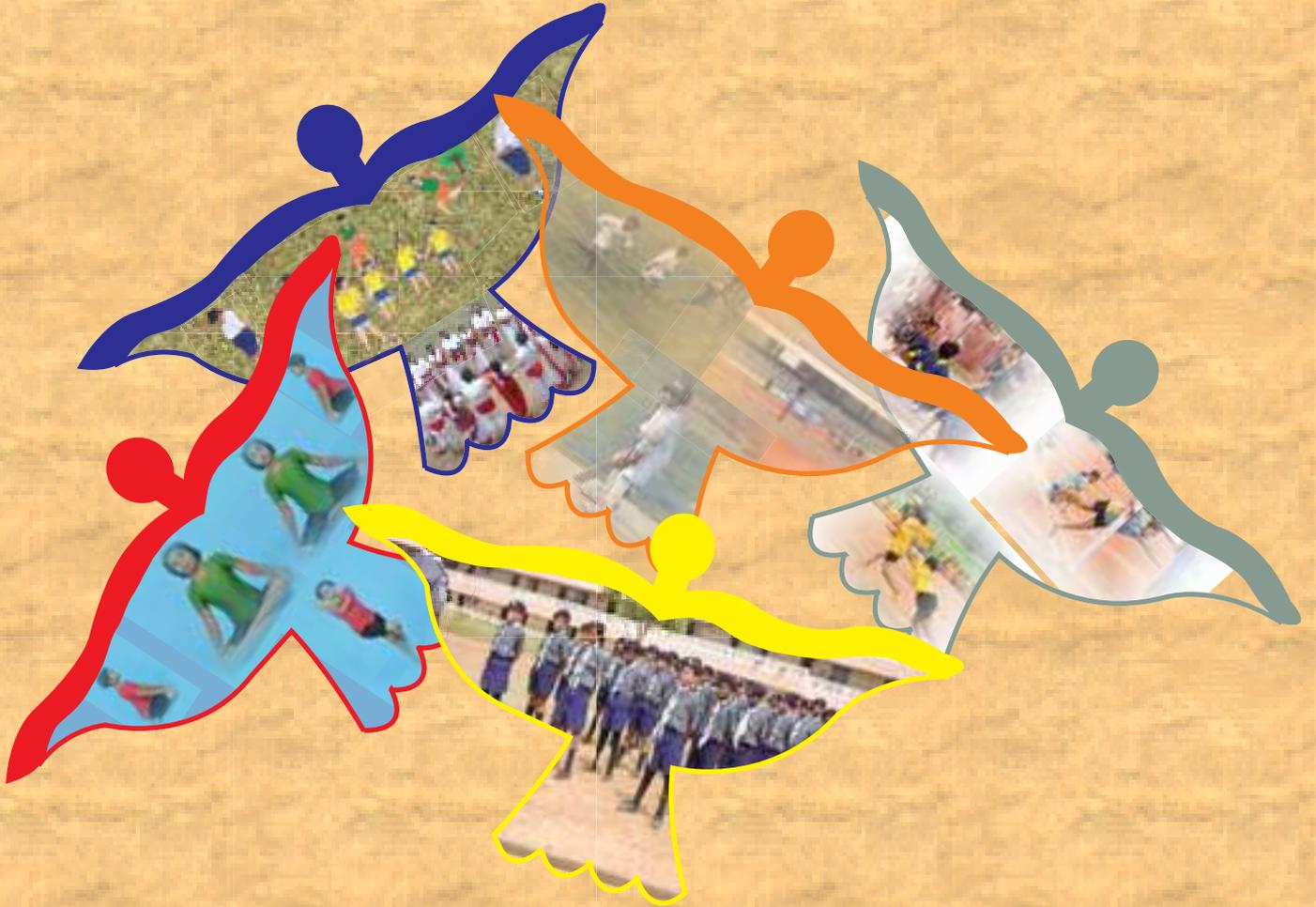


# স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা (পাঠ্যপুস্তক)

পঞ্চম শ্রেণি



পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ



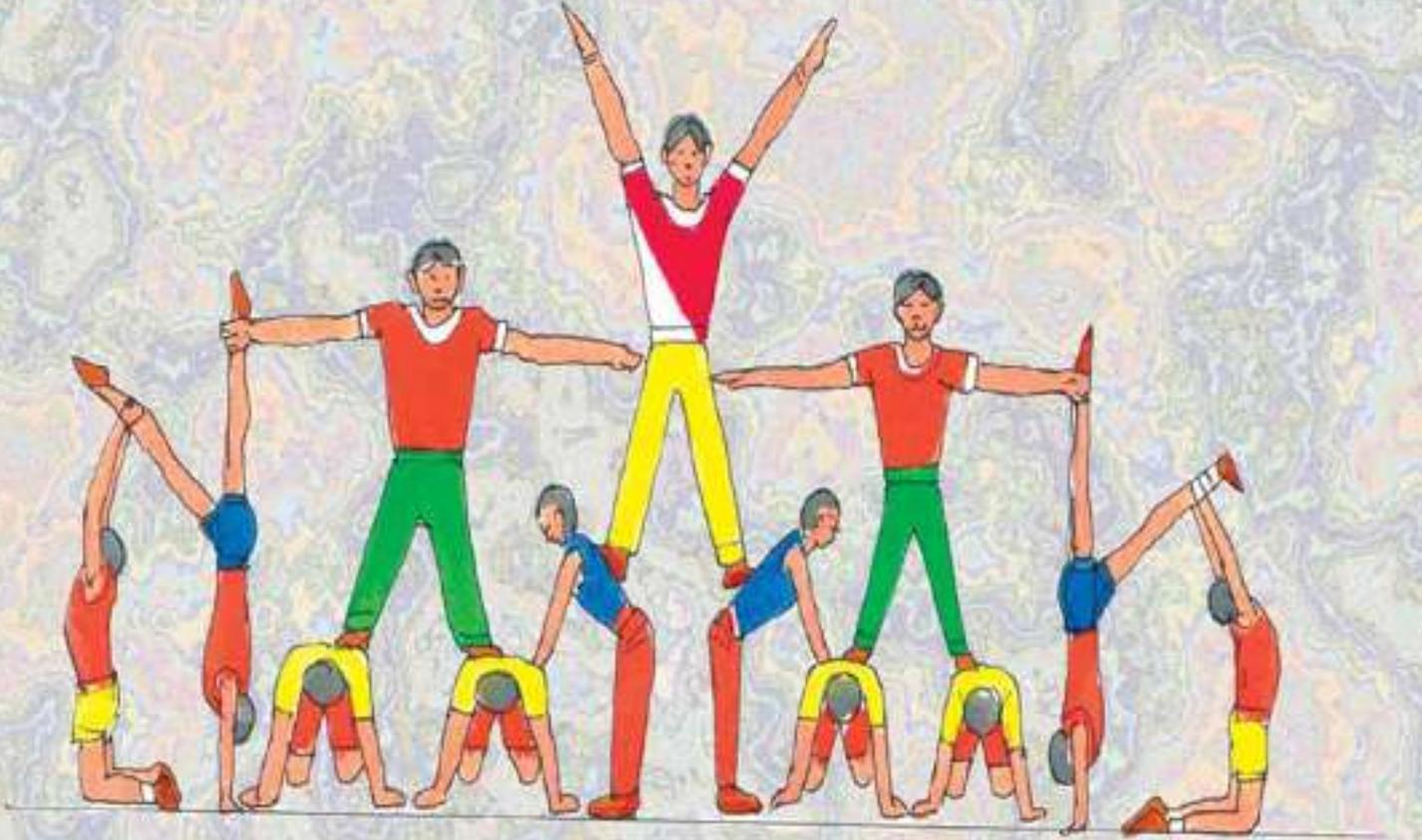
বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর। পশ্চিমবঙ্গ সরকার



# স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

পাঠ্যপুস্তক

পঞ্চম 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 সংস্করণ : 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 বেঙ্গাল 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-সম্মত ও জাতীয় ঐক্য এবং সংহতি সুনিশ্চিত করে সৌভ্রাতৃত্ব গড়ে তুলতে; আমাদের গণপরিষদে, আজ, ১৯৪৯ সালের ২৬ নভেম্বর, এতদ্বারা এই সংবিধান গ্রহণ করছি, বিশ্ববন্দ্ব 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

● বাকস্বাধীনতা 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 ব্যবসাবাণিজ্যের 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 শ্রেণীগত ভিন্নতার উর্ধ্বে 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, অনুসন্ধানসীমা 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।

