরম্ভ করবে। আর তার খালি জায়গায় প্রথম ছাত্রটি দৌড়ে গিয়ে বসবে। আর যদি এমন হয় যে যার পিছনে রুমাল রাখা হয়েছিল সে যদি টের না পায়, তবে যে রুমাল দিয়েছিল সে আবার একচক্র ঘুরে এসে রুমালটি কুড়িয়ে নিয়ে তার পিঠের পিছনে একটা তালি দিয়ে তার জায়গায় বসবে। যে বসে ছিল সে অনুরূপভাবে খেলাটি আবার আরম্ভ করবে।

উপকারিতা : (১) আনন্দ সহকারে শিক্ষার্থীরা খেলতে থাকবে। (২) ক্ষিপ্রতা বৃদ্ধি পাবে। (৩) দম বৃদ্ধি পাবে। (৪) পায়ের পেশির শক্তি বৃদ্ধি পাবে।

পায়ের শক্তিবৃদ্ধির খেলা

বস্তা দৌড়

পদ্ধতি : ৪ জন করে শিক্ষার্থীকে নিয়ে ৬টি দল তৈরি করতে হবে। একটা লাইনের সামনে একটা দলের সকলে বস্তার মধ্যে শরীরের কোমর পর্যন্ত রেখে বস্তার দুটি কোণ দু-হাত দিয়ে মুঠো করে ধরবে। ২ মিটার দূরে আর একটি লাইন থাকবে। শিক্ষক/শিক্ষিকার নির্দেশ পেলেই প্রতি দলের একজনকে জোড়া পায়ে বস্তাসহ লাফিয়ে লাফিয়ে দূরের লাইন পর্যন্ত যেতে হবে। এভাবে সব দলের দৌড় শেষ হলে, যে দলের সময় কম হবে সেই দলকে বিজয়ী বলে ঘোষণা করা হবে।

উপকরণ : চুন, ৬টি বস্তা, একটি স্টপ ওয়াচ।

উপকারিতা : শরীরের গতিবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে পায়ের জোর বাড়বে এবং একই সঙ্গে শারীরিক সহনশীলতা বৃদ্ধি পাবে।

লাফানোর খেলা

পদ্ধতি : শিক্ষার্থীদের দল বেঁধে গোল হয়ে দাঁড়াতে হবে। মাঝখানে একজনকে এক পা ভাঁজ করে হাত দিয়ে ধরে অন্য পায়ে দাঁড়িয়ে থাকতে হবে। শিক্ষক শুরু করার নির্দেশ দিলেই মাঝখানে দাঁড়িয়ে থাকা শিক্ষার্থী এক-পায়ে লাফিয়ে লাফিয়ে অন্যকে ধরার চেষ্টা করবে। অন্য শিক্ষার্থীরা ধরা না পড়ার জন্য চারিদিকে ছোটাছুটি করবে। কিন্তু মাঝের শিক্ষার্থী তাড়া করে অন্যকে ধরতে চেষ্টা করবে। যে শিক্ষার্থী ধরা পড়ে যাবে তাকে আবার মাঝের শিক্ষার্থীর মতো এক-পায়ে লাফিয়ে লাফিয়ে অন্যদের তাড়া করতে হবে।

উপকারিতা : পায়ের জোর, সহনক্ষমতা, ক্ষিপ্রতা বৃদ্ধি পাবে।

সাবধানতা : মাঝের শিক্ষার্থী কখনোই দু-পা মাটিতে ঠেকাতে পারবে না। প্রয়োজনে লাফিয়ে পা পরিবর্তন করতে পারবে।

যোগাসন

শবাসন (পার্শ্ব)

নামের উৎস : শব অর্থে মৃতদেহ। আসন অর্থে ভঙ্গিমা। মৃতদেহের মতো দেহ শিথিল করে শুয়ে থাকার নাম শবাসন। যেহেতু দেহ পাশ ফিরে শুয়ে আছে তাই এই আসনটির নাম পার্শ্ব শবাসন বা শবাসন (পার্শ্ব)। ইংরেজিতে একে ডেড বডি পশ্চার ইন সাইড পজিশন বলা হয়ে থাকে।

শ্বাসক্রিয়া : শ্বাসক্রিয়া স্বাভাবিক। অতি মৃদুমন্দভাবে ধীরে ধীরে শ্বাস নিতে হয়, লক্ষ রাখতে হবে যেন শ্বাস নিতে গিয়ে দেহের নড়াচড়া বোঝা না যায়। কারণ মৃত ব্যক্তির দেহ বা হাত-পা নড়াচড়া হয় না। সেইজন্য মৃত ব্যক্তির পড়ে থাকার মতো অবস্থান করতে হয়।

পদ্ধতি :

১. প্রথমে হাঁটু মুড়ে বাবু হয়ে মাটিতে বসতে হয়।

২. এবার বুক ও পেটের বাঁ-দিকের আংশিক মাটিতে লাগিয়ে পাশ ফিরে শুয়ে পড়তে হয়।

৩. তারপর ডান-পা হাঁটু থেকে মুড়ে বাঁ-পা সোজা রেখে, ডান হাত কনুই থেকে মুড়ে বুকের সামনে মাটিতে পেতে রাখতে হয়। হাতের তালু যেন মাটি স্পর্শ করে থাকে।

৪. বাঁ-হাত কনুই থেকে ভেঙে মাথার পিছনে মাটি স্পর্শ করে থাকে।

৫. বাঁ-গাল মাটিতে স্পর্শ করা থাকবে।

৬. চোখ বন্ধ করে রাখতে হয়। দেহ শিথিল করে মৃতদেহের মতো পাশ ফিরে শুয়ে থাকতে হয়।

৭. অনুরূপভাবে হাত-পা পরিবর্তন করে ডান-পাশ ফিরে শুয়ে পার্শ্ব শবাসন করতে হয়। একবার ডান পাশ একবার বাম পাশ করে শুয়ে আসনটি করলে একটি সেট সম্পূর্ণ হয়। দুই বা তিনবার করা যেতে পারে।

সময়কাল : মনে মনে দশ থেকে কুড়ি গোনা পর্যন্ত অবস্থান করতে হয়।

উপকারিতা : শবাসনেই একমাত্র দেহ সম্পূর্ণ বিশ্রাম পায়। দেহের ক্লান্তি দূর করে। মনের চঞ্চলতা ও অস্থিরতা প্রশমিত হয়। যাদের সহজে ঘুম আসতে চায় না তারা এইভাবে ঘুমতে গেলে তাড়াতাড়ি ঘুম আসতে সাহায্য করে। বিশ্রামে দেহ রিচার্জ হয়, দেহ ঝরঝরে লাগে। কারণ অক্সিজেনযুক্ত রক্ত দেহের দূরতম কোশে পৌঁছে পুষ্টি বৃদ্ধি, মেরামত বা রিপিয়ারিং করে থাকে।

সতর্কতা : যাদের হার্টের দোষ আছে, বুকে চাপ পড়লে কষ্ট হয়, লাংস বা ফুসফুসের রোগের জন্য এইভাবে পাশ ফিরে শুলে কষ্ট বোধ হয় তাদের যোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিয়ে এই আসন করা শ্রেয়।

যোগাসন

বৃক্ষাসন

নামের উৎস : বৃক্ষ অর্থে গাছ। আসন অর্থে ভঙ্গিমা। গাছের মতো দেহ ভঙ্গিমায় দাঁড়িয়ে থাকার নাম বৃক্ষাসন। ইংরেজিতে ট্রি পশ্চার বলা হয়ে থাকে।

শ্বাসক্রিয়া : শ্বাসক্রিয়া স্বাভাবিক থাকবে, যেমন আমরা শ্বাস নেওয়া-ছাড়া করে থাকি তেমনই থাকবে। শ্বাসক্রিয়া বন্ধ হবে না।

পদ্ধতি :

১. প্রথমে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হয়।

২. এবার ডান-পা হাঁটু থেকে মুড়ে ভাঁজ করে বাঁ-ঊরুর ভেতর পাশের ওপর অংশে ডান পায়ের তালু লাগিয়ে রাখতে হবে।

৩. এই অবস্থায় বাঁ-পায়ে দাঁড়িয়ে ব্যালেন্স করতে হয়।

৪. ভাঁজ করা পা দেহের পাশের দিকে থাকে।

৫. দু-হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে বুকের মাঝখানে নমস্কারের ভঙ্গিতে রাখতে হয়।

৬. দৃষ্টি সামনের দিকে থাকবে, পা সোজা থাকবে।

৭. দশ পর্যন্ত গুনে পা বদল করে অনুরূপভাবে ডান পায়ে দাঁড়াতে হয়।

সময়কাল : মনে মনে দশ গোনা পর্যন্ত স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাসে এইভাবে দাঁড়িয়ে থাকতে হয়। অভ্যাস হয়ে গেলে ক্রমশ অভ্যাসকাল বাড়িয়ে অধিক সময়কাল থাকা যায়।

উপকারিতা : পায়ের পেশি ও নার্ভ মজবুত বা দৃঢ় করতে সাহায্য করে। দেহের ভারসাম্য (ব্যালেন্স) বজায় রাখতে সাহায্য করে। মনের একাগ্রতা (কনসেনট্রেশন), মনের দৃঢ়তা (কনফিডেন্স) আনতে সাহায্য করে।

সতর্কতা : যাদের পায়ের পেশি শুকিয়ে গেছে (মাসকুলার ডিসট্রফি) তাদের বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ নিয়ে করা ভালো। যারা বিশেষ কোনো অস্থিরোগ, পেশি রোগ, নার্ভের রোগ অথবা প্যারালাইসিস (পক্ষাঘাত), পোলিও ইত্যাদি ছাড়াও অ্যাঙ্কেল, হাঁটুর সন্ধিস্থলের রোগে ভুগে থাকে, পায়ের জোর নেই, দাঁড়াতে পারে না তাদের অবশ্যই যোগ চিকিৎসক বা যোগ বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ নিয়ে করাই শ্রেয়।

যোগাসন

১. তুলাদণ্ডাসন

পদ্ধতি :

১) প্রথমে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।

২) দু-হাত মাথার ওপর তুলে দু-হাতের তালু করজোড়ের ভঙ্গিতে রাখতে হবে। কনুই সোজা রাখতে হবে।

৩) ডান পায়ে ভর দিয়ে সামনের দিকে ঝুঁকে বাঁ পা পিছন দিকে মাটি থেকে শূন্যে তুলতে হবে। বাঁ পা ও দেহ মাটির সঙ্গে একই সমান্তরালে রাখতে হবে এবং দু-পা সোজা থাকবে।

৪) অনুরূপভাবে পা বদল করে করতে হবে।

উপকারিতা : পায়ের পেশির দুর্বলতা, হাঁটাচলায় পায়ের ব্যথা, অধিক সময় দাঁড়িয়ে থাকার সমস্যা, শিশুদের গ্রোথ পেন ইত্যাদিতে আসনটি বিশেষ উপকারী।

২. গোমুখাসন

পদ্ধতি :

১) প্রথমে মাটিতে বসে ডান পা হাঁটু থেকে ভেঙে ডান পায়ের গোড়ালি বাঁ নিতম্বের কাছে রাখতে হবে।

২) অনুরূপভাবে বাঁ পায়ের গোড়ালি ডান নিতম্বের কাছে রাখতে হবে।

৩) বাঁ হাঁটুর উপর ডান হাঁটু রাখতে হবে।

৪) ডান হাত মাথার উপর তুলে কনুইয়ের কাছ থেকে ভেঙে পিঠের নীচের দিকে নিতে হবে।

৫) বাঁ হাতও কনুইয়ের কাছ থেকে ভেঙে পিছনে নিয়ে গিয়ে দু-হাতের আঙুল বাঁকিয়ে হুকের মতো আঁকড়ে ধরতে হবে।

৬) মেরুদণ্ড সোজা রাখতে হবে।

উপকারিতা : একাগ্রতার অভাব, মূত্রদোষ প্রভৃতি রোগের জন্য আসনটি খুবই উপকারী। মনের স্থিরতা আনতে সাহায্য করে।

৩. বজ্রাসন

পদ্ধতি :

১) সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।

২) হাঁটু মুড়ে বসতে হবে। পায়ের পাতা পেতে গোড়ালি ফাঁক করে তার ওপর নিতম্ব রাখতে হবে।

৩) হাঁটু দুটো পাশাপাশি জোড়া রাখতে হবে।

৪) শিরদাঁড়া সোজা রাখতে হবে।

৫) দু-হাত দু-হাঁটুর ওপর রাখতে হবে। তালু নীচের দিকে থাকবে।

৬) অভ্যাস হয়ে গেলে পায়ের গোড়ালি দুটিকে জোড়া রেখে তার ওপর নিতম্ব রেখে এই আসন করতে হবে।

উপকারিতা : হাঁটুর ব্যথা, পায়ের পেশির দুর্বলতা সারাতে সাহায্য করে। খিদে বাড়ায়, গ্যাস ও অম্বলসহ হজমের গণ্ডগোল দূর করে। হজমশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে, শরীর ও মনকে শক্তিশালী করে।

যোগাসন

হস্তপদাসন

পদ্ধতি :

১. দু-টি পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হয়।
২. এরপর দুটি হাত ওপরে তুলে কানের দু-পাশে ঠেকিয়ে রাখতে হয়।
৩. এবার ধীরে ধীরে সামনের দিকে ঝুঁকে দু-হাতের আঙুল দিয়ে দু-পা ছুঁতে হবে।

উপকারিতা : ডায়াবেটিস, ক্ষুধামান্দ্য, পেটের অসুখ, অজীর্ণ, সায়াটিকা, পেটে মেদ, দৃষ্টিশক্তির ক্ষীণতা, লম্বা হওয়ার প্রয়োজনে, সাইনুসাইটিস ইত্যাদিতে উপকারী।

শলভাসন

পদ্ধতি :

১. চিবুক মাটিতে লাগিয়ে উপুড় হয়ে শুতে হয়।
২. এবার দু-হাত সোজা করে পেট ও উরুর নীচে পাশাপাশি রাখতে হয়। হাতের তালু দুটিও মাটির উপর পেতে রাখতে হয়।
৩. এরপর হাতের তালুর ওপর চাপ দিয়ে পা দুটোকে জোড়া অবস্থায় ধীরে ধীরে সোজা করে যতটা সম্ভব উপর দিকে তুলতে হয়।
৪. পা-দুটি যেন হাঁটুর কাছ থেকে বেঁকে না যায় সেই দিকে লক্ষ রাখতে হয়।

উপকারিতা : যারা কোষ্ঠবদ্ধতায় ভোগে, যাদের ক্ষিদে হয় না, যারা কোমরের ব্যথায় ভোগে, যাদের স্নায়বিক দুর্বলতা আছে, যাদের সায়াটিকার সমস্যা আছে তাদের পক্ষে এই আসনটি ভীষণ উপকারী।

বক্রাসন

পদ্ধতি :

১. মাটিতে দু-পা সোজা করে বসতে হয়।
২. এবার দু-হাত সামনের দিকে এনে পায়ের সমান্তরাল করে কাঁধ বরাবর আনতে হয়।
৩. এরপর দু-হাত দেহের ডান দিকে যতটা সম্ভব নিয়ে গিয়ে দেহকে মোচড় দিতে হয়। মনে মনে দশ গোনা পর্যন্ত থাকতে হয়।
৪. এবার ডান দিকের মতো উপায়ে দেহকে বাঁ-দিকে মোচড় দিয়ে করতে হয়। দশ গোনা পর্যন্ত থাকতে হয়। তারপর আগের মতো অবস্থায় ফিরে আসতে হয়।

উপকারিতা : আলস্যতা দূর হয়। পেটে বায়ু ও কোমরে চর্বি জমতে দেয় না। স্নায়বিক দুর্বলতা দূর করে। পিঠে ব্যথা, শিরদাঁড়ার বক্রতা ইত্যাদিতে এই আসনটি ভীষণ উপকারী।

ব্রতচারী

মোদের বাংলা ভূমির মাটি

মোদের বাংলা ভূমির মাটি—
তোমার শহর গ্রাম ও বাটি
সযতনে সবাই মোরা রাখব পরিপাটি।
করব পানার নির্বাসন
ছেঁটে গাছের নিবিড় বন---
মোরা বইয়ে দেব আলো হাওয়ার মুক্ত বিচরণ
সাধব মোরা নিত্য তোমার ধনের বিবর্ধন—
র'চে, তরকারি ফল ফুলের বাগান কোদাল হাতে খাটি।।

ভঙ্গি : প্রস্তুত অবস্থায় দাঁড়িয়ে।

মোদের বাংলা ভূমির মাটি

সকলকে এক জায়গায় বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে একবার এই লাইনটা গাইতে হবে। দ্বিতীয়বার ডান দিকে ঘুরে বৃত্তাকারে এগোতে হবে। এই লাইনটা গাইতে গাইতে বাঁ পা সামনে এগিয়ে দু-হাত পেটের কাছে কোঁচড় থেকে ফুল তুলে ডান দিকে ফেলার ভঙ্গি করতে হবে। আর ডান পা সামনে থাকলে ফুল কেন্দ্রের দিকে ফেলার ভঙ্গি করতে হবে।

তোমার শহর গ্রাম ও বাটি
সযতনে সবাই মোরা রাখব পরিপাটি

চলতে চলতে নিচু হয়ে হাত দিয়ে বিছানা ঝাড়ার ভঙ্গি করতে হবে। পা সামনের দিকে ও দু-হাত বাইরের দিকে ভঙ্গি করতে হবে । তারপর ডান পা ও দু-হাত কেন্দ্রের দিকে করতে হবে।

করব পানার নির্বাসন

জায়গায় দাঁড়িয়ে বাঁ পা কেন্দ্রের দিকে, ডান-পা বাইরে রেখে কেন্দ্র থেকে কচুরিপানা দু-হাত দিয়ে তোলার ভঙ্গি করতে হবে এবং উঁচু করে বাইরে ফেলার ভঙ্গি করতে হবে। দু-বার হবে।

ছেঁটে গাছের নিবিড় বন

বাঁ হাত দিয়ে গাছের ডাল ধরার ভঙ্গি করতে হবে এবং ডান হাতে দা নিয়ে আগাছা ছাঁটার ভঙ্গি করতে হবে। ২ বার।

মোরা বইয়ে দেব আলো হাওয়ার মুক্ত বিচরণ

দু-হাত উপরে তুলে ঢেউ খেলানোর ভঙ্গি করতে হবে। ২বার।

সাধব মোরা নিত্য তোমার ধনের বিবর্ধন

বৃত্তে ঘুরে ডান দিকে বৃত্তে চলার ভঙ্গি করতে করতে বাঁ হাত কপাল থেকে হাতুড়ি মারার ভঙ্গি করতে হবে এবং পর্যায়ক্রমে ডান হাত দিয়ে একই ভঙ্গি করতে হবে। ২ বার।

র'চে তরকারি ফল ফুলের বাগান কোদাল হাতে খাটি

'র'চে তরকারি ফল' বলার সময় বৃত্তে নিচু হয়ে কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ ভেঙে প্রথমে বাঁ পা বাঁ হাত (তিনটি আঙুল, বৃদ্ধ-তর্জনী-মধ্যমা) জোড়া করতে হবে এবং 'ফুলের' বলে ডান পা ডান হাত একই ভঙ্গিতে চারা গাছ রোপণ করবার বা বোনার ভঙ্গি করতে হবে। 'বাগান' কথা বলার সঙ্গে সঙ্গে দু-হাতে কোদাল ধরার ভঙ্গি করে জোড়া পায়ে লাফাতে হবে। 'কোদাল হাতে খাটি বলে' বৃত্তে জোড়া পায়ে লাফিয়ে লাফিয়ে চলতে হবে। এই লাফিয়ে চলা চারবার হবে।

বিশ্বজয়ী কন্যাশ্রী

কন্যাশ্রী প্রকল্পের ভুবনজয়ী শিরোপা

মেয়েরা আমাদের ঘরের ‘সম্পদ’
ভবিষ্যতের অনন্যা।
ওদের নিজ পায়ে দাঁড়াতে দিন।
“কন্যাশ্রী” ওদের প্রেরণা।

মুছল নারীর চোখের জল বুকে এল বল,
রাজ্যে এল কন্যাশ্রী বিদ্যালয়ে চল।
অন্ন, বস্ত্র, বাসস্থান সবই মোদের সাথী,
রাজ্যে এবার আসবে আরও শিক্ষার প্রগতি।

সাউথ ব্লক থেকে রাষ্ট্রসংঘের অধিবেশনে
দৃপ্ত পদচারী সে প্রিয়দর্শিনী,
কে সে? সে আমিই,
আমি কন্যাশ্রী।

পশ্চিমবঙ্গের মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের স্বপ্নের কন্যাশ্রী প্রকল্পের সাফল্যের জন্য ২০১৭ সালের রাষ্ট্রপুঞ্জের পাবলিক সার্ভিস অ্যাওয়ার্ড পেল পশ্চিমবঙ্গ সরকার। অতি সাধারণ ও অসহায় মানুষের কাছে সরকারি পরিষেবা পৌঁছে দেবার ক্ষেত্রে যাঁরা বিশ্বকে পথ দেখাচ্ছেন, তাঁদের মধ্যে থেকেই সেরা প্রশাসকদের প্রতিবছর পাবলিক সার্ভিস অ্যাওয়ার্ড দিয়ে থাকে রাষ্ট্রপুঞ্জ।

দেশের সীমানা ছাড়িয়ে মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের মস্তিষ্কপ্রসূত কন্যাশ্রী প্রকল্প পৌঁছে গেল বিশ্বের দরবারে। বিশ্বের মোট ৬২টি দেশের ৫৫২টি প্রকল্পের মধ্যে সেরার সেরা এই আন্তর্জাতিক সম্মান ছিনিয়ে নিল পশ্চিমবঙ্গ সরকার। কন্যাশ্রী প্রকল্পের অনন্যসাধারণ সাফল্য রাষ্ট্রপুঞ্জের পুরস্কারে ঐতিহাসিক মর্যাদা পেল।

বিশ্বজয়ী কন্যাশ্রী

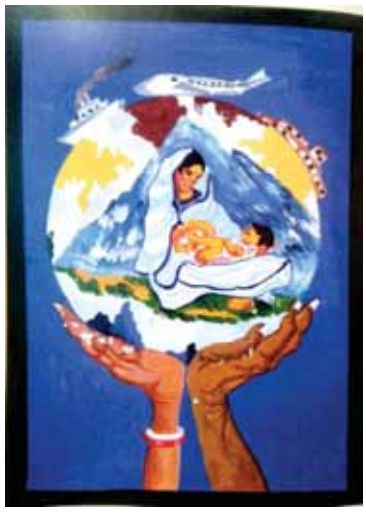
কন্যাশ্রী

এই সমাজেতে মেয়েদেরও আছে স্থান,
কত দিন তারা সইবে গো অপমান?
কত দিন তারা শুধু হবে লাঞ্ছিত?
নিপীড়িত তারা শিক্ষায় বঞ্চিত।

মেয়েদের প্রতি উপেক্ষা, অবহেলা,
শহর ও গ্রামে চিরদিনই এক খেলা।
নারী ও পুরুষে গড়ে ওঠে সংসার,
মেয়েদেরও আছে শিক্ষার অধিকার।

ধীরে ধীরে এই সমাজ যে বদলায়,
মেয়ে আর নয় অভিশাপ, নয় দায়।
মেয়েদের নিয়ে সচেতন সব হোক,
এই নিয়ে বাড়ে সরকারি উদ্যোগ।

লেখায় পড়ায় আর নয় কোনো ইতি,
সরকারে তাই কত যে আইন, নীতি।
দিকে দিকে আজ দেখি তাই বোধোদয়,
কন্যাশ্রী যে করেছে বিশ্বজয়।



পুষ্টিকর খাবার

পুষ্টিকর খাবার

উদ্দেশ্য : পুষ্টিকর খাবার সম্পর্কে জানা। (শাকসবজি)

* শিশুদের জানাতে হবে — ফলমূল সবসময় ভালো করে ধুয়ে খাওয়া উচিত। রাস্তার কাটা ফল কখনোই খাওয়া উচিত নয়। বাসি-পচা খাবার খেলে পেটের অসুখ করতে পারে। খাবারদাবার সবসময় ভালোভাবে ঢাকা দিয়ে রাখা উচিত। রং দেওয়া খাবার খাওয়া উচিত নয়। শাকসবজি ভালো করে ধুয়ে তারপর কাটা উচিত। শাকসবজি কাটার পর ধুলে তার খাদ্যগুণ নষ্ট হয়ে যায়। ভাতের ফ্যান ফেলা ঠিক নয়। এতে চালের খাদ্যগুণ চলে যায়।
* খাবার সবসময় ভালো করে চিবিয়ে খাওয়া উচিত। এতে খাবার পরিপাক ভালো হয়। খাবার খাওয়ার আগে ভালো করে হাত ধোয়া চাই। খাবার পর ভালোভাবে কুলি করে মুখ ধোয়া উচিত।

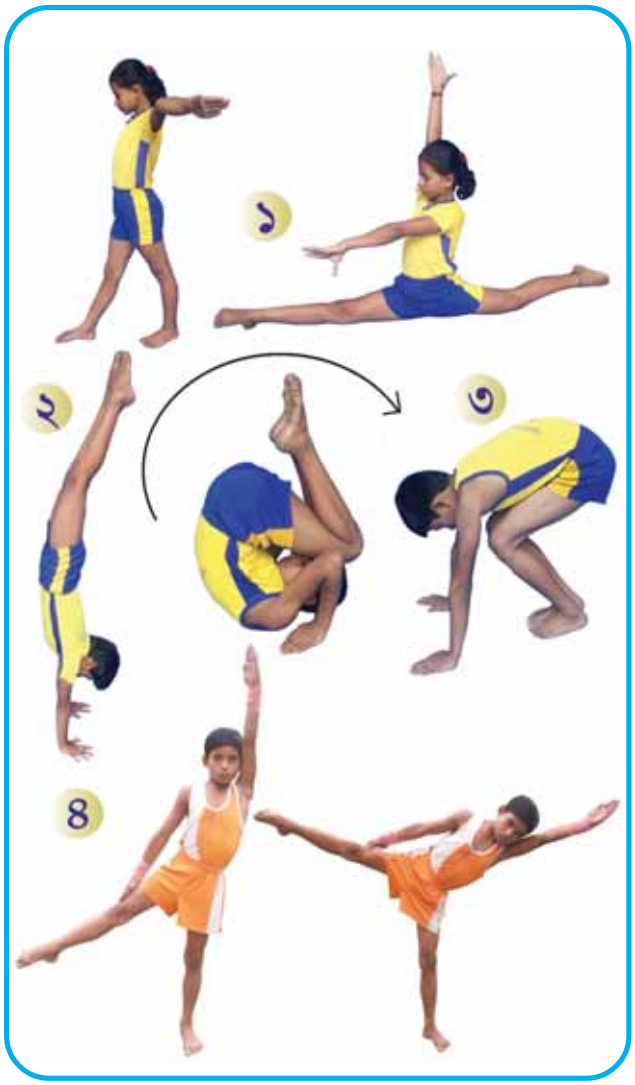
ব্যবহারিক পদ্ধতিতে শেখা

* শ্রেণিকক্ষে ছাত্রসংখ্যা মনে করা যাক ৩০।
* শ্রেণিটিকে ৫ ভাগে ভাগ করতে হবে। প্রতি দলে ৬ জন করে থাকবে।
* সব দলকে একটি করে কাগজ দিতে হবে এবং সেই কাগজ দিয়ে নমুনা অনুসারে একটি ছক্কার মতো বানাতে হবে। প্রতি ঘরে একটি করে শাক/সবজির নাম লিখতে হবে। ছটি সবজির রং আলাদা আলাদা হলেই ভালো হয়। (কাগজ, স্কেল, আঠা-লাগবে)

উপকরণ : **কাগজ, স্কেল, আঠা**

* ৫ টি দলকে ১/২/৩/৪/৫ নম্বরে চিহ্নিত করতে হবে। তারপর ১ নং দলকে ছক্কার চাল দিতে বলুন। যে সবজির নাম এল সেটা বোর্ডে লিখতে হবে। এইভাবে সব দলগুলিকে চাল দিতে হবে।
* মনে মনে হিসাব করে রং অনুযায়ী আলাদা আলাদা কলমে নামগুলো লিখতে হবে।
* সবার শেষ হলে কলমগুলোর মাথায় রং-এর নাম লিখতে হবে। এবং তাদের খাদ্যগুণ বর্ণনা করতে হবে।
* প্রত্যেকটি নামের জন্য ৫ পয়েন্ট দিতে হবে। নাম এক হয়ে গেলে যে যে দলের নাম এক হয়েছে তাদের নম্বর দিতে হবে। একদিকে যেমন হারজিতের আনন্দ হবে পাশাপাশি কোন সবজির কী কী গুণ তাও শিখে যাবে।

জিমনাস্টিক্স



৪. পাশে এক-পায়ে ভারসাম্য

(ক) সোজা অবস্থায় দাঁড়াতে হবে।
(খ) বাঁ হাত সোজা করে বাঁ কানের পাশে তুলে ধরতে হবে।
(গ) এরপর ডান পা কোমর থেকে ডান পাশে সোজা করে তুলতে হবে।
(ঘ) এরপর কোমর থেকে ধীরে ধীরে বাঁদিকে নামাতে হবে।
(ঙ) এখন বাঁ পায়ের ভর দিয়ে ডান হাতকে ডান পাশে শরীরের সঙ্গে লাগিয়ে রেখে কোমর থেকে সমান্তরালভাবে ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে।

১. সামনে-পিছনে পা ফাঁক করে বসা

(ক) সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।
(খ) হাত দুটো কাঁধ বরাবর দু-পাশে তুলতে হবে।
(গ) বাঁ পা সামনে একটু দূরে রাখতে হবে।
(ঘ) শিক্ষকের সাহায্যে দু-পা সোজা রেখে সামনে-পিছনে ফাঁক করে বসার চেষ্টা করতে হবে। দেখবে সামনের পায়ের উরুদেশের পিছন দিক এবং পিছন পায়ের উরুদেশের সামনের দিক যেন মাটির দিকে থাকে। হাত ছবির মতো হবে।
(ঙ) একইভাবে উলটো পায়ে অভ্যাস করতে হবে।

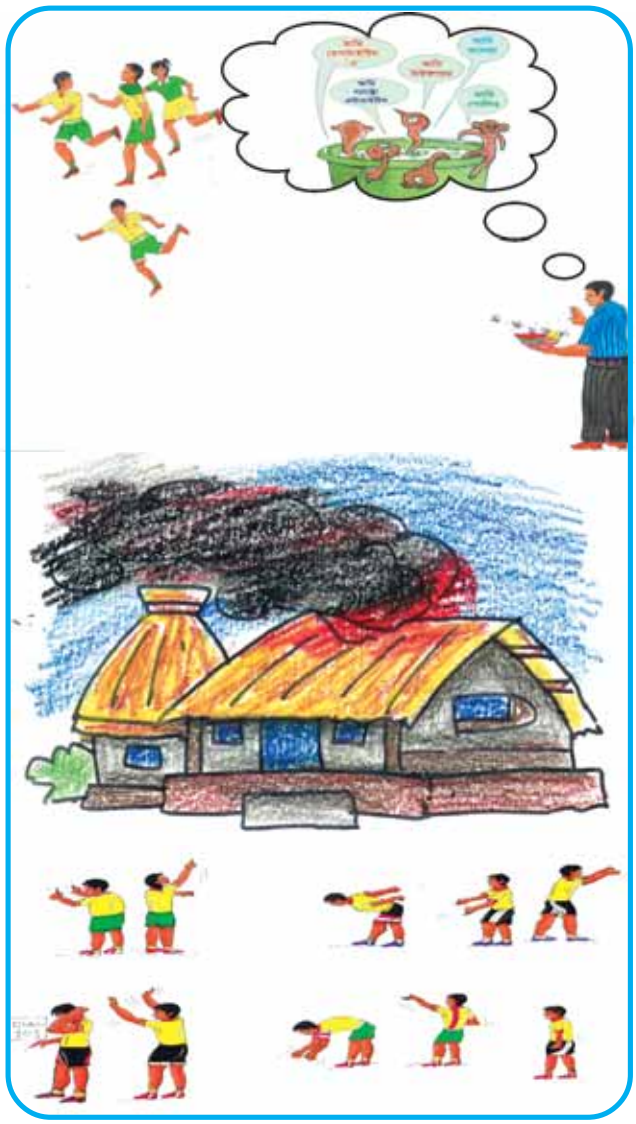
২. হাতের উপর দাঁড়ানো

(ক) সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।
(খ) দু-হাত কানের পাশ দিয়ে উপরে তুলতে হবে।
(গ) বাঁ পায়ের পাতা টান করে সামনের দিকে তুলতে হবে।
(ঘ) এরপর বাঁ পা মাটিতে রেখে হাত দুটো কোমর থেকে নিচু হয়ে মাটিতে রাখতে হবে।
(ঙ) এবার শিক্ষকের সাহায্যে ডান পায়ের উপরে তুলে বাঁ পা মাটিতে ধাক্কা মেরে উপরে তুলে হাতের ভরে পা দুটো জুড়ে দিতে হবে।
(চ) এরপর হাতের ভরে পা দুটো কোমর থেকে এক-পা, এক-পা করে অথবা জোড়া পায়ে কোমর থেকে ভাঁজ করে মাটিতে নামাতে হবে।
(ছ) দু-হাত উপরে তুলতে হবে।

৩. পিছনে গড়ানো

(ক) সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।
(খ) হাত সামনে রেখে হাঁটু থেকে ভাঁজ করে পায়ের পাতার উপর বসতে হবে।
(গ) এরপর হাত সামনের দু-দিকে তুলতে হবে।
(ঘ) এই অবস্থায় মাটিতে প্রথমে নিতম্ব তারপর পিঠ দিয়ে পিছন দিকে গড়িয়ে দিতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে ভাঁজ করা হাঁটু যেন বুকের সঙ্গে লেগে থাকে।
(ঙ) হাত দুটো কনুই থেকে ভাঁজ করে পিছন দিকের মাটিকে স্পর্শ করতে হবে। দেখতে হবে হাতের তালু যেন মাটিতে থাকে এবং আঙুলগুলো কাঁধের দিকে থাকবে।
(চ) এই অবস্থায় হাতের ভর দিয়ে কোমরের ধাক্কায় গোটানো শরীরকে পিছন দিকে ঘুরিয়ে দিতে হবে।
(ছ) এখন হাত সামনে রেখে পায়ের ভরে উঠে দাঁড়াতে হবে।

ব্যক্তিগত সুরক্ষার খেলা



কাটা ফল

উদ্দেশ্য : খেলার মাধ্যমে আনন্দের সঙ্গে নিয়মানুবর্তিতা গড়ে তোলা।

কার্যকলাপ : এখানে 'ব্যক্তিগত সুরক্ষা' সম্পর্কিত ৩টি খেলার বর্ণনা দেওয়া হলো।

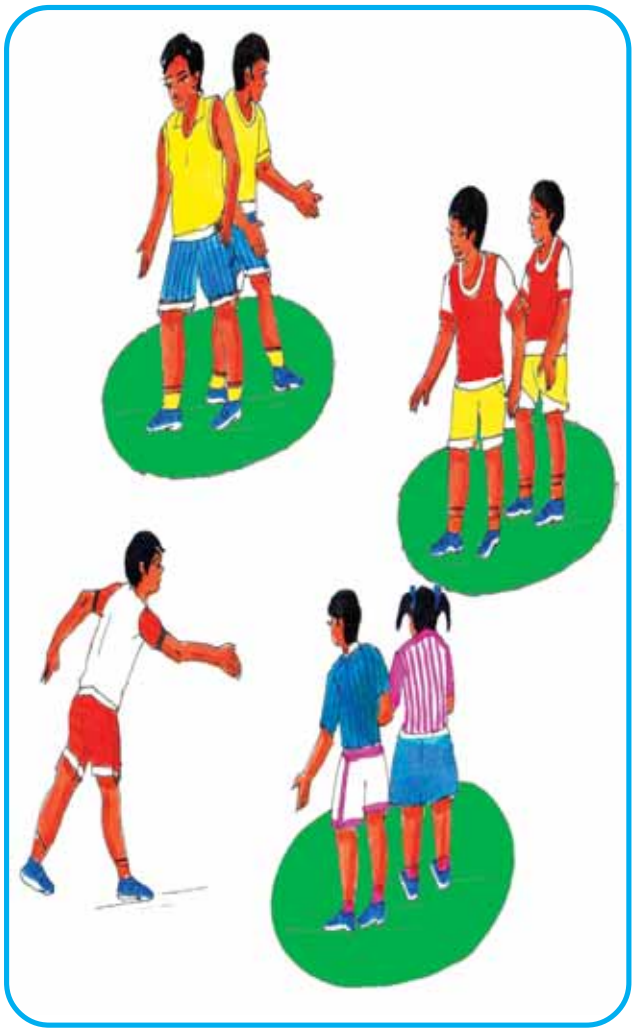
পদ্ধতি : 'কাটা ফল'—এই খেলায় শিক্ষক/শিক্ষিকা বা দলনেতা ঘর বা প্রাঙ্গণের মাঝখানে দাঁড়াবেন। শিক্ষার্থীরা দলনেতার চারপাশে গোল হয়ে দৌড়োবে। সে উচ্চৈস্বরে বলবে—"আমি দোকান থেকে কিনলাম — মুড়ি!" এই কথা শুনে পড়ুয়ারা আগের মতোই দৌড়োবে। আবার সে বলবে "আমি দোকান থেকে কিনলাম— চিনি-ময়দা-বিস্কুট"। অবশেষে সে বলবে— "আমি কিনলাম কাটা ফল।" —এই কথা শোনামাত্র পড়ুয়ারা নিরাপদ দূরত্বে পালাবে। দলনেতা পড়ুয়াদের ধরার চেষ্টা করবে। যে ধরা পড়বে সে মোর হবে, এইভাবে শিক্ষক/শিক্ষিকা খেলাটি কয়েক দান খেলাবেন। শিক্ষক/শিক্ষিকারা কাটা ফল যে দূষিত খাবার সে বিষয়ে শিক্ষার্থীদের অবহিত করবেন, এটাই খেলার মূল উদ্দেশ্য।

'পাড়াতে আগুন লেগেছে' এসো আমরা বাঁচতে শিখি

উদ্দেশ্য : সহযোগিতা শেখা।

এই খেলাটি সমাজসেবামূলক কাজের নিদর্শন। এটি একটি সাধারণ সংখ্যার খেলা। শিক্ষকের নির্দেশে শিশুরা গোল করে দৌড়োতে থাকবে। দৌড়োতে দৌড়োতে শিশুরা বলবে 'পাড়াতে আগুন লেগেছে'! (১) তখন শিক্ষক বলবেন, ইলেকট্রিক সুইচগুলো বন্ধ করতে হবে। ৩ জনের দল তৈরি করে অভিনয়ের মাধ্যমে যেন সুইচ বন্ধ করা হচ্ছে, তা ওই দলটি হাত ধরাধরি করে অভিনয় করে দেখাবে। যারা ৩ জনের দল গঠন করতে পারবে না তারা আউট হবে। (২) পূর্বের বাতিল হওয়া ছাত্রছাত্রীরা প্রতিবন্ধীর ভূমিকায় অবতীর্ণ হবে। তারপর শিক্ষকের নির্দেশমতো প্রতি ৫ জনের দল করে শিশু, বৃদ্ধ, প্রতিবন্ধীদের উদ্ধার করতে হবে। যারা সঠিক সংখ্যক ছাত্র নিয়ে দল গঠন করতে পারবে না, তারা খেলা থেকে বাতিল হবে। (৩) প্রতি ৫ জনের দল গঠন করে পাড়ায় পাড়ায় গিয়ে অগ্নিনির্বাপক দপ্তরকে খবর দাও ও জনগণকে জানাও। (৪) আগুন নেভাবার জন্য ১০ জনের দল গঠন করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। শিক্ষক যে সংখ্যাটি বলবেন, যে দল ওই সংখ্যাটি তৈরি করতে পারবে না তারা আউট হবে। এরপর সমস্ত ছাত্রকে এক জায়গায় গোল করে সমবেত করবেন এবং শিক্ষক অগ্নিনির্বাপণ বিষয়ক সচেতনতা অগ্নিনির্বাপণের পর্যায়ক্রমে পদক্ষেপগুলি অভিনয় করে দেখাতে বলবেন।

ব্যক্তিগত সুরক্ষার খেলা



‘বন্যা হয়েছে জল বাড়ছে’

এই খেলায় শিক্ষার্থীরা কল্পনা করবে যে তাদের এলাকায় জল বাড়ছে। মেঝেতে চক দিয়ে কয়েকটি গোল করে দাগ কাটতে হবে, ওইগুলি ডাঙা। শিক্ষার্থীরা গোলের বাইরে সাঁতার কাটার অভিনয় করবে। এবার শিক্ষিকা যখন নির্দেশ দেবেন -- “ডাঙায় ওঠো!” তখন পড়ুয়ারা বৃত্তের ভিতর গিয়ে দাঁড়াবে। যে বা যারা বৃত্তের বাইরে থাকবে সে/তারা মোর হবে। এরপর শিক্ষক এক/দুইটি বৃত্ত মুছে দেবেন। অর্থাৎ ডাঙা কমে গেল। আবার ‘ডাঙায় ওঠো!’ নির্দেশ পেলে শিক্ষার্থীদের ডাঙায় গিয়ে দাঁড়াতে হবে। এতে তাদের বেশ কষ্ট করে দাঁড়াতে হবে। যারা ডাঙার বাইরে থাকবে তারা মোর হবে। বন্যার সময় একচিলতে উঁচু জায়গাতে অনেককে কষ্ট করে থাকতে হয়। সেই শিক্ষা দেবার জন্যই এই খেলাটি খেলাতে হবে। পাশাপাশি বন্যার সময় আর কী কী করতে হবে তার নির্দেশও শিক্ষক দেবেন।

স্কুলে একটি প্রদর্শনীর ব্যবস্থা করতে পারলে শিক্ষার্থীরা নিজের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে প্রদর্শনীটি দেখতে পারবে। এতে ভবিষ্যতে তাদের ব্যক্তিগত সুরক্ষার বিষয়টি সুনিশ্চিত করা যাবে।

কুচকাওয়াজ

১. আরাম (আরামসে)

অনেকক্ষণ ধরে মার্চিং অনুশীলন করতে থাকলে শরীরে ক্লান্তি এবং অবসাদ আসে, তখন এই অবস্থাকে দূর করার জন্য আরামে দাঁড়ানোর প্রয়োজন হয়। বিশ্রাম অবস্থাতেই আরামে দাঁড়ানোর নির্দেশ দেওয়া হয়। আরামে দাঁড়ানোর সময়—

(১) বিশ্রাম অবস্থাতেই পা না নাড়িয়ে হাত-পাগুলোকে টানটান না রেখে শিথিল করা যেতে পারে। প্রয়োজনে হাত ছেড়ে দিয়ে কোমর থেকে উপরের অংশ নাড়াচাড়া করা যেতে পারে।

(২) কোমর থেকে নীচের শরীরকে কোনোভাবেই নাড়ানো চলবে না।

(৩) এই অবস্থায় কথা বলা, পিছনে ঘোরা যাবে না।

(৪) স্কোয়াড বা শ্রেণি বা সারিকে আদেশের সঙ্গে সঙ্গে হাত ও দেহের উপরের অংশকে টান করে নিয়ে বিশ্রাম অবস্থানে চলে আসতে হয়।

২. ডানে ফেরো (ডাহিনে মুড়)

(১) ডান পায়ের গোড়ালি ও বাঁ পায়ের পাতার উপর ভর করে ডান দিকে ৯০ ডিগ্রি কোণ সমান ঘুরতে হবে। ঘোরার সময় শরীরের ওজন ডান পায়ের উপর রাখতে হবে।

(২) ঘোরার পর সম্পূর্ণ ডান পা মাটিতে সোজাভাবে থাকবে ও বাঁ পায়ের গোড়ালিকে মাটি থেকে উপরে রাখতে হবে।

(৩) ডান পায়ের হাঁটু সোজা থাকবে ও শরীরের ওজন ডান পায়ের উপর রাখতে হবে।

(৪) হাত দুটো দুই পাশে শরীরের সঙ্গে লেগে থাকবে। শরীর কোনোরকম নাড়াচাড়া করা চলবে না।

(৫) বাঁ পা মাটি থেকে ৬" উপরে তুলে নিয়ে দ্রুততার সঙ্গে ডান পায়ের লাইনে নিয়ে রাখতে হবে। বাঁ পা সামনে নিয়ে যাবার সময় ঊরু জমির সমান্তরাল হবে ও পায়ের পাতা মাটির দিকে থাকবে। দুটো পা এক করে নিয়ে সাবধান অবস্থানে আনতে হবে।

৩. বামে ফেরো (বাঁয়ে মুড়)

(১) বাঁ পায়ের গোড়ালি ও ডান পায়ের উপর ভর দিয়ে বামদিকে ৯০ ডিগ্রি কোণ সমান ঘুরতে হবে। ঘোরার সময় শরীরের ওজন বাঁ পায়ের উপর রাখতে হবে। ঘোরার পর সম্পূর্ণ বাঁ পা মাটিতে সোজাভাবে থাকবে ও ডান পায়ের গোড়ালিকে মাটি থেকে উপরে রাখতে হবে। পায়ের হাঁটু সোজা থাকবে ও শরীরের ওজন বাঁ পায়ের উপর রাখতে হবে। হাত দুটো দুই পাশে শরীরের সঙ্গে লেগে থাকবে। শরীর কোনোরকম নাড়াচাড়া করা চলবে না।

(২) ডান পা মাটি থেকে ৬″ উপরে তুলে নিয়ে দ্রুততার সঙ্গে বাম পায়ের লাইনে নিয়ে রাখতে হবে। ডান পা সামনে নিয়ে যাবার সময় ঊরু জমির সমান্তরাল হবে ও পায়ের পাতা মাটির দিকে থাকবে। দুটো পা এক করে নিয়ে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে।

কুচকাওয়াজ

পিছনে ফেরো (পিছে মুড়)

সাবধান অবস্থান থেকেই পিছনে ফিরতে হয়। বাংলাতে "পিছনে ফেরো" বা পিছু ফের আদেশের সঙ্গে সঙ্গে--

(১) বাঁ পায়ের পাতা ও ডান পায়ের গোড়ালির উপর ভর করে ডান দিক দিয়ে ডান পা ১৮০ ডিগ্রি ঘোরাতে হয়। হাত দুটো দু-পাশে দেহের সঙ্গে লেগে থাকবে। ঊরু দুটোকে কাঁচির মতো আড়াআড়িভাবে একে অপরের উপর রেখে দেহের ভারসাম্য রক্ষা করতে হবে।

(২) শরীরের ওজনটা ডান পায়ের উপর থাকবে। পিছনে ফেরাটা সবসময়ে ডান দিক দিয়ে ঘুরেই করতে হবে।

(৩) বাঁ পা ৬" তুলে খুব দ্রুততার সঙ্গে এনে ডান পায়ের গোড়ালির লাইনে রেখে সাবধান অবস্থানে দাঁড়াতে হবে।

পায়ের তাল রাখো (কদম তাল)

সাবধান অবস্থানে কদম তালের আদেশ দেওয়া হয়। এই আদেশ দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে—

(১) বাঁ পায়ের ঊরু মাটির সমান্তরাল রেখে বাঁ হাঁটুকে উপরে এমনভাবে তুলতে হবে যাতে হাঁটুসন্ধিতে ৯০ ডিগ্রি কোণের সৃষ্টি হয় ও পায়ের পাতা মাটির দিকে থাকে।

(২) এক সংখ্যায়—বাঁ পা মাটিতে নামাতে হবে ও নামাবার সময় প্রথমে পায়ের পাতার আঙুল মাটি স্পর্শ করবে, একইসঙ্গে ডান পা-ও বাঁ পায়ের মতো উপরে উঠবে ও শরীরের ভারসাম্য বাঁ পায়ের উপর থাকবে।

(৩) দুই সংখ্যায় — ডান পা বাঁ পায়ের মতোই মাটিতে নামবে ও বাঁ পা উপরে উঠবে।

(৪) হাত দুটো সবসময়েই দেহের দু-পাশে লাগানো থাকবে ও কখনোই দুলবে না।

চলতে চলতে পায়ে তাল রাখা (তেজ চলন-কদম তাল)

যখন দল তেজ চল-এ কুচকাওয়াজ করছে তখন দলের অন্যান্যদের মধ্যে সমান দূরত্ব বজায় রাখার জন্য এই আদেশ দেওয়া হয়। আদেশের সঙ্গে সঙ্গে—

(১) বাঁ পা মাটিতে পড়ার পর ডান পা — সামনে নিতে হবে।

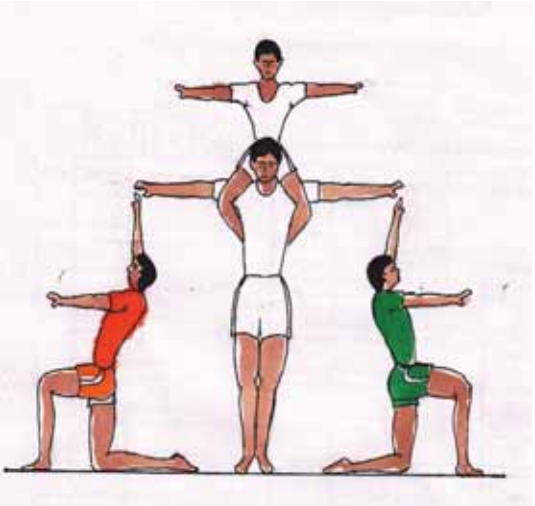
(২) বাঁ পা ওপরে উঠিয়ে কদম তাল শুরু করতে হবে। দুই হাত শরীরের দুই পাশে লেগে থাকবে। কদমতালের মতো করতে হবে।

থামো বা থেমে যাও

কদম তাল করার সময় থামার প্রয়োজন হলে এই আদেশ দেওয়া হয়। মার্চিং করে এগিয়ে যাওয়ার সময় ডান পা মাটির সংস্পর্শে আসবে সঙ্গে সঙ্গে 'থামো' আদেশ দিতে হবে।

আদেশের সঙ্গে সঙ্গে বাঁ পায়ের অগ্রগমন নিয়ন্ত্রণ করে হাত দোলানো বন্ধ করে ডান পায়ের হাঁটু ভেঙে সামনে ৬ ইঞ্চির মতো তুলে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে। কদমতাল অবস্থা থেকে থামার আদেশ শোনামাত্র বাঁ পায়ের তাল নিয়ন্ত্রণ করে ডান পা মাটিতে আঘাত করে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে।

পিরামিড



দৌড়

দৌড়

ভোরবেলা দৌড়িও মাঠে,
তারপর মন দিও পাঠে।
স্বাস্থ্যটা আগে চাই গড়া,
খেলাধুলো আর লেখাপড়া।