## পর্যদ-এর কথা

জাতীয় পাঠক্রমের রূপরেখা ২০০৫ এবং শিক্ষার অধিকার আইন ২০০৯ এই নথিদুটিকে অনুসরণ করে প্রতিটি বই বিশেষ ভাবমূলকে কেন্দ্রে রেখে বিন্যস্ত করা হয়েছে। প্রথাগত অনুশীলনের বদলে হাতেকলমে কাজের উপর জোর দেওয়া হয়েছে। ‘সুস্থ দেহ সুস্থ মনের আধার’ এই প্রবাদবাক্যের কথা মনে রেখে স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা পাঠক্রমকে শিশুকেন্দ্রিক এবং মনোগ্রাহী করে তুলতে প্রতিটি বিষয় ও চিত্র বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গিতে বিন্যস্ত করা হয়েছে।

সুস্বাস্থ্য সুন্দর মানসিক গঠনের প্রথম ধাপ। সুস্বাস্থ্য মনকে করে উদ্যমী, কর্মে জোগায় প্রেরণা, দেশকে করে উন্নত ও শক্তিশালী, জাতিকে করে সমৃদ্ধ। শিশুমনের বিকাশ ঘটাতে ব্যায়াম, ব্রতচারী, বিভিন্ন খেলাধুলার বিকল্প নেই। তাই প্রাথমিক স্তরের শিক্ষাক্রমে স্বাস্থ্য ও শরীরচর্চার উপর বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে। শিশুর শারীরিক, মানসিক, প্রারম্ভিক ও বৌদ্ধিক বিকাশকে আনন্দদায়ক, চিত্তাকর্ষক, ভারমুক্ত করতে খেলাধুলার বিশেষ ভূমিকা রয়েছে। স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিশুর আত্মপোলান্ধি, আত্মমর্যাদাবোধ, আত্মপ্রকাশ, সিদ্ধান্তগ্রহণ ও সমস্যা সমাধান, মত প্রকাশের দৃঢ়তা, আবেগ নিয়ন্ত্রণ, চাপ সহ্য করবার সহনশীলতা, সহমর্মিতা, সহিষ্ণুতা প্রভৃতি দক্ষতাগুলি কাম্যস্তরে বিকশিত করা সম্ভব। শিশুর মূল্যবোধ, জ্ঞান নির্মাণ, দক্ষতা নির্মাণ ও সর্বাঙ্গীণ বিকাশে শারীরশিক্ষা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করে। বিদ্যালয়ে আসা প্রতিটি শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষার কার্ড ও শারীরিক সক্ষমতার পরিমাপ ও সবলতা-দুর্বলতা চিহ্নিতকরণের পদক্ষেপের বিষয়ে পরিকল্পনা গ্রহণ করা হয়েছে এবং বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের জন্য বিশেষ পরিকল্পনা করা হয়েছে। নতুন পাঠক্রম, পাঠ্যসূচি অনুযায়ী এই বই প্রকাশিত হলো।

মুখ্যমন্ত্রী মাননীয় মমতা বন্দ্যোপাধ্যায় ২০১১ সালে একটি ‘বিশেষজ্ঞ কমিটি’ তৈরি করেন। যে কমিটিকে দায়িত্ব দেওয়া হয়েছিল প্রথম থেকে দ্বাদশ শ্রেণি পর্যন্ত বিদ্যালয় স্তরের পাঠক্রম, পাঠ্যসূচি এবং পাঠ্যপুস্তকগুলিকে সমীক্ষা ও পুনর্বিবেচনা করার জন্য। এই কমিটির সুপারিশ অনুযায়ী শারীরশিক্ষার পুস্তিকাগুলি প্রস্তুত করা হয়েছে। এই বইগুলি পশ্চিমবঙ্গের সর্বশিক্ষা মিশনের সহায়তায় সমস্ত সরকারি ও সরকার পোষিত বিদ্যালয়ে বিনামূল্যে শিক্ষক-শিক্ষিকাদের কাছে বিতরণ করা হবে।

শিক্ষক/ শিক্ষিকারা যদি এর সঙ্গে সাযুজ্য রেখে আরও নতুন কোনো শিক্ষামূলক, বিনোদনমূলক চর্চার অবতারণা করতে পারেন, তবেই এই বইয়ের প্রকৃত উদ্দেশ্য সার্থক হবে।

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

সমন্বিত শিক্ষা

সভাপতি  
পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্যদ



## 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 পরিসেবা। এগুলি মানুষের কতখানি আয়ত্তাধীন তারই উপর নির্ভর করে একটি জনসমষ্টির স্বাস্থ্যের পরিস্থিতি।