বন্ধুর না পেলেও দেখা,
দৌড়িও মাঠে একা একা।
খালি গায়ে হাফপ্যান্ট পরে,
হোয়ো খুশি খোলা মাঠে, ভোরে।

দেখবে শিশির ঝরে আছে
সূর্যের আলো তার কাছে—
হাত ছুঁয়ে হাসে ফিক্ ফিক্,
ছোটো ঘাস সেও বুঝে নিক—
এসেছ যে তুমি ভোরবেলা,
খেলতে মজার এক খেলা।

দৌড়

স্বাভাবিক শরীর চালনা করা

প্রথমে হাঁটা — গতি বৃদ্ধি করে হাঁটা/হালকা দৌড়ানো । পায়ের ব্যায়াম —স্বল্পদূরত্বে অধিক গতিতে দৌড়ানো। দৌড়ানোর সময় হাঁটু কোমর- সমান উচ্চতায় তুলে দৌড়ানো। একই জায়গায় দুই পা জোড়া করে বারবার উচ্চলম্ফন। পায়ের পেশির নমনীয়তার ব্যায়াম।

ঘাড়ের ব্যায়াম

(১) দাঁড়িয়ে ঘাড় দু-পাশে ধীরে ধীরে বাঁকানো। (২) দাঁড়িয়ে ঘাড় সামনে ও পিছনে বাঁকানো। (৩) পর্যায়ক্রমে ঘাড় ঘোরানো—উভয়দিকে।

হাতের-কাঁধের ব্যায়াম

(১) দাঁড়িয়ে দুই হাত ঘোরানো—বিপরীত দিকে চালনা করা। (২) দাঁড়িয়ে দুই হাত একসঙ্গে ঘোরানো। (৩) দু-হাত পাশাপাশি মাথার উপরে তোলা । (৪) দুই হাতের কবজি উভয়দিকে ঘোরানো।

কোমর-এর ব্যায়াম

(১) পা জোড়া করে হাত দুটোকে সোজা করে মাথার উপরে নিয়ে তালু দুটোকে পরস্পরের দিকে রাখতে হবে, এই অবস্থায় শরীর বাঁ দিকে ধীরে ধীরে বাঁকাতে হবে ও ডান দিকে বাঁকাতে হবে, পা সামান্য ফাঁকা করে দাঁড়িয়ে।

(২) দু-হাত দিয়ে কোমর ধরে শরীর ধীরে ধীরে বাঁ দিকে বাঁকিয়ে বাঁ দিকেই দেখতে হবে। আবার ধীরে ধীরে ডান দিকে বাঁকিয়ে ডান দিকেই দেখতে হবে।

(৩) পা সামান্য ফাঁকা করে দাঁড়িয়ে হাত দুটোকে সোজা করে মাথার উপরে নিয়ে তালু দুটো পরস্পরের দিকে রেখে সামনে ঝোঁকানো ও পিছনে বাঁকানো।

দৌড়ানোর গতিবেগ বৃদ্ধির জন্য অনুশীলন

(১) বিভিন্ন অবস্থান থেকে (পজিশনাল) দৌড়।
(২) দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় বাঁশির সঙ্গে সঙ্গে সামনে দৌড়ানো।
(৩) বাঁশি বাজার সঙ্গে সঙ্গে পিছনে ঘুরে (১৮০°) সোজা দৌড়ানো।
(৪) বাঁশি বাজার সঙ্গে সঙ্গে এক পাক ঘুরে (৩৬০°) সোজা দৌড়ানো।
(৫) হাঁটু দুটো ভাঁজ করে হাত দুটো পাশে মাটিতে রেখে বাঁশির আওয়াজ পাওয়ামাত্র উঠে সোজা সামনে দৌড়ানো।
(৬) চুনের দাগের উপর সোজাভাবে হাঁটা ।

দৌড়

অন ইওর মার্কস-এর ভঙ্গিমা

(১) এই আদেশের সঙ্গে সঙ্গে দৌড় আরম্ভের রেখার পিছনে এসে বসতে হবে ।

(২) সামনের পা দৌড় আরম্ভের রেখার পিছনে এনে বসতে হবে ।

(৩) সামনের পা দৌড় শুরুর রেখার থেকে এক থেকে দেড়-পা দূরত্বে রাখতে হবে এবং পিছনের পা এমনভাবে রাখতে হবে যাতে ওই পায়ের হাঁটু শক্তিশালী পায়ের অর্থাৎ সামনের পায়ের পাতার বক্রাংশ অথবা গোড়ালির কাছাকাছি দূরত্বে সাধারণভাবে অবস্থান করবে ।

(৪) সামনের পায়ের পাতার বক্রাংশের কাছে পিছনের পায়ের হাঁটুকে রাখতে হবে।

(৫) খুব তাড়াতাড়ি ব্লক ছেড়ে বেরোনোর জন্য কাঁধের ঠিক নীচের লাইনে হাতের আঙুলগুলো রাখতে হবে।

(৬) দু-পায়ের মধ্যে প্রায় ৩৫ থেকে ৪৫ সেমি ব্যবধান রাখতে হবে।

(৭) বসার পর হাত দুটিকে দৌড় আরম্ভের রেখা বরাবর কাঁধের সমান দূরত্বে রাখতে হবে।

(৮) বুড়ো আঙুল ও অন্য চারটি আঙুলের মধ্যে '∧' আকারের ব্রিজ তৈরি করতে হবে।

(৯) দু-হাতের কনুই সোজা রাখতে হবে।

(১০) শরীরের বেশিরভাগ ওজনটা দু-হাত ও দু-পায়ের উপরে রাখতে হবে।

সেট

এই আদেশের সঙ্গে সঙ্গে মাটিতে ঠেকে থাকা পিছনের পায়ের হাঁটু মাটি থেকে যেমন উঠবে তেমনি একইসঙ্গে নিতম্ব ধীরে ধীরে তুলতে হবে। নিতম্ব ততটাই উঠবে যাতে সামনের পায়ের হাঁটু-সন্ধিতে ৯০ ডিগ্রি কোণ ও পিছনের পায়ের হাঁটু-সন্ধিতে ১০০ থেকে ১১০ ডিগ্রির কাছাকাছি কোণ তৈরি হবে। দৃষ্টি দৌড় শুরুর রেখা থেকে ১ থেকে ২ ফুট দূরত্বে রাখতে হবে। শরীরের ওজন সমভাবে দুই হাত ও পায়ের মধ্যে স্থিতাবস্থায় আনতে হবে। কোমরের নিম্নভাগ কাঁধের থেকে সামান্য উপরে থাকবে। হাত সম্পূর্ণ প্রসারিত করতে হবে।

ফায়ার (গো)

'ফায়ার'-এর সঙ্গে সঙ্গে পিছনের পা মাটিতে /ব্লকে ধাক্কা দিয়ে সামনে আনতে হবে। একইসঙ্গে হাত দুটিও মাটিতে ধাক্কা দিয়ে পায়ের বিপরীত হাতটি সামনে আনতে হবে। শরীর সামনের দিকে কিছুটা ঝুঁকিয়ে রাখতে হবে। মাথা থেকে পায়ের গোড়ালি একটি সমান রেখায় প্রসারিত হবে। দৃষ্টি সামনের দিকে নীচে রাখতে হবে।

দৌড়

দৌড়ের কৌশলগত বিষয়

হাতের ভঙ্গিমা

হাত কনুই থেকে ভেঙে ঊর্ধ্ববাহুর সঙ্গে নিম্নবাহুকে সমকোণে রেখে সামনের দিকে সাধারণ এবং স্বাভাবিক অথচ পায়ের সঙ্গে ছন্দ রেখে দোলাতে হবে। যে হাত সামনে যাবে স্বাভাবিক ছন্দে তার বিপরীত পা আগে আসবে। হাতের আঙুলগুলি জোড়া এবং সামান্য মুষ্টিবদ্ধ অবস্থায় বুড়ো আঙুল আলতোভাবে অন্য আঙুলের উপর রাখা থাকবে।

পায়ের ভঙ্গিমা

দৌড় শুরুর প্রথম তিনটি বা চারটি পদক্ষেপে হাঁটু বেশি উচ্চতায় উঠবে না। পঞ্চম বা তার পরবর্তী পদক্ষেপগুলিতে হাঁটু বুকের সমান উচ্চতায় উঠিয়ে দৌড়ানোর চেষ্টা করতে হবে।

মাথা এবং শরীরের উর্ধ্বাঙ্গের ভঙ্গিমা

মাথা সোজা ও স্বাভাবিক রাখতে হবে। দৌড়ের শুরুতে দৃষ্টি নীচে মাটির দিকে থাকলেও পরবর্তীকালে দৃষ্টি দৌড়ের সমাপ্তিরেখার দিকে রাখতে হবে। নিতম্ব কিছুটা পিছনে রাখা দরকার, যাতে হাঁটু কোমর উচ্চতায় তুলতে সহজ হয়। প্রথম তিন/চার পদক্ষেপ শরীরের ভার সামনের দিকে রাখতে হয়।

দৌড় শেষের কৌশল

রান থ্রু পদ্ধতি — দৌড় শেষের রেখাকে গুরুত্ব না দিয়ে তারও দশ মিটার দূরত্বে একটি কাল্পনিক রেখা চিন্তা করে ওই স্থান পর্যন্ত অতি গতিসম্পন্ন অবস্থায় দৌড় শেষ করা।

দীর্ঘলম্ফন

দীর্ঘলম্ফন

(ক) দৌড়ে আসা

দৌড়ে আসার প্রধান উদ্দেশ্য হলো শরীরের মধ্যে ভরবেগ প্রাপ্ত করা। টেক অফ বোর্ড থেকে লাফ দেওয়ার পূর্বে শিক্ষার্থীকে সর্বোচ্চ গতিবেগে পৌঁছানোর জন্য যতটা দূরত্ব প্রয়োজন সেই খেলোয়াড়কে ততটা দূর থেকে প্রস্তুতি দৌড় শুরু করতে হবে। প্রারম্ভিক দৌড়ের শেষপদক্ষেপটি তুলনামূলক কম দৈর্ঘ্যের হবে। টেক অফ বোর্ড থেকে পা মেপে প্রারম্ভিক দৌড়ের দূরত্ব ও পদক্ষেপ ঠিক করতে হয়।

(খ) মাটি ছেড়ে ওঠা (টেক অফ)

দৌড়ে আসার শেষ পদক্ষেপে শক্তিশালী পাটিকে টেক অফ বোর্ডে সজোরে ধাক্কা দিয়ে এবং বিগত ভরবেগকে কাজে লাগিয়ে লম্ফনকারী হাওয়াতে ভাসতে শুরু করে। মাটি ছেড়ে ওঠার ক্ষেত্রে যদি পায়ের পেশি ও হাতের পেশির একইসঙ্গে সাহায্য নেওয়া যায় তবে লম্ফনের ফল ভালো হবে।

(গ) হাওয়াতে ভাসা

ধনুকের মতো বাঁকানো শরীরকে কোমর থেকে ভাঁজ করে পা দুটি সামনে আনতে হবে এবং হাত দুটিকে নীচের দিক দিয়ে পিছন দিকে এক ঝটকায় বুক সামনের দিকে এগিয়ে দিতে হবে।

(ঘ) মাটিতে নামা

মাটিতে নামার সময় পা মাটিকে স্পর্শ করার ঠিক আগের মুহূর্তে পা দুটিকে সামনের দিকে সম্পূর্ণ সোজা করে নিতে হবে, যাতে যতটা সম্ভব বেশি দূরত্ব লাভ করা যায়। গোড়ালি দুটি প্রথমে বালিকে বা মাটিকে স্পর্শ করবে ও স্পর্শ করার সঙ্গে সঙ্গে হাঁটু দুটিকে ভেঙে নিয়ে গোড়ালি থেকে পায়ের পাতার উপর গড়িয়ে সামনে চলে আসতে হবে।

উচ্চলম্ফন

উচ্চলম্ফন (স্ট্রাডেল রোল)

পদ্ধতি :

(১) যে পা দিয়ে মাটি ছাড়া হবে, ক্রসবার অতিক্রম করবার পর সেই পায়ের বিপরীত পায়ের উপরে ভর দিয়ে মাটিতে নামতে হবে।

(২) ক্রসবারের উপর দেহটা লম্বালম্বিভাবে রাখতে হবে।

(৩) কাঁধ ক্রসবারের সমান্তরাল থাকবে।

(৪) পেটটা ক্রসবারের কাছাকাছি রাখতে হবে।

(৫) দেহটাকে সহজেই ক্রসবারের উপর দিয়ে নিয়ে যেতে হবে ।

(ক) দৌড়ে আসা :

(১) সাধারণত ৬ থেকে ৭ পদক্ষেপ দৌড়ে আসতে হবে।

(২) লাফানোর জন্য দৌড় শুরু করার সময় ক্রসবারের সঙ্গে ২৫° থেকে ৪০° কোণ সৃষ্টি করে দাঁড়াতে হবে।

(খ) মাটি ছেড়ে ওঠা : মাটি ছাড়ার পর বিপরীত ও সেই দিকের হাতকে ক্রসবারের উপর প্রথমে নিয়ে যেতে হবে।

(গ) ক্রসবার অতিক্রম করা : ক্রসবারের উপরে এসে শরীরের অংশটাকে নীচের দিকে ঝুঁকিয়ে দিতে হবে, যাতে পেটের দিকটাকে ক্রসবারের কাছাকাছি রাখা যায়।

(ঘ) মাটিতে নামা : যে হাত ও পা প্রথমে মাটিতে নামবে সেই দিকের পা ও কাঁধ থেকে কোমর পর্যন্ত মাটিতে নামিয়ে হাতটাকে দেহের ভিতরের দিকে টেনে নিয়ে গড়িয়ে যেতে হবে।

জল সংরক্ষণ

জল সংরক্ষণ

অন্তত একবার,
পরীক্ষাগারে পানীয় জলের
পরীক্ষা দরকার।

রিপোর্টটা পেলে তার ভিত্তিতে
ব্যবস্থা নেয়া যাবে,
বৃষ্টির জল ব্যবহার করা
যায় জানি কত ভাবে।

বৃষ্টির জল ধরে রেখে হবে
জলেরই তো সাশ্রয়,
তিন চার মাস জলের অভাব
মিটবে সুনিশ্চয়।

জল ব্যবহার করবে সবাই

তার প্রয়োজন মতো,
গরমটা এলে জলের অভাবে
মানুষ কাঁদে যে কত!

পানীয় জলের অপচয় করা
মোটেই কাম্য নয়,

জলই জীবন—সকলের মনে

হোক আজ বোধোদয়।

১) বছরে অন্তত একবার জল পরীক্ষাগারে পানীয় জল পরীক্ষা করতে হবে।
২) জল পরীক্ষার রিপোর্টের ভিত্তিতে ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।
৩) বৃষ্টির জলের বিভিন্ন ব্যবহার করতে হবে।
৪) বৃষ্টির জল ধরে রেখে বছরে অন্তত ৩ থেকে ৪ মাস জলের সাশ্রয় করা যায়।
৫) জলের অপব্যবহার বিভিন্নরকম অসুখ ডেকে আনে।
৬) প্রয়োজনমতো জল ব্যবহার করতে হবে, অযথা পানীয় জল নষ্ট করবে না।
৭) পানীয় জলের অপচয় করবে না।

বিনোদনমূলক খেলা

১. বিড়াল এবং ইঁদুর

এই খেলায় দলের সকলে পরস্পরের হাত ধরে একটি বৃত্ত তৈরি করবে। খেলোয়াড়দের মধ্য থেকে একজনকে বিড়াল এবং অন্যজনকে ইঁদুর নামকরণ করতে হবে। বিড়াল থাকবে বৃত্তের বাইরে এবং ইঁদুর থাকবে বৃত্তের মধ্যে। বিড়ালের উদ্দেশ্য থাকবে তাড়া করে যেভাবেই হোক ইঁদুরকে ছোঁয়া। ইঁদুর-বিড়ালের হাত থেকে বাঁচার জন্য ইচ্ছামতো বৃত্তের মধ্যে এবং বাইরে যাতায়াত করতে পারবে। বিড়াল বৃত্তের মধ্যে ঢোকার বা বৃত্তের বাইরে যাওয়ার জন্য বৃত্ত তৈরিকারী খেলোয়াড়দের কাছে বাধা পাবে। যে সমস্ত খেলোয়াড় হাত ধরে বৃত্ত তৈরি করে দাঁড়াবে, তারা চেষ্টা করবে পরস্পরের হাত ধরা অবস্থাতেই বিড়ালকে বৃত্তের ভেতরে ঢুকতে বা বৃত্তের বাইরে যেতে না দিতে। কিন্তু ইঁদুরকে ছুঁয়ে ফেললে ওখানেই খেলাটির সমাপ্তি ঘটবে।

২. টিয়া ও কাকাতুয়া

খেলা শুরু করার আগে অংশগ্রহণকারী খেলোয়াড়দের সমান দুটি দলে ভাগ করে একটি দলের 'টিয়া' এবং অপর দলের 'কাকাতুয়া' নামকরণ করতে হবে। দুটি দল মাঠের উভয়প্রান্তে মুখোমুখি সমান্তরাল লাইনে দাঁড়াবে। খেলার শিক্ষক খেলা শুরুর সংকেত দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে উভয় দলের খেলোয়াড়েরা পরস্পরের অভিমুখে হেঁটে এগোতে শুরু করবে। এভাবে পরস্পরকে অতিক্রম করার আগে শিক্ষক হঠাৎ যদি বলেন 'টিয়া', তাহলে টিয়া দলটি কাকাতুয়া দলকে তাড়া করে ছুঁয়ে দেওয়ার চেষ্টা করবে। কাকাতুয়া দল তখন নিজেদের প্রান্তে পালিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করবে। এই দলের যে ধরা পড়বে সে টিয়া দলে যোগ দেবে। আবার শিক্ষক 'কাকাতুয়া' বললে কাকাতুয়া দল টিয়া দলকে তাড়া করবে। এভাবে খেলাটি চলতে থাকবে।

৩. বিষাক্ত বল

এই খেলা আরম্ভ করার আগে দুটো দল তৈরি করে নিতে হবে। একটি দল প্রয়োজনমতো বড়ো বৃত্ত তৈরি করে দাঁড়াবে এবং অন্য দল বৃত্তের মধ্যে অবস্থান করবে। বৃত্ত তৈরিকারী দলের হাতে একটি ফুটবল দেওয়া হবে এবং তারা চেষ্টা করবে বৃত্তের ভিতরে যেসব খেলোয়াড় আছে তাদের লক্ষ্য করে বল ছোড়ার। বৃত্তের ভিতরের খেলোয়াড় বল এড়ানোর জন্য যে-কোনো কৌশল অবলম্বন করতে পারবে, তবে কোনোমতেই তারা বল স্পর্শ করতে বা বৃত্তের বাইরে যেতে পারবে না। বৃত্তের বাইরের খেলোয়াড়েরা বৃত্তের মধ্যে প্রবেশ করে বল ধরতে বা ছুড়তে পারবে না। বৃত্ত তৈরিকারী খেলোয়াড়েরা কেউই বৃত্তের মধ্যে প্রবেশ করে বল ধরতে বা ছুড়তে পারবে না। বৃত্তের ভিতরে থাকা কোনো খেলোয়াড়ের গায়ে বল লাগলে সে 'আউট' হয়ে বৃত্তের বাইরে চলে আসবে। ৫ মিনিট করে উভয়দলই খেলার সুযোগ পাবে। এই সময়ের মধ্যে যদি দলের সকলে আউট হয়ে যায় তাহলে পুনরায় ওই দলই আবার বৃত্তের ভিতর এসে সময় না শেষ হওয়া পর্যন্ত খেলে যেতে থাকবে। বিরতির পর স্থান পরিবর্তন করে প্রথম অবস্থায় বৃত্ত তৈরিকারী খেলোয়াড়েরা বৃত্তের মধ্যে যাবে এবং বৃত্তের ভিতরে খেলোয়াড়েরা বৃত্ত তৈরি করে দাঁড়াবে। নির্ধারিত সময়ের মধ্যে যে দল বেশি সংখ্যক খেলোয়াড়কে আউট করবে তারাই বিজয়ী বলে ঘোষিত হবে।

বি. দ্র : শিক্ষার্থীদের আগ্রহ অনুযায়ী এই সকল বিনোদনমূলক খেলা বছরে বিভিন্ন সময়ে খেলাবেন।

বিনোদনমূলক খেলা

লুকোচুরি খেলা

পশ্চিমে তালপুকুর খানি
পুবেতে তাল গাছের সারি,
পিচ রাস্তার দক্ষিণেতে
রূপালিদের মাটির বাড়ি।
একটু দূরে কাসাই নদী
তার পাশে ওই বনজঙ্গল,
লুকিয়ে যারা আছে তাদের
বাজলে বাঁশি খুঁজব চল।
প্রতিদিনই বিকেল হলে
খেলতে যে যাই লুকোচুরি,
জিতি হারি কী আসে যায়
আমরা সবাই ফুলের কুঁড়ি।

স্থান : লুকোচুরির খেলার পরিবেশ।
অংশগ্রহণ : বেশি সংখ্যক ছাত্রছাত্রী।
নিয়ম : একটি দলের মধ্যে একজনকে বেছে নেওয়া হবে যে প্রথম অনুসন্ধানকারী হিসাবে চিহ্নিত হবে। সেই অনুসন্ধানকারী প্রথমে দু-হাত দিয়ে দু-চোখ বন্ধ করে দেয়ালের দিকে পিছন ফিরে দাঁড়িয়ে থাকবে, যাতে সে পরবর্তী ঘটনার বিষয় দেখতে না পারে। তাকে সময় দেওয়া হবে এক মিনিট। ওই সময়ের মধ্যে দলের অন্য ছাত্র/ছাত্রীরা যে যার পছন্দমতো স্থানে লুকিয়ে পড়তে পারে। সকলে লুকিয়ে পড়লে শিক্ষক/শিক্ষিকা অনুসন্ধানকারীকে 'খোঁজো' বা 'শুরু করো' নির্দেশ দিলেই অনুসন্ধানকারী বিভিন্ন শিকারি জন্তুর ভঙ্গিমায় চারিদিকে খোঁজা শুরু করবে। যাকে দেখে নাম ধরে ডাকবে সে আউট হবে। এইভাবে সকলকে আউট করার প্রচেষ্টা চালিয়ে যাবে। আর লুকিয়ে থাকা খেলোয়াড়েরা যদি অনুসন্ধানকারী খেলোয়াড়কে পিছন থেকে স্পর্শ করে ধাপ্পা দিতে পারে তাহলে অনুসন্ধানকারীকে আবার পূর্বের ন্যায় ভূমিকা গ্রহণ করতে হবে। আর অনুসন্ধানকারী সকলকে আউট করতে পারে, তাহলে অনুসন্ধানকারী প্রথমে যাকে আউট করেছে সে অনুসন্ধানকারীর ভূমিকা গ্রহণ করবে।

ইচিং বিচিং

খেলার পদ্ধতি

তিনজনের খেলা—প্রথমে দুজনে পা লম্বা করে মুখোমুখি বসবে। হাঁটু ভাঁজ না করে একে অপরের পায়ের পাতায় পা লাগিয়ে বসবে। তৃতীয়জন ওই পায়ের মাঝখান দিয়ে লাফিয়ে যাবে। এরপর বসে থাকা দুজন ডান পায়ের উপর বাঁ পা রাখবে। অনুরূপভাবে দ্বিতীয়জন লাফিয়ে যাবে। এরপর বসে থাকা দুজন বাঁ পায়ের বুড়ো আঙুলের উপরে বাঁ বিঘত রাখবে। তৃতীয় খেলোয়াড়টি লাফিয়ে যাবে। এই উচ্চতা অতিক্রম করতে পারলে বাঁ বিঘতের উপর ডান বিঘত রাখবে। এইভাবে সবচেয়ে বেশি উচ্চতা পার হয়ে গেলে একটা রাউন্ড সম্পূর্ণ হবে।

এবার দুজন ওই একইভাবে পা ফাঁক করে বসবে। দুজনেরই পায়ে পা লেগে থাকবে। এবার ওই দূরত্ব লাফ দিয়ে পার হতে হবে এবং দু-পায়ের মাঝে জিগজ্যাগ করে জায়গার পরিবর্তন না করে লাফাতে হবে। পা ক্রস করে লাফানোর সময় মুখে ইচিং বিচিং, ইচিং বিচিং .....বলবে।

খো-খো

খো-খো খেলার কলাকৌশল

খো-খো খেলার ক্রীড়াকৌশলকে প্রধানত দুটি ভাগে ভাগ করা যায়।

(১) অনুধাবকের শারীরিক ক্রীড়াকৌশল (২) ধাবকের শারীরিক ক্রীড়াকৌশল।

(১) অনুধাবকের শারীরিক ক্রীড়াকৌশল

(ক) সিটিং বক্সে বসা : কেন্দ্রপথে আটটি সিটিং বক্স অনুধাবকদের বসার জন্য নির্দিষ্ট আছে। সিটিং বক্সে এমনভাবে বসতে হবে যাতে খো পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে দ্রুত সিটিং বক্স ত্যাগ করে ধাবককে তাড়া করা যায়। সিটিং বক্সে বসার সময় সর্বদা পায়ের পাতা ও হাতের আঙুলের উপর ভর দিয়ে বসতে হবে। পায়ের পাতা দুটি সিটিং বক্সের নির্দিষ্ট সীমানার মধ্যে এবং হাতের বুড়ো আঙুল ও অন্যান্য আঙুলের মধ্যে ইংরাজি উল্টানো 'V' আকার তৈরি করে কেন্দ্রপথের বাইরে মাটিতে স্থাপন করতে হবে। দেহের ওজন হাতের আঙুলের উপর থাকবে। সামনের দিকে একটু ঝুঁকে বসতে হবে।

(খ) সিটিং বক্স থেকে ওঠা : প্রথমত 'খো' পাওয়ার পর যেদিকে বেরোতে হবে সেই দিকের পা প্রথমে বের করতে হবে অর্থাৎ ডান দিকে যেতে হলে ডান পা এবং বাম দিকে যেতে বাঁ পা বের করতে হবে। সুতরাং, কাছাকাছি পা বের করে বর্গক্ষেত্র ছাড়া যেতে পারে।

আবার অনেক সময় বর্গক্ষেত্র থেকে এড়োপথ ধরে সোজা বেরোনোর সময়— (i) মানুষের মতো দু-পায়ে, একটু নীচু হয়ে যাওয়া। (ii) বাঁদরের মতো চার হাত-পায়ে চলা এবং (iii) মানুষের দৌড়ানোর ভঙ্গিতে যাওয়া যেতে পারে।

(গ) সঠিকভাবে খো দেওয়ার পদ্ধতি : খো দেওয়ার সময় সক্রিয় অনুধাবককে সতর্ক থাকতে হবে, এমনভাবে খো দিতে হবে যাতে বসে থাকা অনুধাবক দ্রুততার সঙ্গে বর্গক্ষেত্র থেকে বেরোতে পারে এবং দেহের ভারসাম্য হারিয়ে না ফেলে, সেইসঙ্গে খো দেওয়ার মাধ্যমে ধাবককে অনুধাবকরা নিজেদের আয়ত্তে এনে আউট করতে পারে। হাতের কবজি ভেঙে আঙুল দিয়ে পিঠের মাঝখানে আস্তে করে স্পর্শ করে খো দিতে হবে। পিঠে স্পর্শ করে খো দেওয়ার কাজটা তিনরকমভাবে করা যায়।

সাধারণ খো : সক্রিয় অনুধাবক বসে থাকা অনুধাবকের কাছে এসে নিকটবর্তী হাত দিয়ে খো দেওয়ার কাজটা সঠিকভাবে সম্পন্ন করলে তাকে সাধারণ খো বলে। সাধারণ খো দিয়ে খেলা আক্রমণাত্মকভাবে খেলানো যায়।

দ্রুত খো : সক্রিয় অনুধাবক বসে থাকা অনুধাবকের পিঠে পৌঁছানোর আগেই নিকটবর্তী হাত বাড়িয়ে পা দুটোকে এড়ো পথের পিছনে রেখে পিঠকে স্পর্শ করে খো দেওয়ার পদ্ধতিকে দ্রুত খো দেওয়া বলা হয়। দ্রুত খো দিয়ে আক্রমণ খুব দ্রুততার সঙ্গে করা যায়।

খো-খো

হাত দিয়ে মৃদু আঘাত করা : ছুটন্ত ধাবক যখন কেন্দ্রপথের একপাশ থেকে অন্য পাশে স্থান পরিবর্তন করে নিজেকে বাঁচাবার জন্য, তখন সক্রিয় অনুধাবক শরীর সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে হাত বাড়িয়ে ধাবকের পায়ের গোড়ালি স্পর্শ করে আউট করার পদ্ধতিকে ট্যাপিং বলে।

(২) ধাবকের শারীরিক ক্রীড়াকৌশল

অনুধাবকের আক্রমণ থেকে বাঁচার জন্যে ধাবককে অর্থাৎ প্রতিরক্ষককে বিভিন্নরকম ক্রীড়াকৌশল অবলম্বন করতে হয় এবং বাঁচার জন্য সর্বদা উপস্থিত বুদ্ধি প্রয়োগ করতে হয়।

(ক) একক শিকলে খেলা : একক শিকল পদ্ধতিতে খেলার সময় ধাবককে বর্গক্ষেত্রে বসে থাকা প্রত্যেক অনুধাবকের পিঠের পিছন দিক দিয়ে দ্রুত কেন্দ্রপথ অতিক্রম করে অন্য প্রান্তে পালিয়ে যেতে হয়। পালাক্রমে একজন অনুধাবকের পিঠের দিক থেকে অপর আর একজনের পিঠের দিকে চলে যেতে হয়, যাতে সক্রিয় অনুধাবক সহজে তার নাগাল না পায়। শিকল পদ্ধতিতে দৌড়োনোর সময় প্রতিবার কেন্দ্রপথ অতিক্রম করার সময় অনুধাবকের পিঠের দিকে যে হাত থাকবে সেই হাতের দিক দিয়ে মুহূর্তের জন্য ঘাড় ঘুরিয়ে সক্রিয় অনুধাবককে লক্ষ রাখতে হবে। এক্ষেত্রে মনে রাখতে হবে অনুধাবকদের পিঠ দিয়ে ঢোকার সময় একটু দূরত্ব রেখে দৌড়োতে হবে যাতে সক্রিয় অনুধাবক হাত বাড়িয়ে স্পর্শ করতে না পারে। এইভাবে ১ নং, ২ নং, ৩ নং, ৪ নং, ৫ নং ও খুঁটির মাঝামাঝি পৌঁছে সামান্য সময় সক্রিয় অনুধাবককে লক্ষ রেখে ৭ নং বর্গক্ষেত্রে খো পড়ার সঙ্গে সঙ্গে প্রতিরক্ষককে খুঁটি ধরতে হয়।

(খ) বৃত্তে খেলা : অনুধাবকদের আক্রমণ থেকে নিজেকে বাঁচাবার জন্য প্রতিরক্ষক যখন চারজন অনুধাবককে নিয়ে কল্পিত একটি বৃত্তাকার পথে নিজের গতিবিধি বজায় রাখে তখন তাকে রিং খেলা বলে। এই পদ্ধতিতে খেলার জন্য প্রতিরক্ষকের শারীরিক সক্ষমতা, শারীরিক পটুতা, শারীরিক ক্ষিপ্রতা উচ্চমানের হওয়া প্রয়োজন। রিং পদ্ধতিতে প্রতিরক্ষক কোনো অনুধাবকের মুখ দিয়ে প্রবেশ করে কেন্দ্র পথের একপাশ থেকে অন্য পাশে যায় এবং এড়োপথের সমান্তরাল খুঁটির রেখার দিকে মুখ করে পার্শ্বরেখার দিকে এগোতে থাকে। তারপর আবার কেন্দ্রপথের দিকে নামতে নামতে পরবর্তী অনুধাবকের মুখ দিয়ে আবার কেন্দ্রপথের আগের অর্ধে একইরকমভাবে পার্শ্বরেখার দিকে এগোতে থাকে। কেন্দ্রপথের দিকে নামতে নামতে পরবর্তী অনুধাবকের মুখ দিয়ে আবার কেন্দ্রপথের দিকে নামতে হবে। এই রিং খেলা তিনরকমভাবে খেলা যেতে পারে।

(গ) মিশ্র খেলা : ধাবক যখন নিজেকে বাঁচাবার জন্য কখনও একক শিকল, জোড়া শিকল, ছোটো বৃত্ত, মাঝারি বৃত্ত বা বড়ো বৃত্তে খেলে নিজেকে প্রতিরক্ষা করে তখন তাকে মিশ্র খেলা বলে।

সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম

প্রথম ব্যায়াম

আরম্ভের অবস্থান : সাবধান অবস্থানে দাঁড়াতে হবে।

(১) লাফিয়ে পা দুটো ফাঁক করে পাশাপাশি মাটিতে রেখে এবং একই সঙ্গে দু-হাত দু-পাশে সোজা রেখে কাঁধ বরাবর তুলতে হবে। হাতের তালু যেন মাটির দিকে থাকে।

(২) আবার লাফিয়ে হাত দুটিকে কনুই থেকে ভাঁজ করে বুকের কাছে এনে পা দুটো জোড়া করতে হবে। হাতের তালু নীচের দিকে রাখতে হবে।

(৩) আবার লাফিয়ে পা দুটো ফাঁক করে পাশাপাশি মাটিতে রেখে এবং একইসঙ্গে দু-হাত দু-পাশে সোজা রেখে কাঁধ বরাবর তুলতে হবে। হাতের তালু যেন মাটির দিকে থাকে।

(৪) লাফিয়ে আরম্ভের অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।

দ্বিতীয় ব্যায়াম

আরম্ভের অবস্থান : সাবধান অবস্থানে দাঁড়াতে হবে।

(১) লাফিয়ে পা দুটো পাশাপাশি অল্প ফাঁকা করে হাত দুটো কনুই থেকে ভাঁজ করে বুকের সামনে রাখতে হবে। দেখতে হবে দু-হাতের আঙুল যেন পরস্পরের দিকে এবং হাতের তালু নীচের দিকে থাকবে।

(২) বাঁ হাত একইভাবে রেখে ডান হাতকে সোজা করে শরীরটা কোমর থেকে মোচড় দিয়ে ডানদিকে নিয়ে যেতে হবে।

(৩) ২ নং ভঙ্গি থেকে ডান হাতকে একইভাবে বুকের কাছে এনে ১নং ভঙ্গিতে আসতে হবে।

(৪) লাফিয়ে আরম্ভের অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।

তৃতীয় ব্যায়াম

আরম্ভের অবস্থান : সাবধান অবস্থানে দাঁড়াতে হবে।

(১) লাফিয়ে পা দুটো পাশাপাশি অল্প ফাঁকা করে হাত দুটো কনুই থেকে ভাঁজ করে বুকের সামনে রাখতে হবে। দেখতে হবে দু-হাতের আঙুল যেন পরস্পরের দিকে এবং হাতের তালু নীচের দিকে থাকবে।

(২) ডান হাত একইভাবে রেখে বাঁ হাতকে সোজা করে শরীরটা কোমর থেকে মোচড় দিয়ে ডানদিকে নিয়ে যেতে হবে।

(৩) ২ নং ভঙ্গি থেকে বাঁ হাতকে একইভাবে বুকের কাছে এনে ১নং ভঙ্গিতে আসতে হবে ।

(৪) লাফিয়ে আরম্ভের অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।

বি. দ্র. : শিক্ষার্থীদের সামর্থ্য অনুযায়ী পা থেকে মাথা পর্যন্ত বিভিন্ন অঙ্গের খালি হাতের ব্যায়াম সংযোজন করতে পারেন।

সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম

প্রস্তুত অবস্থায় পা জোড়া এবং রিং দু-হাত দিয়ে ধরে বুকের কাছে ধরা

১ নং ড্রিল

১) বাঁ-পা বাঁদিকে কাঁধের সমদূরত্বে রাখতে হবে। হাত দুটি রিং ধরা অবস্থায় সোজা মাথার উপর তুলে ধরতে হবে।

২) কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ বাঁদিকে মোচড় দিয়ে ঘোরাতে হবে। রিং ধরা অবস্থায় হাত দুটি মাথার উপর রাখতে হবে। দৃষ্টি বাঁদিকে দূরে থাকবে।

৩) ২ নং অবস্থা থেকে ১নং-এর অবস্থায় ফিরে আসতে হবে।

৪) পা সাবধান অবস্থানে রাখতে হবে। রিং দু-হাত দিয়ে ধরে বুকের সামনে রাখতে হবে। অনুরূপভাবে ৫, ৬, ৭, ৮ নং-এ পা বদল করে ডানদিকে অনুশীলন করতে হবে।

২ নং ড্রিল

১) প্রস্তুতি অবস্থান থেকে বাঁ পা অর্ধেক বাঁদিকে রাখতে হবে। রিং দু-হাত দিয়ে ধরে অর্ধেক বাঁদিকে রাখতে হবে।

২) বাঁ পায়ের উপর শরীরের ভর রেখে কোমর থেকে দেহের উপরি অংশকে সামনে ঝোঁকাতে হবে। দু-হাতে রিং ধরা অবস্থায় রিং বাঁদিকে পায়ের সামনে রাখতে হবে। দৃষ্টি মাটির দিকে থাকবে।

৩) ২ নং অবস্থা থেকে ১নং-এর অবস্থায় ফিরে আসতে হবে।

৪) পা-জোড়া সাবধান অবস্থানে রাখতে হবে। রিং দু-হাত দিয়ে ধরে বুকের সামনে রাখতে হবে। অনুরূপভাবে ৫, ৬, ৭, ৮ নং-এ পা বদল করে ডানদিকে অনুশীলন করতে হবে।

৩ নং ড্রিল

১) বাঁ পা বাঁদিকে রাখতে হবে। বাঁ হাত বাঁদিকে সম্পূর্ণ সোজা করে রিংটাকে ধরতে হবে। এবং ডান হাত কনুই থেকে ভেঙে রিংটাকে ধরতে হবে।

২) বাঁ পা হাঁটু থেকে সামনের দিকে ঝোঁকাতে হবে। দু-হাত দিয়ে রিংটাকে ধরতে হবে। রিংটাকে বাঁ কাঁধের উপর নিতে হবে তিরধনুক ধরার ভঙ্গিতে ।

৩) ২ নং অবস্থা থেকে ১নং-এর অবস্থায় ফিরে আসতে হবে।

৪) পা জোড়া সাবধান অবস্থানে রাখতে হবে। রিং দু-হাত দিয়ে ধরে বুকের সামনে রাখতে হবে। অনুরূপভাবে ৫, ৬, ৭, ৮ নং-এ পা বদল করে ডানদিকে অনুশীলন করতে হবে।

ব্রতচারী

সারিনৃত্যের গান

ও — কাইয়ে ধান খাইল রে
খেদানের মানুষ নাই;
খাওয়ার বেলায় আছে মানুষ
কামের বেলাই নাই—
কাইয়ে ধান খাইল রে।

ওরে হাত পাও থাকিতে তোরা
অবশ হইয়া রইলি;
কাইয়ে না খেদাইয়া তোরা
খাইবার বসিলি—
কাইয়ে ধান খাইল রে।

ওরে— ও পাড়াতে পাটা নাই পুতা নাই
মরিচ বাটে গালে,
তারা খাইল তাড়াতাড়ি
আমরা মরি ঝালে—
কাইয়ে ধান খাইল রে।

ভঙ্গিমা

বৃত্তাকারে অথবা তিন তিন লাইনে দু-পা সামনে মেলে সোজাভাবে বসতে হবে ।
দু-হাত দু-কাঁধের পাশে তুলে ১ বললে দু-হাত টানটান করে সামনের পায়ের পাতার কাছে নিতে হবে। মাথা ঝুঁকিয়ে হাঁটুর কাছে ছোঁয়ানোর চেষ্টা বা ভঙ্গি। ২ বললে দু-হাত উপরে তোলা, শরীর সোজা করে দাঁড় টানার মতো ভঙ্গি করতে হবে। ও কাইয়ে ---------- কামের বেলাই নাই— কাইয়ে ধান খাইল রে (১ নং) ওরে হাত পাও-------- খাইবার বসিলি কাইয়ে ধান---- (২ নং)।

ব্রতচারী

ছড়ার ব্যায়াম

(১)

(ক) পাখির মতো উড়ব মোরা।

(খ) ছুটব ঘোড়ার মতো।।

(গ) লম্বা লম্বা গাছ হয়ে
দুলব অবিরত।।

(ঘ) ঝোপের মতো ঘুপটি
মেরে থাকব নাকো বসে।।

(ঙ) পা ছড়িয়ে সারি গেয়ে।
টানব দাঁড় কষে
(ভাইরে) টানব দাঁড়
কষে।।

দেহভঙ্গিমা

ব্যায়ামটি কীভাবে করতে হবে

(ক) পাখির মতো হাত দু-পাশে ছড়িয়ে শরীরটাকে সামান্য নিচু করে সকলকে ঘুরতে হবে।

(খ) এক পা সামনে আর এক পা পিছনে রেখে পিছনের পা মাটিতে ঠুকতে ঠুকতে ঘোড়ার মতো ভঙ্গিতে গোল হয়ে ছুটতে হবে।

(গ) বৃত্তের কেন্দ্রে মুখ করে বড়ো গাছের মতো উঁচু হয়ে পায়ের গোড়ালি তুলে দাঁড়াতে হবে এবং বাতাসে গাছের ডাল ও পাতার নড়ার মতো দু-হাত পাশে নাড়াতে হবে।

(ঘ) লাফ দিয়ে বসতে হবে, মাথা নিচু করে দু-হাত দিয়ে দু-পা একসঙ্গে জড়িয়ে ধরে বসতে হবে।

(ঙ) বৃত্তের কেন্দ্রের দিকে মুখ করে সামনে পা ছড়িয়ে বসতে হবে। নৌকার দাঁড় টানার ভঙ্গি করতে হবে।

(২)

থপর থপ চলল হাতি
মাথায় দিয়ে সোনার ছাতি
হাতি শুঁড় দিয়ে খায়
হাতি মিটি মিটি চায়
হাতির কুলোর মতো কান
হাতির লেজটি দেখে যান।

হাতি থপথপ করে চলার ভঙ্গি করতে হবে। ডান হাত দিয়ে শুঁড় বাঁ হাত দিয়ে লেজ বানাতে হবে। থপথপ চলল হাতি—থপথপ করে চলা। মাথায় দিয়ে সোনার ছাতি—মাথায় ছাতা ধরার ভঙ্গি করে মুখে খাবার ঢোকানোর ভঙ্গি করতে হবে। হাতি মিটি মিটি চায়—দু-হাত চোখের কাছে এনে চোখ দুটি মিটমিট করে তাকাতে হবে। হাতির কুলোর মতো কান—দু-হাত দু-কানের পাশে এনে কুলোর ভঙ্গি করে দেখাতে হবে। হাতির লেজটি দেখে যান—দু-হাত চোখের কাছে এনে দূরবিন দিয়ে দেখার ভঙ্গি করতে হবে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : খেলার মূল নীতিটির বৈচিত্র্যপূর্ণ ব্যবহার করে বাংলা, ইংরাজি ও অঙ্কের বহু শিক্ষণীয় বিষয়ের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

কোষ্ঠকাঠিন্য

ফল শাক আর সবজি তোমায়
খেতে হবে বেশি করে,
নিয়মিত পায়খানাতেই যাবে
সেটা যেন মনে পড়ে।

নিয়মিত ভাবে জল বেশি করে
খাওয়া যে তোমার চাই,
কোষ্ঠকাঠিন্য রোগটা ঠেকাতে
তোমাকেও যেন পাই।

কোষ্ঠকাঠিন্যের জন্য পায়খানা খুব শক্ত হয়ে যায়। পায়খানা করতে কষ্ট হয়। পায়খানা পরিষ্কার হয় না। এর সঙ্গে দুই বা তার বেশি দিন ধরে পায়খানা না হলেও তাকে কোষ্ঠকাঠিন্য বলা হয়। অর্থাৎ কোষ্ঠকাঠিন্য বলতে আমরা বুঝি যখন কেউ তার স্বাভাবিকের চেয়ে কম বার মলত্যাগ করে এবং মলত্যাগ করতে কষ্ট হয় ও মল শক্ত-শুকনো হয়।

কোষ্ঠকাঠিন্য কেন হয় :

(i) কোষ্ঠকাঠিন্যের প্রধান কারণ হলো খাদ্যে তন্তু বা ছিবড়ে জাতীয় খাবারের অভাব।

(ii) খাদ্যে ছিবড়ের পরিমাণ বেশি হলে মলের পরিমাণ বেশি হয়, তাই ঐ মল শরীর থেকে সহজেই বেরিয়ে যায়।

(iii) শৈশবকাল থেকে নিয়মিত মলত্যাগের অভ্যাস তৈরি না হওয়া।

(iv) পায়খানা পাওয়ার পরেও অনেকক্ষণ পায়খানা চেপে রাখা।

(v) বয়স্ক মানুষদের দীর্ঘক্ষণ শুয়ে বসে থাকার জন্যও কোষ্ঠকাঠিন্য হয়।

(vi) কোনো খারাপ রোগের উপসর্গ হিসাবেও কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা যায়।

উপসর্গসমূহ :

(i) শক্ত পায়খানা

(ii) পায়খানা করতে ব্যথা ও কষ্ট হয়

(iii) পেট ফুলে উঠে অস্বস্তিভাব দেখা দেয়

(iv) খিটখিটে মেজাজ।

কোষ্ঠকাঠিন্য হলে কী করতে হবে :

(i) অধিক পরিমাণে ফল, শাক-সবজি খেতে হবে।

(ii) প্রতিদিন নিয়মিত পায়খানায় যেতে হবে।

(iii) জল বেশি করে খেতে হবে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

বমি

বমি হলে কোনো শক্ত খাবার
খাওয়ানো যাবে না তাকে,
শরীরে তখন জলের বড্ড
অভাব যে হয়ে থাকে।

তাই তাকে জল, ও.আর.এস. এনে
ঘনঘন খেতে দাও,
ডাক্তারবাবু কী কী বললেন
মন দিয়ে শুনে নাও।

বমির কারণ নির্ণয় করা
বড়ো বেশি প্রয়োজন,
চিকিৎসা যাতে ঠিক মতো হয়
দেব তাতে প্রাণমন।

বিশেষ করে শিশুদের "পেটের গোলমাল" হলে বমি হয়। ছোট শিশুদের বমি হয় দুধ খাওয়ানোর সময়। জ্বর হলে বমি হয় আবার অনেকের কাশতে কাশতে বমি হয়।

কী কী কারণে বমি হতে পারে :

- ট্রেনে-বাসে যাতায়াত, সমুদ্র যাত্রায়।
- পেটের কোনো সমস্যা বা রোগের ফলে বমি হতে পারে।
- পেটে তীব্র যন্ত্রণা হলে বমি হতে পারে।
- বেশি জ্বর হলে বমি হতে পারে।
- বিষক্রিয়া হলে বমি হতে পারে।
- মাথায় আঘাত লাগলে বমি হতে পারে এবং পেটে কৃমি হলে বমি হতে পারে।

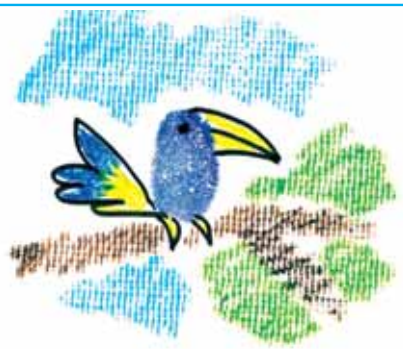
সাধারণ বমি কমাতে কী কী করতে হবে :

- যতক্ষণ বমি হবে ততক্ষণ কোনো শক্ত খাবার খাওয়া যাবে না
- শরীরে জলের অভাবের জন্য জল ও ORS ঘনঘন খেতে হবে
- বমি বন্ধের ওষুধ খেতে হবে ডাক্তারের পরার্মশে
- রোগীকে পূর্ণ বিশ্রামে থাকতে হবে
- বমির কারণ নির্ণয় করে ডাক্তারের পরামর্শ মতো রোগের চিকিৎসা করাতে হবে।

কী কবরে না :

- বাসি, পচা, অনেক সময় ধরে আঢাকা খাবার খাবে না
- রাস্তার পাশের কাটা ফল ও ফাস্ট ফুড খাবে না
- যে সব ওষুধে বমি হয় সেই সব ওষুধ খালি পেটে না খেয়ে কিছু খাবার পর খেতে হয়।

এসো আঙুলের ছাপ দিয়ে ছবি আঁকতে শিখি

	এসো আঁকতে শিখি এটা আঙুল-ছাপ, খাতায় রয়ে গেছে নেই কোনো উত্তাপ।	
	এসো আঁকতে শিখি এটা একটা মাছ, মাছটা জলে দ্যাখো দেখায় কেমন নাচ।	
	এসো আঁকতে শিখি ওটা তো মগডাল, পাখি বসল এসে কোথায় ছিল কাল?	
	এসো আঁকতে শিখি এটা একটা পাখি, উড়ছে পাখিখানা ধরে কোথায় রাখি।	

এসো আঙুলের ছাপ দিয়ে ছবি আঁকতে শিখি

	এসো আঁকতে শিখি একটা হাঁসের ছানা, জলে করছে খেলা তাইরে না-না না-না,	
	এসো আঁকতে শিখি এটা কি পর্বত? আরে না-না না-না এটা ঐরাবত।	
	এসো আঁকতে শিখি এটা শেয়াল-খোকা, ভয় পেয়েছে তাই দৌড়ে পালায় বোকা।	
	এসো আঁকতে শিখি এটা কুমির ছানা, বিপদ কাছে গেলে এ তো সবার জানা।	

এসো আঙুলের ছাপ দিয়ে ছবি আঁকতে শিখি

	এসো আঁকতে শিখি কাঠ বিড়ালিটাকে, মেজাজটা তার ভারী কেউ বোকো না তাকে।	
	এসো আঁকতে শিখি এই খরগোশটিকে, দিব্যি হেঁটে হেঁটে ঘুরবে চতুর্দিকে।	
	এসো আঁকতে শিখি দাঁড়িয়ে আছে বক, সবাই চেনে তাকে ধূর্ত, প্রতারক।	
	এসো আঁকতে শিখি এটাও একটা পাখি, পাখিটার কী নাম বলতে পারো তা কি?	