শিশুর সামগ্রিক বিকাশের প্রাথমিক শর্ত হলো সুস্থ শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি এবং 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 প্রাক-প্রাথমিক স্তর থেকে একেবারে উচ্চমাধ্যমিক পর্যন্ত অপুষ্টি ও সংক্রামক রোগের শিকার। বর্তমান শিক্ষাব্যবস্থায় যেহেতু সমাজের পিছিয়ে পড়া অংশ থেকে বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীদের আসার সংখ্যা বাড়ছে সেহেতু স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিষয়ক আরও বেশি লক্ষ রাখা প্রয়োজন। পূর্বের শিক্ষাব্যবস্থায় বিদ্যালয় স্তরে খণ্ডিতভাবে শারীরশিক্ষার ব্যবস্থা ছিল, যা ধারাবাহিকভাবে শিশুর সামগ্রিক বিকাশে সম্পূর্ণ সহায়ক কিনা সে ব্যাপারে প্রশ্ন থেকে যায়। তাই এর পরিবর্তে বিদ্যালয় স্তরে 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 তাদের বাড়ির কাছাকাছি বিদ্যালয়ে পড়ার অধিকারী। তারাও যাতে তাদের সামর্থ্য অনুযায়ী 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 অনুরোধ করা হয়েছে শিক্ষক-শিক্ষিকাদের প্রতি।

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 খেলাধুলা ও শরীরচর্চা শিশুকাল থেকেই শুরু করা উচিত। প্রাণচঞ্চল শিশুর উদ্বৃত্ত শক্তি খেলাধুলার 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, জিমনাস্টিকস, অ্যাথলেটিকস, সু-অভ্যাস গঠন, বিনোদনমূলক খেলা, স্বাস্থ্যপরীক্ষা, শারীরিক সক্ষমতার পরিমাপ প্রভৃতি বিষয়ে ধারাবাহিক নিরবচ্ছিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণ করে চলেছে রাজ্য সরকার। শারীরশিক্ষার হৃতসম্মান পুনরুদ্ধারে বন্ধপরিষদের সরকার।

খেলাধুলা ও শরীরচর্চার অনুশীলন ব্যবহারিক প্রক্রিয়ার মাধ্যমে করা প্রয়োজন। তার মূল্যায়নের ক্ষেত্রে ব্যবহারিক মাধ্যমকে ব্যবহার করা যেতে পারে।

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার পাঠক্রমে কোনোরকম কঠোরতা অবলম্বন করা হয়নি। শিক্ষক-শিক্ষিকারা শিক্ষার্থীদের চাহিদা, সামর্থ্য ও আঞ্চলিক 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, পঞ্চমতল

বিধাননগর, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

অত্রিক রত্নসুন্দরী

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, সমর পাল, শিবরাম চক্রবর্তী, সুতেজ সাত্ত্বিক,  
সৌমিত্র কর্মকার, দিব্যসুন্দর দাস, অভিজিৎ বুদ্ধ

## প্রচ্ছদ ও অলংকরণ

কাঞ্চন গুহ ও শঙ্কর বসাক

## গ্রন্থরূপ নির্মাণ

মৌলিনীলা সেনগুপ্ত  
বিপ্লব মণ্ডল

## কৃতজ্ঞতা স্বীকার

বাংলার ব্রতচারী সমিতি  
সব পেয়েছিঁর আসর  
ভারত স্কাউট অ্যান্ড গাইড

## সৃষ্টিপত্র



১। প্রার্থনাসভা (১)



২। অনুকরণজাতীয় খেলা (২-৪)



৩। যোগাসন (৫-৬)



৪। ক্ষিপ্ততা, ভারসাম্য, নমনীয়তা (৭)



৫। খালি হাতের সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম (৮)



৬। নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়াম (৯)



৭। রিদমিক জিমনাস্টিকস (১০)



৮। জিমনাস্টিকস (১১)



৯। ফুটবল-ফুটসল (১২)



১০। বিনোদনমূলক খেলা (১৩-১৫)



১১। ব্রতচারী (১৬)



১২। কুচকাওয়াজ (১৭)



১৩। পিরামিড (১৮)



১৪। অ্যাথলেটিক্স (১৯-২৩)



১৫। ক্রিকেট (২৪)



১৬। ছড়ার ব্যায়াম (২৫-২৬)



১৭। খো-খো (২৭-২৯)



১৮। এসো অপুষ্টিকে তাড়াই (৩০-৩১)



১৯। পুষ্টিকর খাদ্য (৩২-৩৩)



২০। সুষম খাদ্যতালিকা (৩৪)



২১। শারীরিক সক্ষমতার রিপোর্ট কার্ড (৩৫)