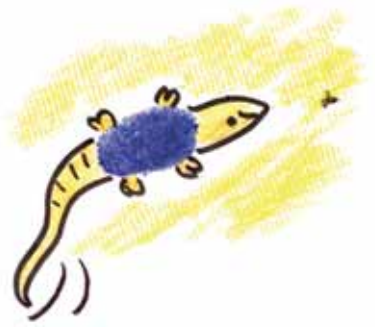
এসো আঙুলের ছাপ দিয়ে ছবি আঁকতে শিখি

	এসো আঁকতে শিখি একটা ইঁদুরছানা, দাঁতখানা ধারালো লম্বাটে লেজখানা।	
	এসো আঁকতে শিখি এটা তো মৌমাছি, ফুলের বনে গিয়ে করবে নাচানাচি।	
	এসো আঁকতে শিখি এ তো বেড়ালমাসি, বলছে বাংলা ছেড়ে হব কাশীবাসী।	
	এসো আঁকতে শিখি এটা তো রাজহাঁস, সারাটা দিন জলে করছে বসবাস।	

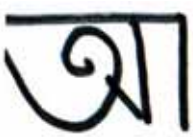
এসো আঙুলের ছাপ দিয়ে ছবি আঁকতে শিখি

	এসো আঁকতে শিখি একটা মোরগছানা, উঠোনটাতে এসে খুঁটে খাচ্ছে দানা।	
	এসো আঁকতে শিখি এটা তো কচ্ছপ, জলেই ভেসে যায় হাঁটছে সে থপথপ।	
	এসো আঁকতে শিখি এটা শামুক ভাই, দিব্যি হেঁটে যায় দুঃখ কষ্ট নাই।	
	এসো আঁকতে শিখি সজারু এর নাম, গায়ে ভর্তি কাঁটা এটা তো জানলাম।	

এসো আঙুলের ছাপ দিয়ে ছবি আঁকতে শিখি

	এসো আঁকতে শিখি একটা ছোটো পাখি, ছোট্ট ডানা দুটো রঙিন করে রাখি।	
	এসো আঁকতে শিখি মোরগছানা এটা, তাকাচ্ছে সে এমন মনে হয় কেউকেটা।	
	এসো আঁকতে শিখি এটা তো টিকটিকি পাচ্ছি নাতো খুঁজে কোথায় যে ওর টিকি।	
	এসো আঁকতে শিখি এটা পেঙ্গুইন, পোশাকটা তার কালো ঠোঁটখানা রঙিন।	

এসো আঁকতে শিখি ও লিখতে শিখি

অ এসো আঁকতে শিখি একটা ছোটো পাখি			
আ ছোট্ট পাখিটাকে কোথায় বলো রাখি?			
ই এটা বোধ হয় হবে একখানা রাজহাঁস			

এসো আঁকতে শিখি ও লিখতে শিখি

ঈ এই পাখিটা ডালে করছে যে হাঁসফাঁস			
উ ওই পাখিটার আবার উড়তে আছে মানা			
ঊ এই পাখিটার নাম হয়নি আজো জানা			

এসো আঁকতে শিখি ও লিখতে শিখি

ঋ ওই ছবিটায় দ্যাখো দুটো পাখির মুখ			
এ এটা পাতিহাঁস জলেই যে তার সুখ			
ঐ এই পাখিটা বাসায় চুপটি বসে আছে			

এসো আঁকতে শিখি ও লিখতে শিখি

ও ওই পাখিটা একা কেউ নেই তার কাছে			
ঔ এই পাখিটা রাগি কেন যে রাগ করে, যা কিছু পায় কাছে শুধু সে ভাগ করে।			
1 এসো আঁকতে শিখি, এটা যে মোমবাতি।			

এসো আঁকতে শিখি ও লিখতে শিখি

2 এটা তো হাঁসছানা, পুকুরটা তার সাথি।			
3 এসো আঁকতে শিখি, এটা পেঙ্গুইন।			
4 আজ সকালটা হোক, ঘুড়ি ওড়ার দিন।			

এসো আঁকতে শিখি ও লিখতে শিখি

5 এসো আঁকতে শিখি, একটা কাঁচা আম!			
6 ডলফিনটা নাচে, নেই তার বিশ্রাম।			
7 ঠান্ডা আইসক্রিম, খাওয়া তো নয় ভুল।			

এসো আঁকতে শিখি ও লিখতে শিখি

8 এবার আঁকতে হবে, একটা রঙিন ফুল।	8	8	
9 এসো আঁকতে শিখি, একটা বেড়ালছানা।	9	9	
10 টুনটুনিটার গান, শুনতে তো নেই মানা।	10	10	

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

SAFE DRIVE
SAVE LIFE

পথের পাঁচালি

চলার আগে দেখতে হবে
ঠিক আছে তো ব্রেক,
কোনোমতেই চলবে না তো
কোনো ওভারটেক।

লাইসেন্সটা থাকতে হবে
নয়তো চলা নয়,
নইলে ধরা পড়লে তখন
শাস্তি পেতে হয়।

সেভ ড্রাইভ আর সেভ লাইফ—এই
কথা রাখব মনে,
এই কথাটা ছড়িয়ে দেব
পথে—সকল জনে।

গাড়ি চলবে নিয়ন্ত্রণে
সামলে রাখব গতি—
সাবধানেতে চলব যাতে
না হয় কারো ক্ষতি।

SAFE DRIVE
SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

পোস্টারে রং লাগাও আর এর সতর্কবার্তাটা সবার কাছে পৌঁছে দাও ! বুঝে-শুনে পথ চলো।

সতর্কবার্তাটি লেখো .....

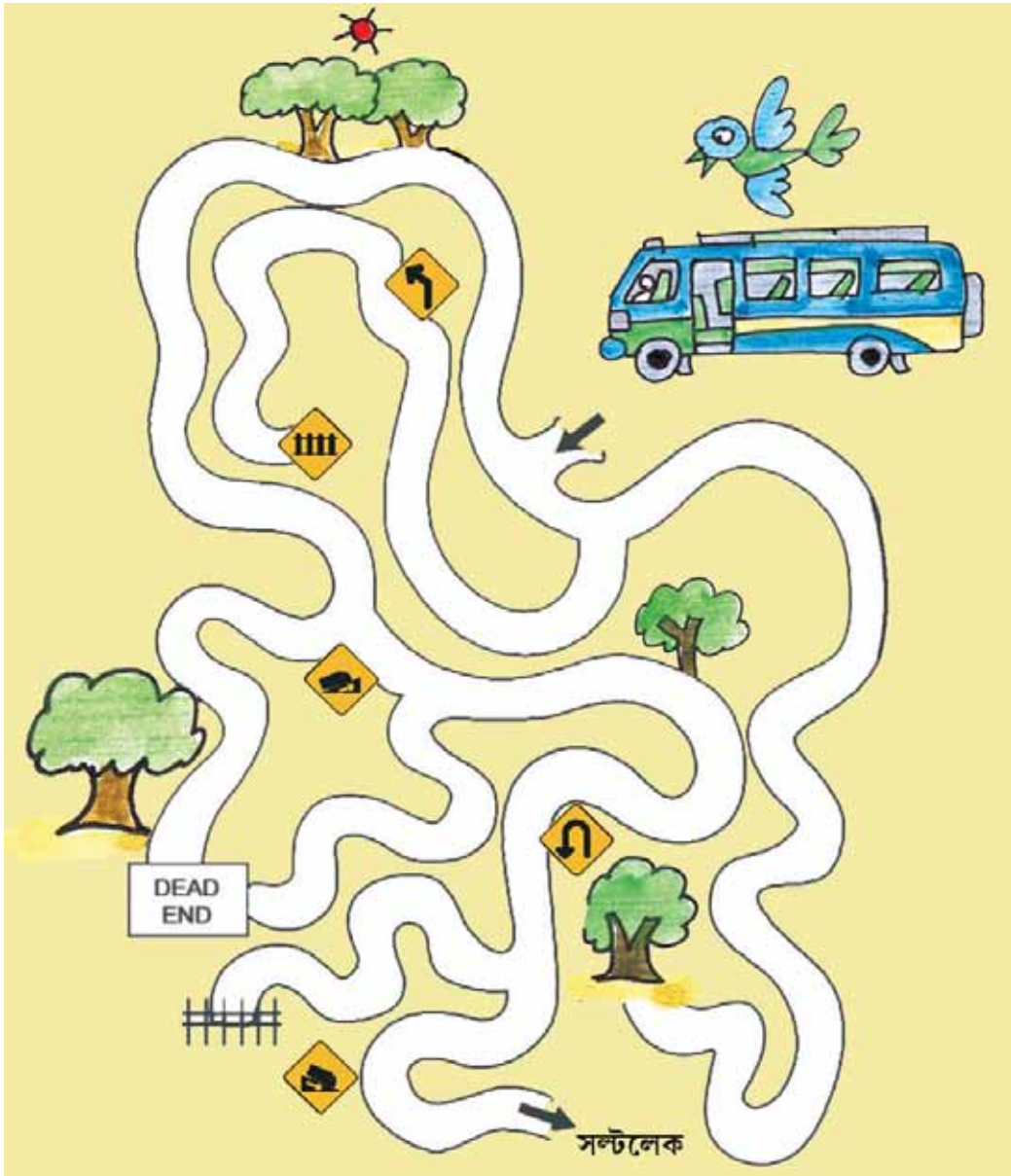
.....

SAFE DRIVE
SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

শুভযাত্রা

তুমি ও তোমার বন্ধুরা প্রাথমিক বিদ্যালয়ের রাজ্যস্তরের ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সল্টলেক বিবেকানন্দ যুবভারতী ক্রীড়াঙ্গনে খেলতে যাচ্ছ। আর তোমাদের গাড়ির চালককে গন্তব্য স্থান পর্যন্ত সুরক্ষিতভাবে পৌঁছানোর জন্য সড়ক সংকেতগুলি পড়তে ও বুঝতে সাহায্য করো।



SAFE DRIVE
SAVE LIFE

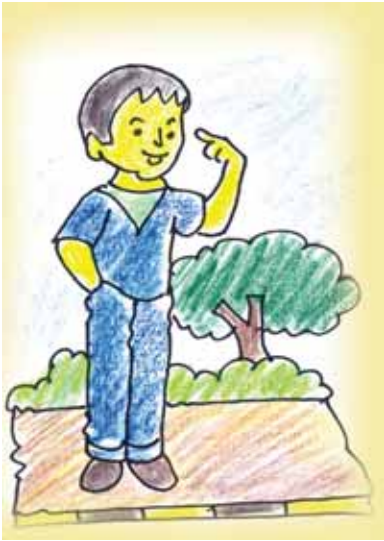
পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

তুমি ও তোমার পরিবারের পথ সুরক্ষার ৬টি উপায়

যদি তুমি তোমার গাড়ির পেছনের আসনে বসে থাকো, তবুও অবশ্যই সিট বেল্ট লাগাও। ধাক্কা লাগার সময় পেছনের আসনে বসে থাকা যাত্রীরও সমান ঝুঁকি রয়েছে।

শুধুমাত্র জেব্রা ক্রসিং দিয়েই রাস্তা পারাপার করবে। অনিয়ন্ত্রিত জেব্রা ক্রসিং-এ রাস্তা পার হওয়ার প্রথম অধিকার পথচারীর।

ছোটোরা রাস্তার মাঝখানে সাইকেল চালাবে না।



সড়ক পারাপারের সময় কখনও দৌড়াবে না। প্রথমে ডাইনে দেখো, তারপর বাঁয়ে, তারপর আবার ডাইনে দেখো এবং যখন কোনো যানবাহন আসছে না, শুধুমাত্র তখনই সড়ক পারাপার করো।

সড়কের ওপর অথবা এর কাছে কখনও খেলবে না। খেলার জন্য পার্ক ব্যবহার করো।

সড়কের ওপর দিয়ে কখনও ঘুড়ির পেছনে দৌড়াবে না।

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

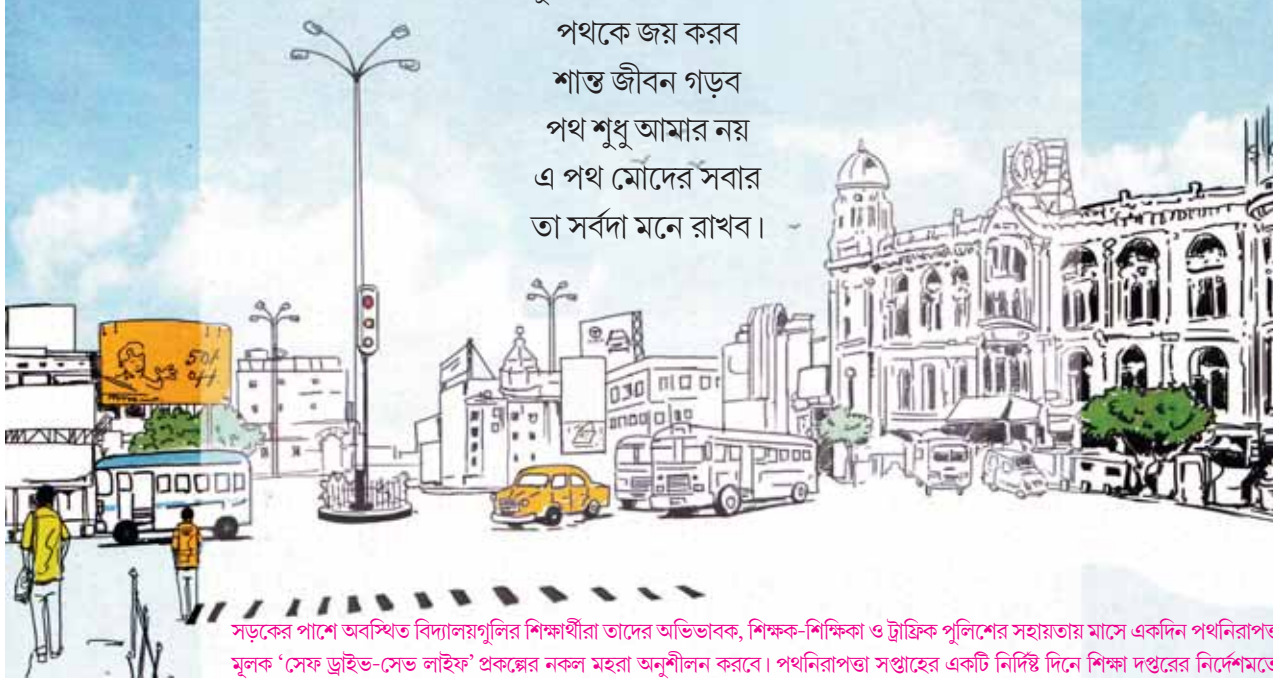
SAFE DRIVE SAVE LIFE

সাবধানে চালাও, জীবন বাঁচাও

গোটা পশ্চিমবঙ্গ শপথ নিয়েছে পথ সংস্কৃতি মেনে চলার। এ শপথ ট্রাফিক নিয়ম মেনে চলার। এ শপথ শতর্ক হয়ে পথ চলার। পথের নিয়ম মেনে চলার লক্ষ্যে প্রশাসন, পুলিশ, পরিবহনকর্মী, পথচারী, শিক্ষক-শিক্ষিকা, অভিভাবক ও শিক্ষার্থীরা একসূত্রে গ্রন্থিত হোক। আমরা সিগন্যাল মেনে গাড়ি চালাব। আমরা উত্তেজনার বশবর্তী হয়ে দুর্ঘটনা ডেকে আনব না। আমরা প্রতিদিন সুস্থ দেহে, নিরাপদে অপেক্ষারত প্রিয়জনদের কাছে ঘরে ফিরে আসব। এই শপথ একদিন দু-দিন বা একটি সপ্তাহের নয় এ আমাদের আজীবনের অঙ্গীকার হোক। আসুন, আমরা সকলে মিলে দীপ্ত কণ্ঠে Safe Drive Save Life-এর অঙ্গীকার দৃঢ় করবার শপথ নিই। শপথটি নীচে দেওয়া হলো—

আমাদের প্রতিজ্ঞা

পথ সংস্কৃতি জানব
ট্রাফিক নিয়ম মানব
আমি সতর্ক হয়ে চলব
সুস্থভাবে এগিয়ে যাব
পথকে জয় করব
শান্ত জীবন গড়ব
পথ শুধু আমার নয়
এ পথ মোদের সবার
তা সর্বদা মনে রাখব।



সড়কের পাশে অবস্থিত বিদ্যালয়গুলির শিক্ষার্থীরা তাদের অভিভাবক, শিক্ষক-শিক্ষিকা ও ট্রাফিক পুলিশের সহায়তায় মাসে একদিন পথনিরাপত্তা মূলক 'সেফ ড্রাইভ-সেভ লাইফ' প্রকল্পের নকল মহরা অনুশীলন করবে। পথনিরাপত্তা সপ্তাহের একটি নির্দিষ্ট দিনে শিক্ষা দপ্তরের নির্দেশমতো প্রতিটি ছাত্র-ছাত্রী এই অঙ্গীকার করবে।

শারীরিক সক্ষমতার রিপোর্ট কার্ড

বিদ্যালয়ের নাম .....

শিক্ষার্থীর নাম .....

শ্রেণি ..... রোল নং .....

বিশেষ দক্ষতা .....

বিষয়	তারিখ	রেকর্ড	সুপারিশ
৫০ মিটার দৌড়			
দাঁড়িয়ে জোড়া পায়ে সামনে লাফানো			
এক হাত তুলে জোড়া পায়ে লম্বাভাবে লাফানো			
সিটআপ			
৬০০ মিটার দৌড়			
রিঅ্যাকশন টাইম			
স্কিপিং			

শিক্ষার্থীরা বিদ্যালয়ের শিক্ষক/অভিভাবকদের সহায়তায় রিপোর্ট কার্ডটি পূরণ করবে।

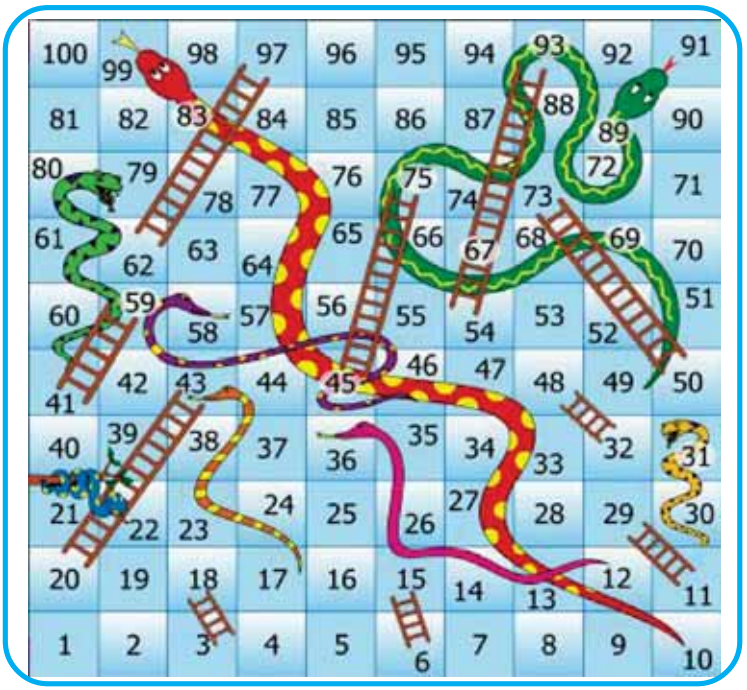
মূল্যবোধের শিক্ষা

দুই বন্ধু ও ভালুক

বনের ভেতর বন্ধু দুজন যাচ্ছিল পথ হেঁটে
প্রথম বন্ধু লম্বা এবং দ্বিতীয় জন বেঁটে!
হঠাৎ তারা দেখতে পেল আসছে ভালুক ছুটে
প্রথম বন্ধু অমনি তখন গাছে পড়ল উঠে!
বেঁটে বন্ধু পারল নাকো চড়তে কোনো গাছে
ভালুক তখন লোভী চোখে এসে গেছে কাছে!
বেঁটে বন্ধু পড়ল তখন মরার মতো শুয়ে
ভালুক এসে গন্ধ শুকে দেখল তাকে ছুঁয়ে।
মৃত মানুষ ভেবে ভালুক চলে গেল বনে
লম্বা বন্ধুর কেমন যেন সন্দ হলো মনে।
গাছের থেকে নেমে বলে বন্ধুর কাছে এসে
ভালুক তোমায় বললটা কী ভীষণ ভালোবেসে!
বেঁটে বন্ধু বলল, ভালুক বললে আমার কানে
সহজ কথা ভীষণ দামী হচ্ছে যে তার মানে।
বিপদে যে বন্ধু পালায় দেখে নিজের স্বার্থ
তারই সঙ্গে মেলামেশার প্রয়োজন নেই আর তো!

নীতিকথা : বিপদেই বন্ধুর পরিচয় হয়।

মূল্যবোধের শিক্ষা



নিয়ম

প্রচলিত সাপ-লুডোর মতোই। দুই বন্ধুর দল হিসাবে যতজন খুশি খেলবে। এক বন্ধু বড়ো ঘুঁটি নিয়ে দান ফেলবে, অন্যজন তত ঘর জোড়াপায়ে লাফ দিয়ে এগোবে। উঠতে বা নামতেও আঁকাবাঁকা পথে লাফাতে লাফাতে নামতে হবে।

সামর্থ্য

(১) অঙ্গসঞ্চালনের মাধ্যমে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ।

(২) জীবনবোধের শিক্ষা, মূল্যবোধের শিক্ষা।

(৩) খেলার মাধ্যমে সংখ্যাগণনা।

(৪) আনন্দমূলক পরিবেশে, দলগতভাবে সুচরিত্র গঠন।

সু-অভ্যাস

(৩) সাহস ও পরিশ্রম করে কোনো কাজ করা।

(৬) সব কাজে নিঃস্বার্থভাবে এগিয়ে আসা।

(১১) নিয়মিত শরীরচর্চা করা।

(২০) দেশকে ভালোবেসে দেশহিতের কাজ করা।

(৩২) স্পষ্ট কথা বলা।

(৪১) শিক্ষক ও গুরুজনদের আদেশ মেনে চলা।

(৪৫) বন্ধুদের সঙ্গে মিলেমিশে থাকা।

(৫০) সত্য কথা বলা।

(৫৪) নিয়মিত স্কুলে আসা।

(৬২) গাঢ় ঘুম ও বিশ্রাম, সঙ্গে রোজ একটু ব্যায়াম।

কু-অভ্যাস

(২২) ভালো কাজে অসহযোগিতা করা।

(৩১) মিথ্যে কথা বলা।

(৩৬) কারণে-অকারণে স্কুল কামাই করা।

(৪৩) অপরকে ঘৃণা করা।

(৫৮) খারাপ কথা বলা।

(৭৯) বৈষম্যমূলক আচরণ করা।

(৯১) অন্যকে হেয় করা।

(৯৯) কারণে-অকারণে দাম্ভিকতা প্রকাশ।

বি.দ্র. *শিক্ষক মহাশয় বিদ্যালয়ের মেঝেতে চক দিয়ে লুডো তৈরি করে, ছবি এঁকে লুডো খেলার মাঠটি প্রস্তুত করতে পারেন। শিক্ষার্থীদের আগ্রহ অনুসারে এই লুডো খেলার মাধ্যমে নীতিশিক্ষা, মূল্যবোধের শিক্ষা ও দেশাত্মবোধের শিক্ষা দেওয়া যেতে পারে। শিক্ষক গল্পের সূত্র দেবেন শিক্ষার্থীরা অনুশীলনের মাধ্যমে গল্পের সূত্রগুলি দিয়ে গল্পরচনা করবে।*

শারীরিক সাক্ষরতা

গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- স্বল্প দৈর্ঘ্যে 'প্রচণ্ড গতিতে' দৌড়ানোর বিকাশে
- লাফানো ও ছোড়ার পদ্ধতির উন্নতি ঘটাতে
- প্রাথমিক লাফিয়ে-দৌড় শেখায়
- একটা লাফ শেষে অন্য লাফ শুরু করার ক্ষেত্রে

দলগত কাজকর্ম

- বল, বিন ব্যাগ, নরম বর্শা এবং চাকা দূরে ছুড়তে হবে। (১)
- পরপর তিনবার লাফাতে হবে : কতগুলো চিহ্নক অতিক্রম করতে পারা গেল? (২)
- ৫০ মিটার দ্রুত দৌড়তে হবে। (৩)
- নীচু বাধা অতিক্রম করে দৌড়তে হবে। (৪)

বৈচিত্র্য

- এক পায়ে লাফাতে হবে : কতটা যেতে পারা গেল?
- অল্প একটু দৌড়ে এক পায়ে লাফাতে হবে এবং দু-পায়ে মাটিতে নামতে হবে : কতটা যেতে পারা গেল?
- দূরত্ব নয় লক্ষ্যে নির্ভুলভাবে ছোড়ার চেষ্টা করতে হবে।

সাজসরঞ্জাম

- আরম্ভ রেখা চিহ্নিত করতে চিহ্নক অথবা চুনের গুঁড়ো ব্যবহার করতে হবে।
- নীচু বাধা তৈরির জন্য চিহ্নক (প্লাস্টিকের কোণ) অথবা দড়ি।
- লাফিয়ে নামার জায়গা দেখানোর জন্য চিহ্নক।

নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- পর্যাপ্ত ব্যবধান রাখতে হবে।
- অন্যের দিকে নজর রাখতে হবে।
- জিনিস সংগ্রহের সময় সাবধানতা দরকার।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

ইংরেজিতে : কথাবার্তার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শব্দভাণ্ডার সমৃদ্ধ করতে হবে।

- প্রতিটা লাফের সঙ্গে শিক্ষার্থী একটি বাক্য বলতে নিজেকে বোঝাতে।

অঙ্ক : গুণ

- শিক্ষার্থীদেরকে পরস্পর তিনবার লাফাতে হবে। প্রতিটা লাফের সঙ্গে তাকে শিক্ষকের দেওয়া সংখ্যাকে গুণ করতে হবে : যেমন ৫ × ৩ = ১৫

শারীরিক সাক্ষরতা

গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- গতি ও আনন্দ বাড়াতে
- পিছনে তাড়া করা ও পালানোর দক্ষতা বাড়াতে
- ঘোরা ও দ্রুত যাওয়াতে
- মোড়া ঘোরা ও একসঙ্গে মজা করতে

কীভাবে খেলবে ডাক্, ডাক্, গুস

- শিক্ষার্থীদেরকে বৃত্তাকারে বসতে হবে। একজনকে শেয়াল বলা হবে। শেয়াল গোল হয়ে ঘুরতে ঘুরতে ডাক্ ডাক্ বলে প্রত্যেককে ছোঁবে। একজনকে 'গুস' (রাজহংসী) বলবে, যাকে 'গুস' বলবে সে উঠে শেয়ালকে তাড়া করে ধরার চেষ্টা করবে 'গুস'-এর আগের জায়গায় পৌঁছাবার আগে। যদি শেয়ালকে ধরা না যায় সে 'গুস'-এর জায়গায় বসে পড়বে এবং 'গুস'কে শেয়াল হতে হবে। যদি শেয়াল ধরা পড়ে যায় তাহলে তাকে আবার শেয়াল হতে হবে।
- বিন ব্যাগ (তেঁতুলের বীজ বা কুলের বীজ বা সরষের দানা দিয়ে বিন ব্যাগ তৈরি করা যায়)।
- শ্রেণির শিক্ষার্থীদের অনেকগুলো দলে ভাগ করে দিতে হবে, প্রত্যেক দলে থাকবে ১১-১৫ জন খেলোয়াড়। প্রতিটা দল ৫ মিটার ব্যাসার্ধে বৃত্ত তৈরি করে বসবে।
- একজন খেলোয়াড়কে দৌড়বাজ বলে চিহ্নিত করা হবে। সে একটা বিন ব্যাগ নিয়ে ছুটতে ছুটতে কারোর পিছনে ফেলার সুযোগ খুঁজবে।
- বসে থাকা খেলোয়াড়রা সারাক্ষণ গেয়ে যাবে 'আমি আমার বাবাকে একটা চিঠি পাঠিয়েছি'।
- যারা বসে থাকবে তারা পিছনে তাকাতে পারবে না। তবে পিছনে বিন ব্যাগ ফেলা হয়েছে কিনা হাত দিয়ে দেখতে পারবে।
- যদি সে ব্যাগটা পেয়ে যায় তাহলে দৌড়বাজকে তাড়া করে ধরার চেষ্টা করবে।
- বৃত্ত সম্পূর্ণ করে দৌড়বাজ চেষ্টা করবে তাড়া করা খেলোয়াড়ের জায়গায় বসে পড়তে।
- দৌড়বাজ যদি ধরা পড়ে যায় তাহলে সে 'আউট' হয়ে যাবে ও বৃত্তের মাঝখানে গিয়ে বসবে।
- এবার তাড়া করা খেলোয়াড় নতুন দৌড়বাজ হবে।
- খেলাটা শেষ করতে শেষ খেলোয়াড় বৃত্ত সম্পূর্ণ করতে দৌড়বে এবং বৃত্তে বসে থাকা খেলোযাড়রা সমস্বরে গাইবে 'সে কী তুমি'? তারপর খেলোয়াড়রা আবার যে যার জায়গায় ফিরে যাবে।
- আইন : কেউ একাধিকবার দৌড়বাজ হবে না। সব খেলোয়াড়কেই একবার করে ধাওয়াকারী হতে হবে।

বৈচিত্র্য

- শিক্ষার্থীদের বর্গক্ষেত্র, ত্রিভুজ ইত্যাদি বিভিন্ন আকৃতিতে বসিয়ে খেলতে দিতে হবে। যেভাবে তাড়া করা হচ্ছে এবং পালানো হচ্ছে তার বদল করতে হবে। খেলোয়াড়দের বলতে হবে লাফাতে অথবা হাত-পা ব্যবহার করতে।

সাজসরঞ্জাম

- বিন ব্যাগ

নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- মাঠে খেলতে হবে।
- অন্য খেলোয়াড়দের সম্বন্ধে সচেতন থাকতে হবে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

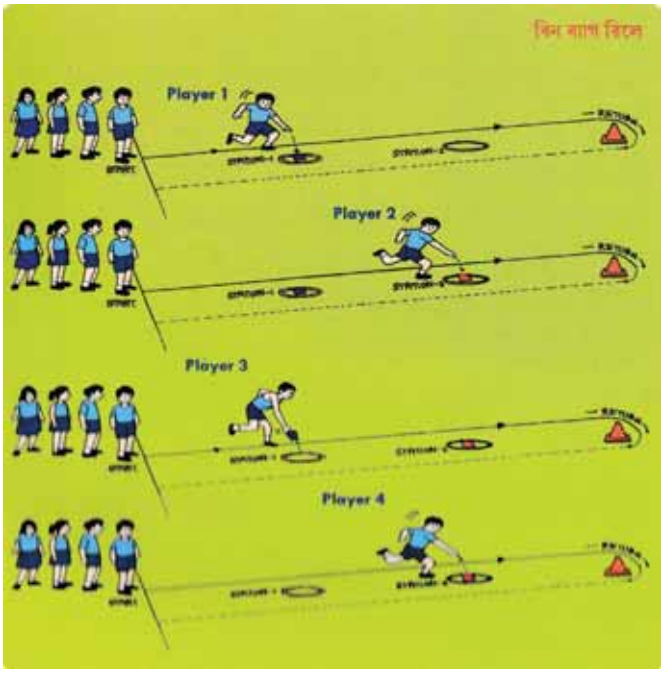
ইংরেজিতে : পরিবেশ পরিচয় : প্রাণী

- বিন ব্যাগ রাখো : গোল হয়ে বসা শিশুদের পিঠে পোষা বা বন্যপ্রাণীর নাম লেখা থাকবে। যার পেছনে বন্যপ্রাণীর নাম লেখা থাকবে। যার পেছনে বন্যপ্রাণীর নাম লেখা তার পিছনেই বিন ব্যাগ ফেলতে হবে।

অঙ্ক : গুণ

- যে খেলোয়াড়রা 'ডাক' নামে চিহ্নিত তাদের প্রতিবার সংখ্যা গুনতে হবে, সেই সংখ্যাকে ২, ৩, ৪, ৫ বা ১০ দিয়ে গুণ করতে হবে।

শারীরিক সাক্ষরতা



গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- গতি ও আনন্দ বাড়াতে
- খো খো খেলার সঙ্গে ঝোঁকা ও ধাওয়া করার প্রয়োগ করাতে
- সহজভাবে ঝুঁকতে ও আগে এগোবার জন্য
- কোন দিকে এবং কখন দিক পরিবর্তন করবে তা জানতে

কীভাবে খেলবে

- শ্রেণির শিশুদের ৩-৪টি দলে ভাগ করতে হবে।
- আরম্ভ রেখার প্রথমে তাদের দাঁড় করাতে হবে।
- খেলোয়াড় ১ দৌড়াবে এবং নীল বিন ব্যাগটাকে প্রথম গোলে রেখে দৌড়ে কোণটাকে ঘুরে আগের জায়গায় ফিরে আসবে। খেলোয়াড় ৩ দৌড়বে এবং প্রথম গোলের থেকে নীল বিন ব্যাগটাকে উঠিয়ে নিয়ে কোণটাকে ঘুরে আরম্ভ রেখায় ফিরে আসবে। খেলোয়াড় ৪ দৌড়বে এবং দ্বিতীয় গোল থেকে লাল বিন ব্যাগ উঠিয়ে নিয়ে কোণটাকে ঘুরে আরম্ভ রেখায় ফিরে আসবে। এরপর অন্য দল খেলাটা শুরু করবে।

বৈচিত্র্য

- দৌড়ের দূরত্ব বাড়ানো বা কমানো।
- একবার খেলোয়াড়রা প্রথম গোলে পৌঁছলে তারপর লাফিয়ে লাফিয়ে বা ঝাঁপিয়ে আরম্ভ রেখায় ফেরত আসবে।

সাজসরঞ্জাম

- চুনের গুঁড়ো বা চিহ্নক (প্লাস্টিকের কোণ)।
- লাল ও নীল গোল।
- লাল ও নীল বিন ব্যাগ।
- শঙ্কু।

নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- প্রতিটি দলের জন্য যথেষ্ট জায়গা।
- অন্যদের প্রতি নজর রাখা।
- নিজস্ব এলাকা নির্দিষ্ট রাখা।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

ইংরেজিতে : পরিবেশ শিক্ষা : প্রাণী

- প্রাণীদের নাম প্রথম গোলে রাখতে হবে এবং তাদের বাচ্চাদের নাম দ্বিতীয় গোলে রাখতে হবে। শিশুরা একজনের পর অপরজন প্রথমে প্রাণীর নাম এবং তার সঙ্গে তার বাচ্চার নাম মেলাতে হবে। তারপর ছুটে কোণের পাশ থেকে ঘুরে ফেরত আসতে হবে।

অঙ্ক : গুণ

- প্রথম গোলে একটি নম্বর রাখো যেমন ৪, দ্বিতীয় গোলে এর গুণ রাখতে হবে যেমন ২ × ৪। শিশুরা একজনের পর অপরজন নম্বর সংগ্রহ করতে হবে প্রথম গোল থেকে এবং সঠিক গুণ খুঁজে বার করতে হবে দ্বিতীয় গোল থেকে। তারা শঙ্কুকে ঘুরে নিজের জায়গায় ফেরত আসবে।

শারীরিক সাক্ষরতা

গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- অন্য কাজ করার জন্য গা ঘামানো
- গতি ও সহনশীলতা বাড়াবার জন্য
- চলা, অপরকে হারিয়ে এগিয়ে যাওয়া ও দ্রুত মোড় ঘোরায়
- দলের সঙ্গে খেলায়

কীভাবে খেলবে

- দলটিকে চারজন করে খেলোয়াড় নিয়ে তিন ভাগে ভাগ করতে হবে। একই খেলোয়াড়রা বৃত্তের মধ্যে একজনের পিছনে অপরজন বসবে।
- প্রত্যেক দলের একজন খেলোয়াড় বৃত্ত থেকে বাইরে দৌড়তে শুরু করে নিজের পুরনো জায়গায় ফেরার আগে দৌড়াতে দৌড়াতে অন্য দলের কোনও খেলোয়ারকে ধরার চেষ্টা করবে। দৌড়বাজ যদি নিজের জায়গায় ফেরত আসার মধ্যে কাউকে ধরতে না পারে তাহলে দলের অন্য সদস্য পুনরায় তার কাজ করে যাবে।
- যতক্ষণ পর্যন্ত একজন দৌড়বাজ অন্য দৌড়বাজকে ধরতে না পারছে ততক্ষুণ খেলাটা চলবে। ছুঁতে পারলে সেই দল ১ নম্বর পাবে। এরপর খেলা আবার শুরু হবে।

বৈচিত্র্য

- নির্দিষ্ট জায়গাতে সমান দূরত্বে চারটি দল করে খেলাটা খেলতে হবে।

সাজসরঞ্জাম

- চুনের গুঁড়ো অথবা নির্দিষ্ট খেলার জায়গা বানানোর জন্য নির্দিষ্ট লাইন।

নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- সতর্ক থাকতে হবে এবং অন্যদের প্রতি নজর রাখতে হবে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

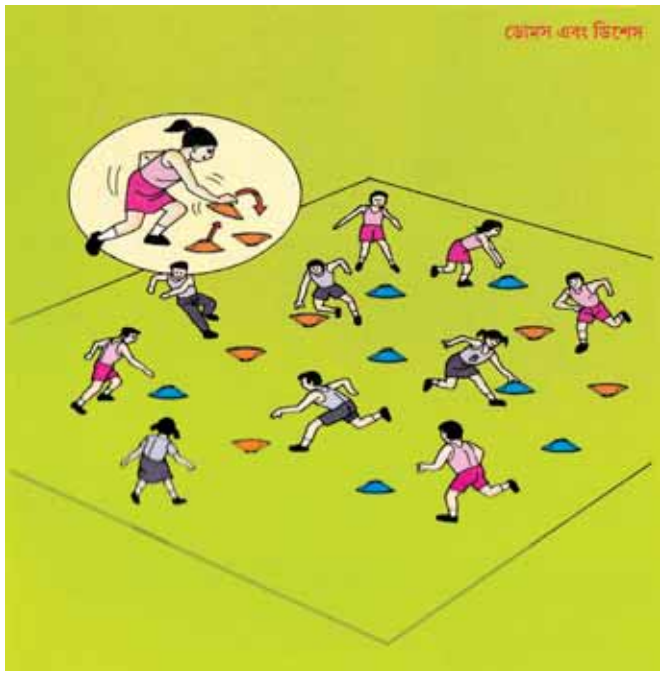
ইংরেজিতে : কোনও ব্যক্তির বর্ণনা

- যখন একজন ধাবক একজন দৌড়বাজকে ধরতে দৌড়বে তখন একটা কার্ড ধাবকের সম্বন্ধে একটা বিশেষণ দেওয়া থাকবে যেমন : সে একজন দ্রুত দৌড়বাজ।

অঙ্ক : মানসিক পাটিগণিত

- এই খেলার জন্য নম্বর দেওয়ার সহজ পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে। তুমি কি তোমার দলের নম্বর তালিকা ঠিক রাখতে পারছো? সরল নম্বরের সাহায্যে তালিকা তৈরি রাখতে হবে যেমন : যোগ বা বিয়োগ করতে হবে তোমার দলের নম্বর অন্য দলের নম্বর থেকে বের করার জন্য।

শারীরিক সাক্ষরতা



গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- অন্য কাজ করার জন্য গা ঘামানো
- গতি ও সহনশীলতা বাড়াবার জন্য
- চলা ও দ্রুত মোড় ঘোরায়
- এদিক ওদিক করে কৌশলে অন্যকে এড়িয়ে যাওয়ায়

কীভাবে খেলবে :

- শিশুদের দু'ভাগে ভাগ করতে হবে।
- প্রত্যেক দলে সমসংখ্যক চিহ্নক থাকবে। একটা দল নিজেদের চিহ্নককে স্তূপাকারে রাখবে। অন্য দল চিহ্নকগুলোকে ডিশের মতো রাখবে।
- নির্দেশ পাওয়া মাত্রই 'ডোম' দল সমস্ত ডিশ নিয়ে স্তূপ করার চেষ্টা করবে। ডিশ দল চেষ্টা করবে স্তূপটাকে ডিশ করে দিতে। নির্দিষ্ট সময়ের পরে খেলা শেষে যার হাতে বেশি স্তূপ বা ডিশ থাকবে সেই বিজয়ী হবে।

বৈচিত্র্য :

- এই কাজের জন্য সময় বাড়াতে হবে।
- চিহ্নকের সংখ্যা বাড়াতে হবেবাড়াতে হবে।
- খেলার জায়গার পরিধি বাড়াতে হবে যাতে বেশি দূরত্বে পৌঁছনো যায়।
- দূরত্ব কমিয়ে দিতে হবে যাতে বাচ্চারা আরও ভালভাবে বেঁকতে ও কাটাতে পারে।

সাজসরঞ্জাম :

- চুনের গুঁড়ো অথবা খেলার জায়গা নির্দিষ্ট করতে দাগ টানা।
- ডোম আর ডিশের জন্য চিহ্নক (প্লাস্টিকের কোণ)।

নিরাপত্তা ব্যবস্থা :

- সতর্ক থাকতে হবে এবং অন্যদের প্রতি নজর রাখতে হবে।

অন্য বিষয়ে সঙ্গে সংযোগ

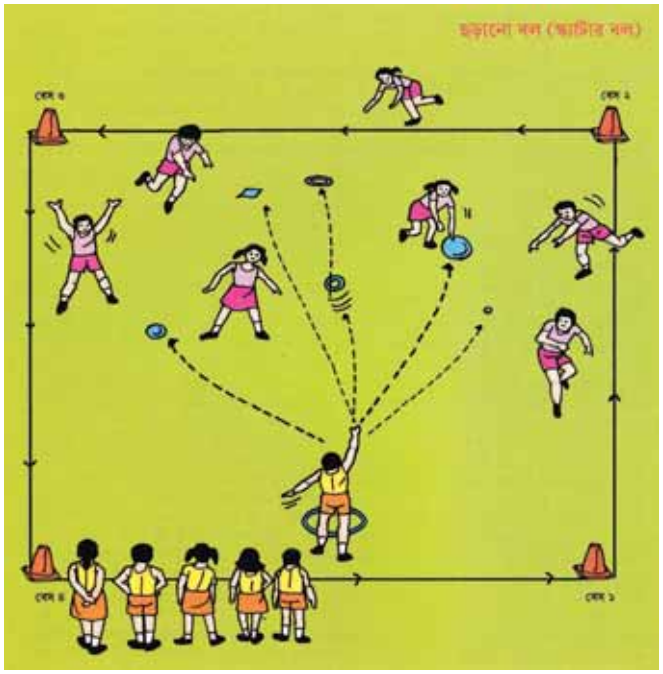
ইংরেজিতে : বিশেষ্য ও সর্বনাম

- সমস্ত চিহ্নককে স্তূপ হিসাবে ব্যবহার করা হচ্ছে। খেলার ময়দানে চিহ্নকগুলোকে রাখতে হবে এবং প্রতিটি স্তূপে নিচে একটি করে বর্ণ রাখতে হবে। শিক্ষক একটা সরল বিশেষ্য বলবেন। যেমন : কাপ। শিক্ষার্থীদের ১৫ সেকেন্ড সময় দেওয়া হবে তারা গিয়ে ওই স্তূপ থেকে বর্ণগুলো খুঁজে নিয়ে আসবে। তারা বর্ণগুলোর অসস্থান মনে রাখবে কিন্তু কাউকে বলবে না। ১৫ সেকেন্ড পর শিক্ষার্থীদের থামিয়ে দিতে হবে। শিক্ষার্থীরা সঠিক ক্রমানুসারে প্রত্যেকটি বর্ণের অবস্থান দেখিয়ে দেবে এবং শব্দটার বানান করবে।

অঙ্ক : সংখ্যা এবং ক্রিয়া

- এই খেলার শেষে শিক্ষার্থীদের বলতে হবে 'ডোম' এবং 'ডিশ' -এর সংখ্যা গুনতে এবং এই তথ্য যোগ-বিয়োগ ও গুণের ক্ষেত্রে ব্যবহার করতে।
- আমি অন্যদের ধাক্কা না দিয়ে তাদের এড়িয়ে যেতে পেরেছি?

শারীরিক সাক্ষরতা



গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- খেলায় এবং বিভিন্ন দিকে ও শূন্যে ছোড়ার দক্ষতা বাড়ানোয়
- দলের একজন হয়ে খেলায়
- ব্যক্তিগত ও দলগত স্কোর রাখায়
- যত দ্রুত সম্ভব জিনিস সংগ্রহ করায়

কেমন করে খেলবে

- দুটো দলে ছোটদের ভাগ করে দিতে হবে। ৬টি জিনিস রাখতে হবে, যেগুলো চাকার মধ্যে ছোড়া যাবে এবং চাকাটা ছোড়ার রেখার সামনে রাখতে হবে।
- একজন খেলোয়াড়ই ৬টা জিনিসকে খেলার ময়দানে ফেলবে। যেই জিনিসগুলো ফেলা হয়ে যাবে, খেলোয়াড়রা চারটে শঙ্কু ধরে দৌড়বে।
- ফিল্ডিংকারী দল ৬টা জিনিসকে সংগ্রহ করবে এবং সেগুলোকে চাকায় ফেরত পাঠাবে। সব জিনিস ফেরত দেওয়া হয়ে গেলেই শিক্ষক চিৎকার করবে 'দাঁড়াও'। যে খেলোয়াড় জিনিসগুলো ছুড়েছিল (স্ক্যাটারার) যে যদি ১নং বেস অতিক্রম করে যায়, সে পাবে ১ পয়েন্ট। ২নং বেস পেরোলে ২ পয়েন্ট, ৩নং বেস পেরোলে ও পয়েন্ট বেং ৪নং বেস পেরোলে ৫ পয়েন্ট।
- জিনিসগুলোকে অবশ্যই ছোড়ার রেখা টপকে ফেলতে হবে। কোনও জিনিস ছোড়ার রেখার আগে পড়লে তাকে ধরা হবে না। খেলোয়াড়রাও তা সংগ্রহ করবে না।
- দলের স্কোর রাখতে হবে। দলের সব সদস্যের জিনিস খেলা হয়ে গেলে দল বদল করতে হবে। যে দলের পয়েন্ট বেশি তারাই বিজয়ী।

এই খেলায় প্রচুর শক্তি লাগে। প্রয়োজন হলে শিশুদের বিশ্রাম নিতে দিতে হবে।

বৈচিত্র্য

- বল সংগ্রহ এবং ছড়ানোর জন্য আঘাত করা ও লাথি মারার দক্ষতা কাজে লাগাতে হবে।

সাজসরঞ্জাম

- দৌড়নোর ক্ষেত্রে নির্দেশের জন্য শঙ্কু।
- ছোড়া যায় এমন ৬টি নরম ও হালকা জিনিস। যেমন : বল, বিন ব্যাগ, চাকা।
- ছোড়ার রেখা চিহ্নিত করার জন্য চুনের গুঁড়ো অথবা চিহ্নক।

নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- চাকায় জিনিস ফেরত পাঠানোর সময় সাবধানতা দরকার।
- কেউ যখন দৌড়বে, তার কাছ থেকে দূরে থাকতে হবে।
- নিজের সুযোগ আসার জন্য অপেক্ষা করার সময় ছোড়ার এলাকা থেকে দূরে থাকতে হবে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

ইংরেজিতে : সহজ বাক্য শুনে লিখতে হবে

- জিনিসগুলোকে ছড়িয়ে দেওয়ার পর, দৌড়তে পার, দৌড়তে দৌড়তে 'স্ক্যাটারার' নিজের কাজ সম্বন্ধে দুটো বাক্য বলবে (যেমন, আমি জোর দৌড়ই, আমি প্রায় পড়ে যাচ্ছি)। তার সঙ্গী সেই বাক্যগুলো লিখবে।

অঙ্ক : পরিমাপ, দূরত্বের অনুমান

- 'থামো' বলার সঙ্গে সঙ্গেই খেলোয়াড়দেরকে দৌড় থামিয়ে দিতে হবে। দলের অন্য সদস্যরা সে কতটা দূরে গেছে তা আঁচ করতে হবে এবং সেটা ঠিক কী না যাচাই করতে হবে অপ্রচলিত একক বা স্ট্রাইডের সাহায্যে মেপে। দলের প্রত্যেকের ক্ষেত্রেই এটির পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

শারীরিক সাক্ষরতা

গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- ছোঁড়ার দক্ষতা বাড়াতে
- কাটিয়ে যাওয়ার দক্ষতা বাড়াতে
- বলটি লক্ষ্য করে পথ নির্ধারণ করাতে
- নির্ভুল লক্ষ্যে ছোড়াতে

কেমন করে খেলবে

- শ্রেণিকে কয়েকটি দলে ভাগ করতে হবে, একটি দলে ১০-১৫ জন করে। ক দলকে বৃত্তের আকারে দাঁড় করাতে হবে, খ দল ক দলের বৃত্তের ভেতরে দাঁড়াবে। একটা নরম বল নিয়ে ক দলের খেলোয়াড়রা বৃত্তের মধ্যের খেলোয়াড়দের হাঁটুতে মারার চেষ্টা করবে। এই খেলাটা দু মিনিটের জন্য হবে। মধ্যের খেলোয়াড়রা কতবার বল লাগল গোনা। নির্দিষ্ট সময় অন্তর এই দলগুলো স্থান পরিবর্তন করবে। যে দলের সবচেয়ে কম বল লাগবে তারা জয়ী বলে গণ্য হবে।

বৈচিত্র্য

- বৃত্তের মধ্যে অপেক্ষাকৃত কম খেলোয়াড় নেওয়া।
- একটা বলের জায়গায় দুটো বল ব্যবহার।
- বিভিন্ন পদ্ধতিতে বল ছোড়া : যেমন, বুকে ছোড়া।
- বলটা না ছুড়ে পা দিয়ে মারা।

সাজসরঞ্জাম

- একটি বড় ফোমের বা হালকা বল।

নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- নরম বল ব্যবহার করতে হবে।
- খেলোয়াড়দের কেবলমাত্র হাঁটুর নীচে মারা যাবে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

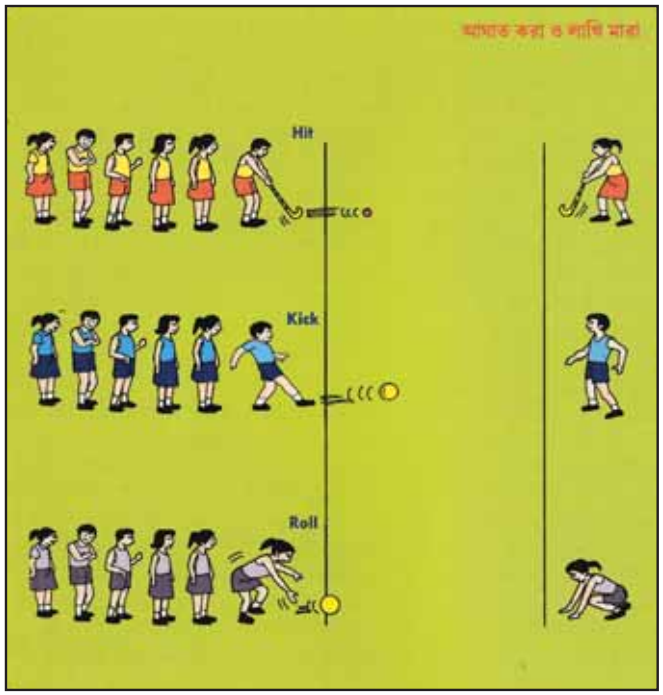
ইংরেজিতে : বলার দক্ষতা

- দুজন শিক্ষার্থীকে বলতে হবে খেলা চলাকালীন বর্ণনা দিতে। তাদের বলতে হবে সঠিক বাক্য ব্যবহার করতে, বিশেষ্য, বিশেষণ, সর্বনাম, ক্রিয়া, বিশেষণ এগুলির ওপর সঠিক জোর দিতে। সংকেত সূচক কার্ড ব্যবহার করতে পারে ভাষ্যের উন্নতির জন্য।

অঙ্ক : সংখ্যা

- প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে ১-১০ মধ্যে একটা দেওয়া হোক। যখন একজন খেলোয়াড়কে আঘাত করা হচ্ছে, যার থেকে আঘাত পাচ্ছে তার সংখ্যা দিয়ে সে নিজের সংখ্যাটিকে গুণ করবে এবং গুণফল জানাবে।

শারীরিক সাক্ষরতা



গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- পা দিয়ে আঘাত করা ও মারার কৌশল বাড়াতে
- শক্তি ও ক্ষমতা বাড়াতে
- হাত এবং চোখ, পা এবং চোখ এগুলির সমন্বয়ের উন্নতি করার জন্য যাতে এর গতিবিধি যথেষ্ট ফলপ্রদ হয়
- একটা বলকে হাত দিয়ে মারা ও আঘাত করার উপযুক্ত পদ্ধতি স্থির করায়

কেমন করে দলগতভাবে খেলবে

- প্রাথমিক রেখা থেকে দলের প্রত্যেক সদস্য পালাক্রমে বলটাকে আঘাত করবে, গড়িয়ে দেবে অথবা পা দিয়ে মারবে।
- সংগ্রাহক বলটাকে থামাবে আর পরের খেলোয়াড়ের কাছে ফেরত পাঠাবে।
- বলের সংগ্রাহক পরিবর্তন করে।

বৈচিত্র্য

- দূরত্ব বাড়ানো।
- শক্তি ও ক্ষমতা বাড়াতে
- হাত এবং চোখ, পা এবং চোখ এগুলির সমন্বয়ের উন্নতি করার জন্য যাতে এর গতিবিধি যথেষ্ট ফলপ্রদ হয়
- একটা বলকে হাত দিয়ে মারা ও আঘাত করার উপযুক্ত পদ্ধতি স্থির করায়

সাজসরঞ্জাম

- ছোট বল, পা দিয়ে মারার বল, হকি স্টিক, র‍্যাকেট
- চুনের গুঁড়ো, চিহ্নক।

নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- সতর্ক থাকতে হবে ও অপরের দিকে নজর রাখতে হবে।
- বল ছোড়ার পর দ্রুত যেতে হবে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

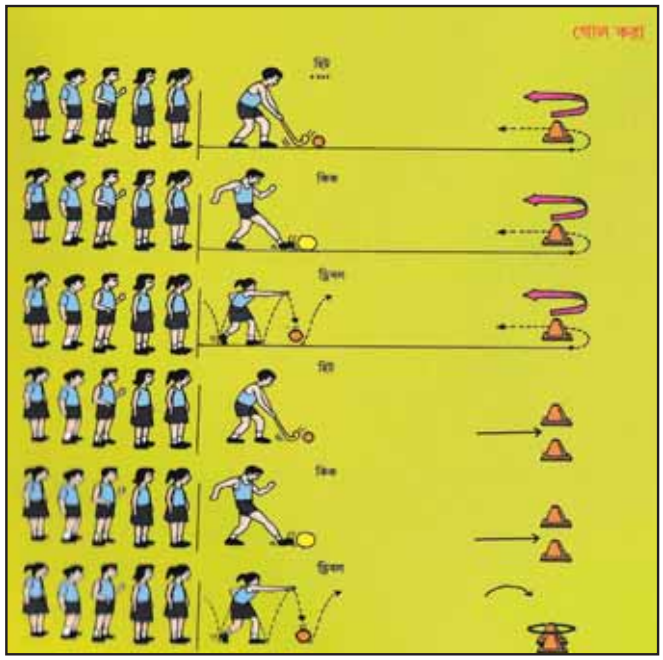
ইংরেজিতে : পরিবেশ পাঠ : সরীসৃপ ও মাছি

- প্রত্যেক দফার শুরুতে হাতে একটি করে কীটের নাম লেখার কাগজ রাখবে। যদি কীটটি বুকে ভর দিয়ে চলা হয় (যমন পিঁপড়ে) শিক্ষার্থীটি বলটিতে আঘাত করবে, যদি উড়ন্ত হয় (যেমন মাছি) তাহলে ছেলেটি বলটিতে লাথি মারবে, আর যদি পেটে ভর দিয়ে চলা (যেমন কেঁচো) তাহলে শিক্ষার্থীটি বলটিকে গড়িয়ে দেবে।

অঙ্ক : পরিমিতি

- যখন প্রাথমিক রেখা থেকে খেলোয়াড় বলটিকে আঘাত করছি, লাথি মারছে অথবা গড়িয়ে দিচ্ছে তখন সংগ্রাহক বলটি যেখানে দাঁড়াবে। বল যে দূরত্ব অতিক্রম করল সেটা দুজনে মাপবে, অনুমান করবে ও মাপ নির্ধারকের সাহায্যে দূরত্ব নির্ণয় করবে।

শারীরিক সাক্ষরতা



গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- বলকে খেলার মাঠের সীমানার একপ্রান্ত থেকে অপর প্রান্তে নিয়ে যাওয়ায়
- ড্রিবলিংয়ের সময় বলের কাছে থাকতে
- গোল করার জন্য কোথায় থাকতে হবে তা জানাতে
- বিভিন্ন ভঙ্গিমা ও কাজকর্মের সমন্বয় ঘটাতে

কাজকর্ম

- একা, বলটা খেলার সীমানা শেষ প্রান্তে নিয়ে যেতে হবে ড্রিবলিং করে হকি স্টিকের সাহায্যে, পা দিয়ে মেরে অথবা মাটিতে ফেলে ফেলে। (১)
- একটা গোল বাড়াতে হবে। (২)
- গোল করার জন্য বলটাকে কাটাতে হবে :
  - হকি স্টিক : দুটো চিহ্নকের মাঝখানে মারতে হবে।
  - পা : দুটো চিহ্নকের মাঝখানে লাথি মারতে হবে।
  - নীচের দিকে বলটাকে বাউন্স করতে হবে, গোলের মধ্যে অবস্থিত শঙ্কুটাকে মারতে হবে।

বৈচিত্র্য

- গোলের ক্ষেত্রে সংকুচিত করতে হবে।
- গোলের দূরত্ব বাড়াতে হবে।
- বিভিন্ন মাপের বলে লাথি মারো ও ড্রিবল করতে হবে।

সাজসরঞ্জাম

- চুনের গুঁড়ো, চিহ্নক।
- হকি স্টিক।
- ছোট ছোট বল এবং বাউন্স করার ও পা দিয়ে মারা উপযুক্ত বল।
- চিহ্নক , কোণ, গোল।

নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- খেলার ক্ষেত্রে থাকতে হবে।
- অন্য দিক থেকে ছিটকে আসা বল থেকে সাবধান হতে হবে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

ইংরেজিতে : বিশেষ্য, ক্রিয়া, বিশেষণ

- গোলের শেষ প্রান্তে তিনটি বাক্সে বিশেষ্য, ক্রিয়া, বিশেষণ চিহ্নিত করে রাখতে হবে। প্রারম্ভিক রেখায় সমস্ত রকমের শব্দ মেশানো বাক্স রাখতে হবে। প্রতিটি খেলোয়াড় প্রারম্ভিক রেখার বাক্স থেকে একটি করে শব্দ তুলে নিতে হবে। এবং একটা গোল করার পর একটা শব্দ বাক্স থেকে তুলে নিতে হবে এবং সঠিক বাক্সে সেটা রাখতে হবে। বিজয়ী দল তারাই হবে যারা সবচেয়ে বেশি শব্দ সঠিক বাক্সে রেখেছে।

পরিবেশ পাঠ : প্রাণী

- গোলের শেষ প্রান্তে প্রশ্ন ও উত্তর সংবলিত একটা বাক্স রাখতে হবে। যেমন প্রাণীরা কী খায়, কোথায় বাস করে, তাদের কতগুলি পা? শিক্ষক একটা পশুর নাম বলবে। একটা গোল করার পর শিক্ষার্থীটি প্রাণীর নাম এবং তার সম্বন্ধে সঠিক উত্তরগুলো দেবে। যে দলের উত্তর সবচেয়ে বেশি সঠিক হবে তারাই জিতবে।

শারীরিক সাক্ষরতা

গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- খেলার ক্ষেত্রের এক প্রান্ত থেকে অন্য প্রান্ত পর্যন্ত বলটিকে চালাতে
- ড্রিবল করার সময় বলটির কাছে থাকতে
- গোল করার জন্য কোথায় থাকতে হবে তা জানতে
- আঁকাবাঁকা পথে চলার সময় বস্তুটিকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে

কীভাবে খেলবে

- গোল করার জন্য নির্দিষ্ট দাগের আগে এবং বাইরে বলটাকে ড্রিবল করতে হবে।

  ব্যবহার :

  - হকি স্টিক।
  - লাফি মারার দক্ষতা
  - বলটা নিচুর দিকে বাউন্স করানো (যেমন বাস্কেট বলে করা হয়)।

বৈচিত্র্য

চিহ্নকগুলোর মধ্যে দূরত্ব কমাতে হবে যাতে খেলাটা কঠিন হয়।

গোলের আয়তন ছোট করতে হবে।

সাজসরঞ্জাম

- চুনের গুঁড়ো ও চিহ্নক ব্যবহার করতে হবে খেলার ক্ষেত্র নির্দিষ্ট করার জন্য।
- হকি স্টিক।
- ছোট ছোট বল, বাউন্স ও কিক করার বল।
- চিহ্নক, শঙ্কু ও হুপ।

নিরাপত্তা

- খেলার মাঠে থাকতে হবে।
- অন্য দিক থেকে ছিটকে আসা বল থেকে সাবধান হতে হবে।

অন্য বিষয়ে

ইংরেজিতে : গল্প বলা

- একটা ছবিতে গল্প নির্বাচন করতে হবে। এটার ছবিগুলো বিভিন্ন অংশে কেটে নিতে হবে। এগুলোকে গোলের শেষ প্রান্তে রাখতে হবে। প্রতিবার গোল করার পর শিক্ষার্থীটির ছবির একটা অংশ তুলে নেবে। দলগতভাবে তারা ছবিগুলি থেকে একটি গল্প বানাবে। যারা গল্পটি আগে সঠিকভাবে তৈরি করতে পারবে তারাই জিতবে। এই পাঠের শেষে শিক্ষার্থীরা গল্পটি বলতে পারবে।

পরিবেশ পাঠ : চিঠি পাঠানো

- গোলের শেষ প্রান্তে একটা বাক্স রাখতে হবে যাতে চিঠি পাঠাবার বিভিন্ন পর্যায় ফ্লাশ কার্ডগুলোতে লেখা থাকবে। গোল করার পর শিক্ষার্থীরা একটা করে ফ্লাশ কার্ড সংগ্রহ করবে। প্রত্যেকের পালা শেষ হয়ে গেলে দলটি একটি চিঠি পাঠাবার উপযুক্ত হবে। যারা সঠিকভাবে এটা করতে পারবে তারাই জিতবে।

শারীরিক সাক্ষরতা

গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- ছোঁড়া বস্তু ধরার জন্য খোলা জায়গায় সরতে
- খেলার মাঠে একদিক থেকে অপরদিকে দলবদ্ধভাবে কাজের জন্য
- বল প্রাপকের সামনে বল পাঠানোতে
- সঠিকভাবে পাঠানোতে

দলগত কাজকর্ম

- একজন সঙ্গীসহ বলকে খেলার ক্ষেত্রের একদিক থেকে অন্যদিকে পাঠাতে হবে :
  - ছোড়া এবং লোফা (বল ধরার সময় না নড়ার চেষ্টা করতে হবে)। (১)
  - হকি স্টিক দিয়ে মারতে হবে। (২)
  - পা দিয়ে মারতে হবে। (৩)
  - বাউন্স করাতে হবে এবং পাস করাতে হবে (দুটো বাউন্স ও বল পাস করে দেওয়া)

গোল যুক্ত করো (৪)

সঙ্গীসহ

- গোল করার জন্য পাস করতে হবে এবং ঘুরতে হবে :
- ছোঁড়ো এবং লুফতে হবে : বলটাকে বাউন্স করিয়ে হপে ফেলতে হবে।
- স্টিক দিয়ে মারতে হবে : দুটো চিহ্নকের মাঝখানে মারতে হবে।
- পা দিয়ে মারতে হবে : দুটো চিহ্নকের মাঝখানে মারতে হবে।
- বাউন্স এবং পাস করাতে হবে : গোলের মধ্যের শঙ্কুতে মারতে হবে।

বৈচিত্র্য

- লক্ষ্যের মাপ ছোট করতে হবে।
- তিনজনে খেলতে হবে।

সাজসরঞ্জাম

- চুনের গুঁড়ো ও চিহ্নক।
- বল
- হকি স্টিক

নিরাপত্তা

- খেলার মাঠে থাকতে হবে।
- অন্য দিক থেকে ছুটে আসা বল সম্বন্ধে সাবধান থাকতে হবে।

অন্য বিষয়ে

ইংরেজিতে : বাক্য গঠন করা

- প্রত্যেক জোড়াকে বাক্যের প্রথম শব্দটি দেওয়া হবে। যে শিক্ষার্থীটি বলটি পাস করবে সে আর একটি শব্দ করবে, বাক্য অবশ্যই সম্পূর্ণ হবে গোল করার আগে। কোনও শব্দ দুবার ব্যবহার করা যাবে না।

অঙ্ক : গুণ

- প্রত্যেক জোড়াকে ২-৫-এর মধ্যে একটি সংখ্যা দেওয়া হল। প্রথম যে শিক্ষার্থীটি বল পাস করবে সে নিজের সংখ্যার নামতা আবৃত্তি করবে। (যমন ২ সংখ্যাটি যদি প্রথম শিক্ষার্থীটিকে দেওয়া হয় তাহলে সে ২ × ১ = ২ এবং পরের শিক্ষার্থীটি ২ × ২ = ৪ এইভাবে নামতার তালিকা শেষ করবে)।

শারীরিক সাক্ষরতা

গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- ক্ষিপ্রতা বাড়াতে
- 'খা' শব্দ শোনা মাত্র দৌড়বার জন্য সতর্ক থাকতে
- শরীরের ভারকে স্থিতি থেকে পতিতে নিয়ে যেতে
- দৌড়বার জন্য প্রস্তুত হওয়ায়

কীভাবে খেলবে

- সব খেলোয়াড় একে অপরের পিঠে পিঠ দিয়ে গোলাকার হয়ে দাঁড়াবে, কেবলমাত্র যারা দৌড়বে এবং তাড়া করবে, তারা বাদে।

- যে তাড়া করছে সে যে দৌড়চ্ছে তাকে বৃত্তের ভেতরে এবং বাইরে তাড়া করবে। যে দৌড়চ্ছে সে যদি কোনও জোড়ার সামনে অথবা পিছনে দাঁড়িয়ে পড়ে তাহলে তার সামনের খেলোয়াড়টি দৌড়বাজ হবে। যে তাড়া করছে সে যদি দৌড়বাজকে ধরে ফেলে তাহলে দৌড়বাজ ধাওয়া করবে এবং যে ধাওয়া করছে সে দৌড়বাজ হবে। খেলাটা ৫ মিনিটের হবে।

- তাড়া করার ক্ষেত্র বৃত্তের ভেতরে অথবা বৃত্তকে ঘিরে হবে।

বৈচিত্র্য

- দাঁড়ানো খো বিভিন্ন রূপে : রেখা, বৃত্ত, চতুর্ভুজ, পরিবর্ত দাঁড়ানো-বসা।

সাজসরঞ্জাম

- চুনের গুঁড়ো ও চিহ্নক।

নিরাপত্তা

- পিছল নয় এমন জায়গা।

- বাধাহীন খেলার স্থান।

অন্য বিষয়ে :

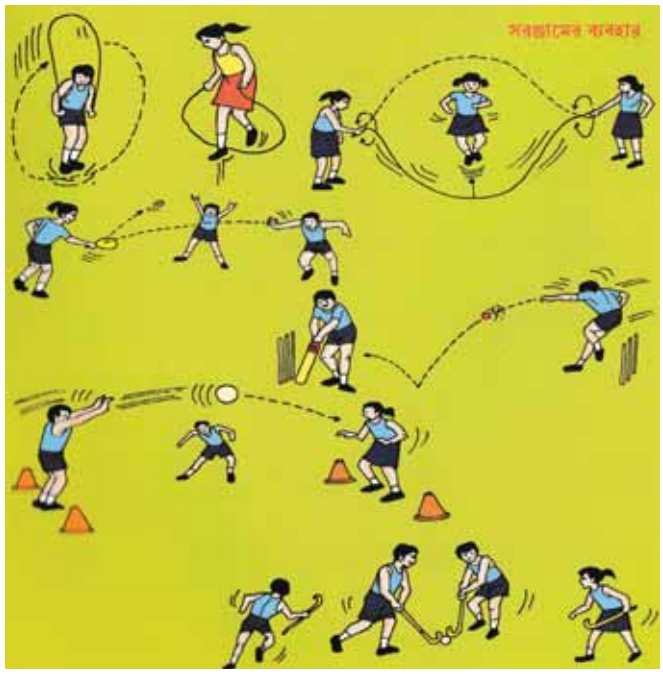
পরিবেশ পাঠ : আমরা যা খেলি

- শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞেস করতে হবে তারা খো খো সম্বন্ধে কী জানে। তারা কী করে এই খেলার সম্বন্ধে জানলো? তাদের বাবা-মা কি খো খো খেলেছিলেন?

অঙ্ক : পাটিগণিত

- যখন দৌড়বাজ একটি শিক্ষার্থীর সামনে দাঁড়াবে তখন সে একটি দুই অঙ্কের সংখ্যা বলবে। শিক্ষার্থীটি অবশ্যই সেই সংখ্যাটিকে মনে মনে দ্বিগুণ করবে এবং দৌড়বার আগে উত্তর দেবে।

শারীরিক সাক্ষরতা



গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- শিক্ষার্থীদের দক্ষতা বাড়ানোর জন্য অনুশীলন করাতে
- তাদের নিজেদের কাজ ও খেলা খেলাতে
- ক্ষিপ্রতা, ভারসাম্য ও সংযোপের দক্ষতাকে বাড়াতে
- স্নায়ু-পেশির সংযোগের উন্নতি ঘটাতে

দলগত কাজকর্ম

- শিক্ষার্থীদের সাজসরঞ্জাম দাও যাতে তারা অনুশীলন, নতুন খেলা সৃষ্টি, নিজেদের খেলা ও কাজ করতে পারে।

বৈচিত্র্য

- এককভাবে বা অপরের সঙ্গে মিলিতভাবে

সাজসরঞ্জাম

- চুনের গুঁড়ো ও চিহ্নক ব্যবহার খেলা ক্ষেত্র সীমা ও গোল নির্দেশ করার জন্য।
- লক্ষের জন্য শঙ্কু এবং হুপস।
- ছোড়া, লোফা, লাফানো, লাথি মারা ও আঘাত করার জন্য বল।
- হকি স্টিক, চেনিস র‍্যাকেট, ব্যাট
- লাফানো দড়ি।

নিরাপত্তা

- খেলার মাঠের মধ্যে থাকতে হবে।
- অন্য দিক থেকে ছুটে আসা বল সম্বন্ধে সাবধান থাকতে হবে।
- নরম ও হালকা বল ব্যবহার করতে হবে।

অন্য বিষয়ে :

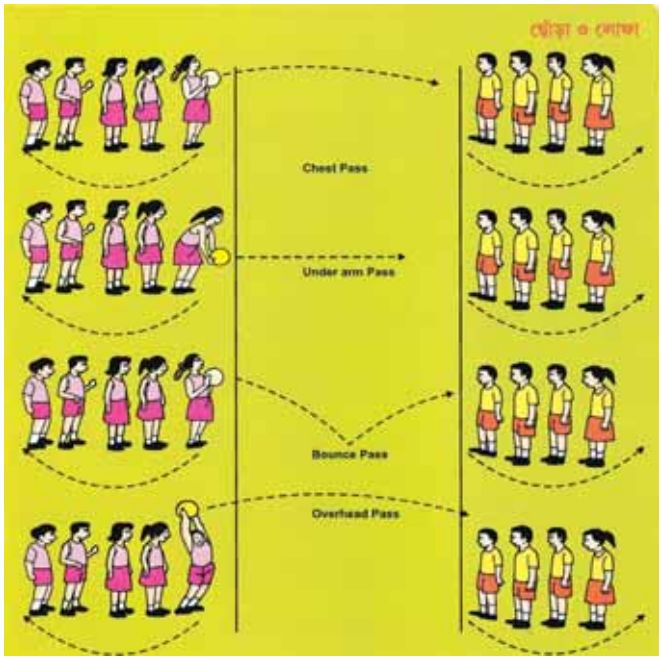
ইংরেজিতে : অর্থবহভাবে ইংরেজিতে কথা বলা এবং লিখতে পারা।

- শিক্ষার্থীরা যে খেলা খেলছে তা বর্ণনা করবে। সঠিক বাক্য গঠন এবং প্রাসঙ্গিক ভাষা ব্যবহার করবে।

অঙ্ক : তথ্য পরিচালনা

- শিক্ষার্থীদের বলতে হবে অন্য কারো সঙ্গে এই খেলাটি খেলতে এবং তাদের খেলায় নম্বর দেওয়া প্রচলন করতে। এই নম্বর দেওয়ার পদ্ধতিটি রেখাঙ্কিত করতে হবে।

শারীরিক সাক্ষরতা



গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- চোখ, হাতের সমন্বয় সাধনের উন্নতি ঘটাতে
- ক্ষমতা বাড়াতে
- ছোড়া জিনিসের গতি এবং পথ সম্বন্ধে অনুমান করতে
- বুক বরাবর ছোড়া, হাতের তলা দিয়ে ছোড়া, মাথার উপর দিয়ে ছোড়া বাউন্স পাস্ট

দলগত কাজকর্ম

- দুটি মুখোমুখি লাইনে সমসংখ্যক খেলোয়াড় দাঁড়াবে।
- পরবর্তী খেলোয়াড়ের দিকে বুক বরাবর ছুড়বে।
- পরবর্তী খেলোয়াড়ের হাতের তলা দিয়ে ছুড়বে।
- পরবর্তী খেলোয়াড়কে বাউন্স করে পাস দেবে।
- পরবর্তী খেলোয়াড়কে মাথার উপর দিয়ে দেবে।

বৈচিত্র্য

- দু পর্যায়ের খেলোয়াড়দের মধ্যে দূরত্ব বাড়াতে হবে।
- বিভিন্ন আকৃতির বল, বিন ব্যাগ, গোলক ব্যবহার করতে হবে।

সাজসরঞ্জাম

- বিভিন্ন ধরনের বল ও সরঞ্জাম ছোড়া ও লোফার জন্য।
- চুনের গুঁড়ো ও চিহ্নক।

নিরাপত্তা

- সতর্ক থাকতে হবে এবং অপরের দিকে লক্ষ রাখতে হবে।
- বল দেওয়ার পর দ্রুত সরে যেতে হবে।

অন্য বিষয়ে

ইংরেজিতে : মিল যুক্ত শব্দের ছন্দ বোঝা

- বল ছোঁড়ার আগে প্রথম শিক্ষার্থীটি একটি শব্দ বলবে, পরে শিক্ষার্থীটি তার সঙ্গে মিল যুক্ত একটি শব্দ বলবে (যেমন, বিট, মিট)। এটা চলবে যতক্ষণ না বলটা পড়ে যায় অথবা শিক্ষার্থীরা মেলাতে না পারে।

অঙ্ক : গুণ

- দু দলের মধ্যে মাটিতে না পড়া পর্যন্ত বলটা কতবার ধরা হল সেটা হিসাব রাখতে হবে। এবং দলবদ্ধভাবে সেই সংখ্যাটির নামতা বলতে হবে। উদাহরণ, যদি একটা বল চারবার ধরা হয় তাহলে দলবদ্ধভাবে ৪-এর নামতা আবৃত্তি করবে।

শারীরিক সাক্ষরতা

গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- চোখ ও হাতের সমন্বয় বৃদ্ধি করতে
- ছোড়া জিনিসের গতি এবং পথ সম্বন্ধে অনুমান করতে
- বল ধরার জন্য প্রস্তুত থাকতে
- বুক বরাবর ছোড়া, হাতের তলা দিয়ে ছোড়া, মাথার ওপর দিয়ে ছোড়া, বাউন্স করে পাস

কীভাবে খেলবে

দলগতভাবে

- খেলোয়াড়রা গোল হয়ে দাঁড়াবে। দুটো বল ব্যবহার করবে। বৃত্তের মধ্যে থেকে বল ধরতে হবে ও ছুড়তে হবে। বলতে দ্রুত দিতে হবে যাতে দ্বিতীয় বলটা দ্রুত ধরতে পারা যায়।

বৈচিত্র্য

- খেলোয়াড়দের মধ্যে দুরত্ব বাড়াতে হবে।
- বিভিন্ন মাপের বল, বিন ব্যাগ ও চাকা ব্যবহার করতে হবে।
- বিভিন্ন রকমের পাস ব্যবহার করতে হবে : চেষ্ট পাস, হাতের তলা দিয়ে ছোড়া, বাউন্স পাস এবং মাথার ওপর দিয়ে পাস।

সাজসরঞ্জাম

- বিভিন্ন ধরনের বল ও সাজসরঞ্জাম ছোড়া ও ধরার জন্য।

নিরাপত্তা

- সতর্ক থাকতে হবে ও বলের দিকে নজর রাখতে হবে।
- সতর্কভাবে ও নিখুঁতভাবে বল ছুড়তে হবে।
- প্রামমিকভাবে নরম বল ব্যবহার করতে হবে।

অন্য বিষয়ে

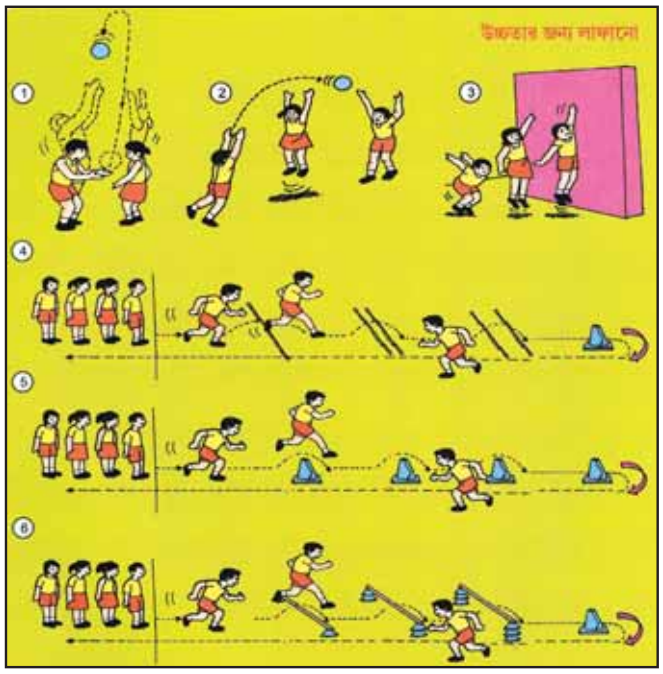
ইংরেজিতে : বিশেষ্য, বিশেষণ, ভাষা ব্যবহার করে বাক্য গঠন করতে হবে অর্থবহভাবে।

- দুটো বিভিন্ন রঙের বল ব্যবহার করতে হবে, যেমন লাল এবং নীল। যখন খেলোয়াড়রা লাল বল ধরবে তখন তারা কোনও বিশেষ্য বলবে, আর যারা নীল বল ধরবে তারা বিশেষণ বলবে। যখন প্রথম শিক্ষার্থীটি দ্বিতীয় বলটি ধরবে সে তখন বিশেষ্য ও বিশেষণ দুই-ই ব্যবহার করে একটা সঠিক বাক্য গঠন করবে।

অঙ্ক : পাটিগণিত

- একসঙ্গে হওয়ার আগে প্রথম এবং দ্বিতীয় বল কতবার পাস বাড়ানো হয়েছে তার সংখ্যা গুণতে হবে। এই সংখ্যাটিকে সরল পাটিগণিতের জন্য ব্যবহার করতে হবে। যেমন, দ্বিতীয় থেকে প্রথম নম্বর বাদ দাওয়া।

শারীরিক সাক্ষরতা



গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- উচ্চতার জন্য ওপরের দিকে লাফাতে
- বিভিন্ন জিনিসের ওপর দিয়ে লাফাতে
- নিরাপদে অবতরণ করতে
- লাফিয়ে কোনও জিনিস ধরতে

দলগত কাজকর্ম

- বল অথবা অন্য কোনও জিনিস ছুড়ে দিয়ে দুজনে মিলে ধরতে হবে। (১)
- একজনের বিপরীতে দুজন। মাঝের জন লাফিয়ে বল ধরার চেষ্টা করবে। (২)
- ওপরের দিকে লাফাতে হবে, কতটা পৌঁছতে পারলে? (৩)
- মাটিতে পাতা দড়ি টপকে দৌড়তে হবে এবং লাফাতে হবে। (৪)
- শঙ্কু টপকে দৌড়তে হবে। (৫)
- নিচু বাধা টপকে দৌড়তে হবে। (৬)

বৈচিত্র্য

- কাজকর্মগুলো প্রতিযোগিতামূলক করতে হবে। লাফিয়ে কতটা উঠতে পারা যায়, শঙ্কুর ওপর দিয়ে কত দ্রুত লাফাতে পারা যায়?

সাজসরঞ্জাম

- ছোড়া এবং লোফার জন্য বিভিন্ন মাপের বল ও অন্যান্য জিনিস।
- দড়ি ও শঙ্কু।
- চিহ্নক ও কত উঁচু লাফ দেওয়া হয় তা মাপার ফিতে।

নিরাপত্তা

- অবতরণের সময় হাঁটু ভাঁজ রাখতে হবে।
- যথেষ্ট ব্যবধান থাকতে হবে।

অন্য বিষয়ে :

ইংরেজিতে : কাল (টেন্স)-এর রূপ

- প্রতিটি কাজের জন্য বিভিন্ন টেন্সের রকম-সহ সেনটেন্স কার্ড তৈরি করতে হবে। ঠিক সময়ে শিশুরা সেই বাক্য বলবে। যেমন, ‘রীনা ও শ্যাম বলটা ধরার জন্য লাফাবে’, ‘রীনা ও শ্যাম বলটাকে ধরার জন্য লাফিয়েছিল’।

অঙ্ক : পরিমাপ

- ওপরের দিকে কতটা লাফানো হল তা মাপার জন্য মিটার রুলার ব্যবহার করতে হবে এবং দলের অন্য সদস্যদের সঙ্গে তার তুলনা করতে হবে।

শারীরিক সাক্ষরতা

গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- দৌড়নো, লাফানো এবং তিড়িং লাফের দক্ষতা বাড়ানোয়
- অন্যদের সঙ্গে মিলে কাজ করায়
- মজা করতে
- বিভিন্ন ধরনের আকৃতি চেনায় এবং গঠনে

কাজকর্ম

শ্রেণিগত কাজকর্ম

- শ্রেণির শিক্ষার্থীদের ১২ জনের দলে ভাগ করে দিতে হবে। প্রত্যেক দলকে একটা 'ঘর', কোনা বা জায়গা দিতে হবে। খেলার শুরুতে সমস্ত খেলোয়াড় তাদরে ঘর থেকে সমান দূরত্ব রেখে ক্রীড়াক্ষেত্রের মাঝখানে দাঁড়াবে। শিক্ষক সবাইকে একটা আকৃতির ছবি দেখাবে। দলের সবাইকে তখন নিজেদের ঘরে ফিরে হাত রেখে বা অন্য কোনওভাবে সেই আকৃতিটা গঠন করতে হবে। যে দল প্রথম করতে পারবে, তারাই জয়ী হবে।

বৈচিত্র্য

- কেন্দ্র থেকে ঘরের দূরত্ব বাড়াতে হবে, যেটুকু খেলোয়াড়রা ছুটে ফিরবে।
- আরও জটিল আকৃতি ব্যবহার করতে হবে।
- আকৃতিটা দেখানোর বদলে, তার নাম বলতে হবে।
- ঘরে বা হোম কর্নারে লাফিয়ে বা তিড়িং লাফ দিয়ে ফিরতে বলতে হবে।

সাজসরঞ্জাম

- খেলার জায়গা ও ঘর চিহ্নিত করার জন্য চুনের গুঁড়ো।

নিরাপত্তা

- ঘরের দিকে দৌড়নোর সময় অন্যদের দিকে নজর রাখতে হবে।
- আকৃতি গঠনের সময় একজন আরেকজনকে টানা-হ্যাঁচড়া করা যাবে না।

অন্য বিষয়ে

ইংরেজিতে : অভিজ্ঞতার বর্ণনা

- শিক্ষার্থীরা আকৃতি গঠন করে ফেলবার পর তাদের বলতে হবে কীভাবে ওটা করল তা বলতে। প্রয়োজনে কিছু শব্দ তাদের জুগিয়ে দিতে হবে। টেন্স-এর ঠিক ব্যবহার শেখার জন্য ওদের উৎসাহিত করতে হবে।

অঙ্ক : জ্যামিতি

- শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞেস করতে হবে অঙ্ক পাঠে শেখা আকৃতি তারা তৈরি করতে পারবে কিনা?

শারীরিক সাক্ষরতা

গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- উঁচু গোল এবং লক্ষ্যে বল ছোড়ায়
- এক হাতে ও দু'হাতে বল ছোড়ায়
- লাফিয়ে এক বা দু'হাতে বল ছোড়ায়
- কাটানো এবং নিশানায় ছোড়ায়

কাজকর্ম.

শ্রেণীগত কাজকর্ম

- লক্ষ্যের দিকে বল ছুড়ে দিয়ে গোল করতে হবে।

বৈচিত্র্য

- ছোট বল ব্যবহার করতে হবে।
- লক্ষ্যটাকে ছোট করে দিতে হবে।
- লক্ষ্যটাকে আরও উঁচু করে দিতে হবে।

সাজসরঞ্জাম

- ছোড়ার রেখা তৈরির জন্য চুনের গুঁড়ো।

নিরাপত্তা :

- একই দিকে ছুড়তে হবে।
- বল সংগ্রহ করা বা তার পিছনে দৌড়ানোর সময় সাবধান হতে হবে।

অন্য বিষয়ে :

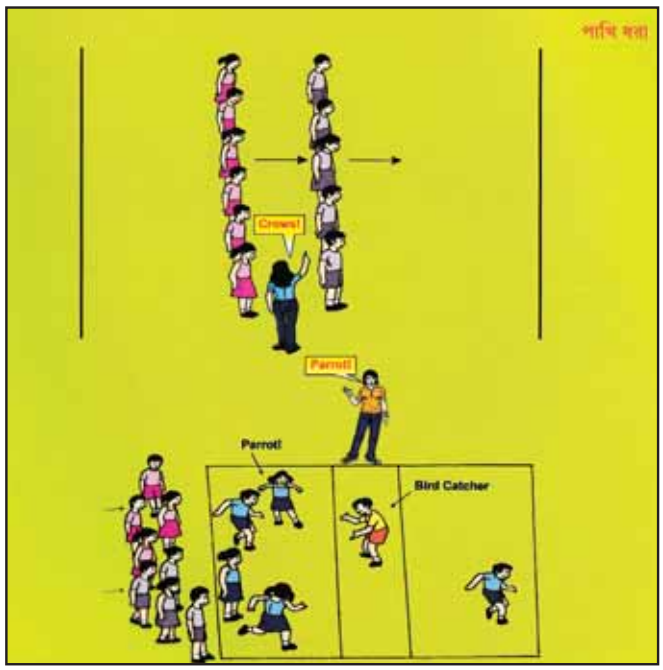
ইংরেজিতে : কমন ও প্রপার নাউন

- শ্রেণির শিক্ষার্থীদের দু'ভাগে ভাগ করে দিতে হবে। দুটো লক্ষ্য ব্যবহার করতে হবে। দুটো দলের মাঝখানে বেশ কিছু প্রপার ও কমন নাউন রাখতে হবে। প্রত্যেকটা শিক্ষার্থী তাদের সময় এলে একটা করে কার্ড তুলবে। কার্ডটা কমন না প্রপার নাউন, সেই অনুযায়ী নির্দিষ্ট ঝুড়ি অথবা লক্ষ্যে ছুড়বে। ছিক ঝুড়ি বা লক্ষ্যে ফেরতে পারলে এক পয়েন্ট। সবচেয়ে বেশি পয়েন্ট যারা পাবে, তারাই জয়ী।

অঙ্ক : সংখ্যা

- নিশানায় লাগানোর কতবার চেষ্টা হয়েছে, দলগতভাবে তা গুনতে হবে। সফল চেষ্টাগুলোকে আলাদাভাবে গুনতে হবে। এই দুটো সংখ্যার সাহায্যে সরল যোগ ও বিয়োগ করতে হবে।

শারীরিক সাক্ষরতা



গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- দৌড়ানো, কাটিয়ে এগোনো এবং পালানোর দক্ষতা বিকাশে
- দিক বাদলানোয়
- খো খো খেলায় যে দিকগুলো ব্যবহৃত হয় তার ব্যাখ্যায়
- দ্রুত নির্দেশ পালনে

কীভাবে খেলা

কাক ও সারস (১)

- শিক্ষার্থীরা দুটো সারিতে ২ মিটার দূরত্বে মুখোমুখি দাঁড়াবে। একটা সারির নাম হবে 'কাক', অন্যটার 'সারস'। শিক্ষক একটা নাম ধরে ডাকবে। যদি 'কাক' বলে ডাকা হয় সেই নামের ছেলেরা পেছন ফিরে ছুটবে লাইনে পৌঁছনোর জন্য। তাদের পেছনে ধাওয়া করবে 'সারস। লাইনে পৌঁছনোর আগে যে ধরা পড়ে যাবে সে দল বদলাবে।

পাখি ধরা (২)

- ৫ থেকে ১০ জন করে শিক্ষার্থীদের ভাগ করতে হবে। প্রত্যেকটা দলকে এক-একটা পাখির নাম দিতে হবে। যেমন পায়রা, তোতা। শিক্ষক একটা নাম ধরে ডাকবে। সেই নামের শিক্ষার্থীরা অন্য লাইনের দিকে দৌড়বে পাখিধরার নাগাল এড়িয়ে। মাঝের লাইনের মধ্যে থেকে পাখিধরা যতজনকে পারে ছোঁবে। যাকে ছোঁবে। যাকে ছোঁবে, সেও পাখিধরা হয়ে যাবে।

বৈচিত্র্য

- দলের অন্য নাম দিতে হবে। যেমন বিড়াল, ইঁদুর, খরগোশ ইত্যাদি।
- বিভিন্ন আকৃতির ব্যবহার করতে হবে।

সাজসরঞ্জাম :

- খেলার জায়গা চিহ্নিত করতে চুনের গুঁড়ো অথবা চিহ্নক।

নিরাপত্তা :

- সতর্ক থাকতে হবে ও তাড়া করা এবং দৌড়নোর সময় অন্যদের দিকে নজর রাখতে হবে।

অন্য বিষয়ে

ইংরেজিতে : বিশেষণ (অ্যাডজেকটিভ)

- একাধিক বিশেষণের কার্ড তৈরি করতে হবে। পাখি/পশুকে সবচেয়ে ভালভাবে বর্ণনা করে এমন বিশেষণ বেছে নিতে বলতে হবে শিক্ষার্থীদের। এই বিশেষণগুলো দিয়ে বাক্য গঠন করতে বলতে হবে। যেমন, 'দুটো সবুজ তোতা ধরা পড়েছিল।'

অঙ্ক : তথ্য নিয়ে কাজ

- দলের কতজন সদস্য ধরা পড়েছে বা সফল হয়েছে, তার তুলনা দেখাতে তথ্যের তুলনা টানতে হবে। ছবিসহ তথ্যগুলো প্রদর্শন করতে হবে।

শারীরিক সাক্ষরতা

গতি, ভারসাম্য, সমন্বয়

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- স্নায়ু-পেশির সমন্বয় বাড়াতে
- নমনীয়তা বাড়াতে
- তালে তালে ঘোরায় এবং সেই তাল গোনায়
- বিভিন্ন পদবিন্যাসের মধ্যে সমন্বয়ের জন্য

কাজকর্ম
শ্রেণিগত কাজকর্ম

- 'ভি' স্টেপ (V) জোড়া পায়ে শুরু করতে হবে। কোনাকুনিভাবে ডান পা বাড়াতে হবে। কোনাকুনিভাবে বাঁ পা বাড়াতে হবে। ছন্দোবদ্ধভাবে একবার ডান পা, একবার বাঁ পা কোনাকুনিভাবে বাড়াতে হবে ও আগের জায়গায় ফিরিয়ে আনতে হবে।
- ডায়মণ্ড স্টেপ : জোড়া পায়ে শুরু করতে হবে। কোনাকুনিভাবে একবারে এক পা বাড়াতে হবে। সামনের দিকে একটা পা বাড়াতে হবে, পরে পা-কে তার কাছে নিয়ে যেতে হবে এবং একটা হীরের আকৃতি বানাতে হবে।
- ক্লক স্টেপ : ছন্দোবদ্ধভাবে সামনের দিকে ডান পা বাড়াতে হবে। একই সঙ্গে হাতটাকে চৌ-এর মতো দুলিয়ে ঘড়িতে ১২টা বাজার ভঙ্গি করতে হবে। তারপরে পা বাড়িয়ে ৯, ৬, ৩-এর সময় নির্দিষ্ট করে বৃত্ত সম্পূর্ণ করতে হবে। বাঁ পা দিয়ে এর পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

বৈচিত্র্য

- এই সঞ্চালনগুলো দুদিক দিয়েই রপ্ত করতে হবে। (ডান ও বাঁ)
- বাজনার তীব্রতা ও ধরন বদলাতে হবে।
- হাততালি/রিবনের ব্যবহার করে।

সাজসরঞ্জাম

- সংগীত।

নিরাপত্তা

- পিছল নয় এমন জায়গার ওপর খেলতে হবে

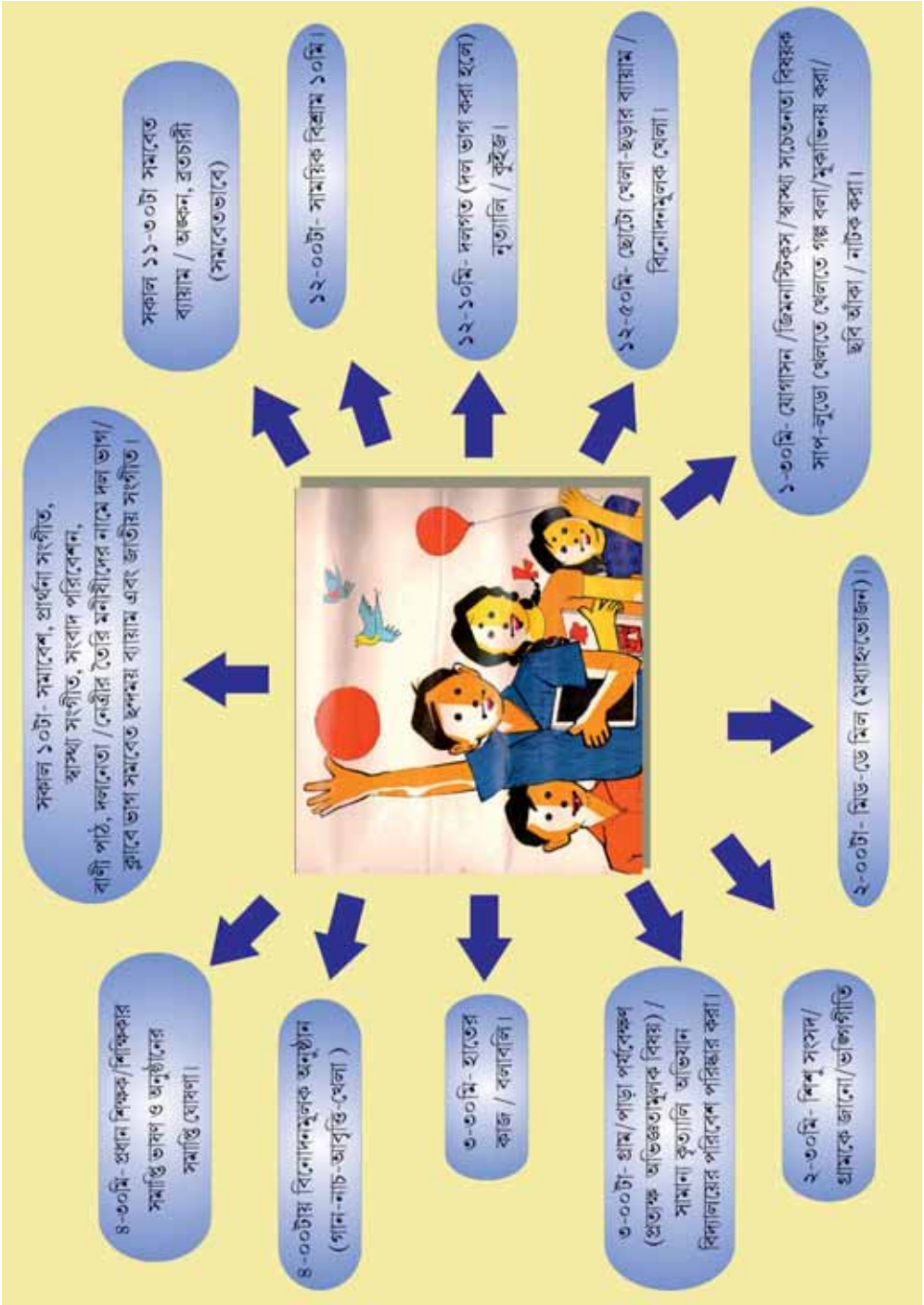
অন্য বিষয়ে :
ইংরেজিতে : দলবদ্ধ কাজকর্মে অংশ নিতে হবে

- শিক্ষার্থীদের বলতে হবে দলবদ্ধভাবে সহজ পদক্ষেপে নকশা তৈরি করতে। দর্শকদের সামনে এটা করতে হবে।

অঙ্ক : নকশা

- একা, জোড়ায় এবং দলগতভাবে যুগ্ম পদক্ষেপে সহজ জ্যামিতিক আকৃতি তৈরি করতে হবে। ভাব অনুযায়ী আকৃতি গঠনের জন্য ফিতে অথবা দড়ির ব্যবহার করতে হবে।

শারীরিক সাক্ষরতার একদিনের শিবির



প্রতি পর্বে একটি করে বছরে অন্তত তিনটি শিবির আয়োজন করতে পারলে ভালো হয়

* মিড-ডে মিলের পর — যে অনুষ্ঠানগুলি হবে এই সময় অভিভাবক/ অভিভাবিকাদের উপস্থিতির ব্যবস্থা করতে হবে।

শিক্ষার্থীর কাম্য শিখন সামর্থ্য

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

তৃতীয় শ্রেণি

সুস্বাস্থ্য ধরে রাখতে সুঅভ্যাস পালন করতে সমর্থ হবে

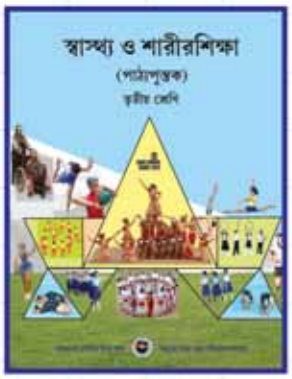
অনুকরণীয় ক্রীড়ার মাধ্যমে গতি, ভারসাম্য ও সমন্বয়ের শারীরিক সক্ষমতার দক্ষতাগুলির উন্নয়ন ঘটাতে সমর্থ হবে

যোগাসন অনুশীলনের মাধ্যমে নমনীয়তা, শক্তি ও সহনশীলতার কুশলতা অর্জন করবে

বন্যা ও অগ্নিকাণ্ডের বিপদ ও তার কারণ সম্পর্কে সচেতন হবে

ছড়া ও ছবির মাধ্যমে পথ নিরাপত্তা সম্পর্কে সচেতন হবে

ছড়ায় নীতিকথা পাঠের মাধ্যমে জীবনের বিভিন্ন মূল্যবোধের শিক্ষা প্রয়োগ করতে সমর্থ হবে



কয়েকটি সাধারণ রোগের কারণ ও রোগের লক্ষণ সম্পর্কে আলোচনা করতে সমর্থ হবে

পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন

Class - III

Health & Physical Education

CCE

1st Summative - 5 Marks

মৌখিক ও ব্যবহারিক মূল্যায়ন - 5 Marks

1. সু-অভ্যাস ও শারীরিক সাক্ষরতা	-	5 Marks

2nd Summative - 10 Marks

মৌখিক ও ব্যবহারিক মূল্যায়ন - 10 Marks

1. খালি হাতে ব্যায়াম	-	3 Marks
2. যোগাসন ও শারীরিক সাক্ষরতা	-	3 Marks
3. অ্যাথলেটিক্স	-	3 Marks
4. পথনিরাপত্তার শিক্ষা	-	1 Marks

3rd Summative - 25 Marks

লিখিত মূল্যায়ন - 15 Marks

1. সু-অভ্যাস 2. মূল্যবোধের শিক্ষা 3. জল সংরক্ষণ ও পুষ্টিকর খাবার	-	15 Marks

মৌখিক ও ব্যবহারিক মূল্যায়ন - 10 Marks

1. শারীরিক সক্ষমতার অভীক্ষা	-	2 Marks
3. কুচকাওয়াজ	-	2 Marks
4. জিমনাস্টিক্স ও শারীরিক সাক্ষরতা	-	2 Marks
7. ব্রতচারী	-	2 Marks
8. এসো আঁকতে শিখি	-	2 Marks

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর,পশ্চিমবঙ্গ সরকার

No tree was cut for printing this book

No. Sastha-O-Sarirshiksha (III) B, 2022

মুদ্রক
ওয়েস্ট বেঙ্গল টেক্সট বুক কর্পোরেশন লিমিটেড
(পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগ)
কলকাতা-৭০০ ০৫৬

শিক্ষার অধিকার

সর্বশিক্ষা অভিযান

সবার শিক্ষা, সবার উন্নতি