## সৃষ্টিপত্র



২২। শান্তির শিক্ষা (৩৬)



২৩। মূল্যবোধের শিক্ষা (৩৭-৩৮)



২৪। নির্মল বিদ্যালয় (৩৯-৪০)



২৫। শিশু সংসদ (৪১-৪৫)



২৬। দাবা (৪৬-৪৯)



২৭। বিদ্যালয় ও পারিবারিক স্বাস্থ্যবিধান (৫০)



২৮। স্বাস্থ্যবিধান (৫১-৫৭)



২৯। কন্যাশ্রী (৫৮-৬০)



৩০। ভালো স্পর্শ ও খারাপ স্পর্শ বিষয়ক সচেতনতা (৬১)



৩১। শিশু সুরক্ষা বিষয়ক সচেতনতা (৬২)



৩২। প্রবীণদের প্রতি দায়বদ্ধতা (৬৩-৬৪)



৩৩। দূষণ (৬৫)



৩৪। আগুন (৬৬)



৩৫। পথ নিরাপত্তার শিক্ষা (৬৭-৭৬)



৩৬। এসো ছবিতে রং করতে শিখি (৭৭-৭৯)



৩৭। একদিনের ক্রীড়া শিবির (৮০)



৩৮। শারীরিক সাক্ষরতা (৮১-১০০)



৩৯। পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন (১০১-১০২)

## প্রার্থনা সভা

### সমগ্র বিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য

#### প্রতিদিনের সমবেত হওয়া

প্রত্যেক দিন প্রার্থনাসভায় সকল ছাত্র-ছাত্রী ও শিক্ষক-শিক্ষিকাদের উপস্থিতি বাধ্যতামূলক। প্রার্থনাসভা বিদ্যালয়ের ক্লাস শুরুর ১৫ মিনিট আগে শুরু হবে।

#### কৃত্যসূচি নিম্নরূপ

১. শ্রেণিশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে ছাত্র-ছাত্রীরা নিজ নিজ ক্লাস অনুসারে ফাইলে দাঁড়াবে এবং শিক্ষক-শিক্ষিকাদের সঙ্গে শুভেচ্ছা বিনিময় করবে।
২. ছাত্র-ছাত্রীরা প্রার্থনার জন্য শান্ত হয়ে দাঁড়াবে ও নীরবতা বজায় রাখবে।
৩. এরপর প্রার্থনা সংগীত গাওয়া হবে।
৪. প্রধান শিক্ষক/প্রধান শিক্ষিকাসহ অন্যান্য শিক্ষক-শিক্ষিকারা ছাত্র-ছাত্রীদের হাত পায়ের নখ, পোশাক-পরিচ্ছদসহ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা পরীক্ষা করে দেখবেন। থার্মাল গান দিয়ে দেহের তাপমাত্রা পরীক্ষা করতে হবে।
৫. প্রধানশিক্ষক/প্রধানশিক্ষিকাসহ অন্যান্য শিক্ষক-শিক্ষিকা বিদ্যালয় সম্পর্কিত নির্দেশ দেবেন। পালনীয় দিনের তাৎপর্য ব্যাখ্যা করবেন।
৬. ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের উপযোগী দৈনিক সংবাদপত্র ও বৈদ্যুতিন মাধ্যমের 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 সারাবছর) অনুশীলন করবে।
১০. প্রার্থনার শেষে সুস্থলভাবে নিজ নিজ শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করবে।
১১. ধ্যান বা এতেক্যাব শ্রেণিকক্ষেও করা যেতে পারে।



# অনুকরণজাতীয় খেলা

## অনুকরণজাতীয় খেলা

### (১) হাতির মতো চলা

শিক্ষার্থীদের বাঁ হাত লেজের মতো পিছনে ঝুলিয়ে রেখে হাতের মেজ নাড়ার ভঙ্গি করতে হবে এবং সঙ্গে সঙ্গে একটু সামনের দিকে কঁজো হতে হবে। এবার একইসঙ্গে ডান হাত নাকের কাছে নিয়ে এসে হাতের শূঁড়ের মতো করতে হবে। মাথা সামনে ঝুকিয়ে মাথা ও শূঁড় নাড়ার ভঙ্গিতে দু-পায়ে থপথপ করে আস্তে আস্তে এগোতে হবে।



### (২) নৌকা চালানো

এসো নৌকা চালাই, মাঝি মাঝি খেলি'। দু-পা একটু ফাঁক রেখে সামনের দিকে ছড়িয়ে বসতে হবে। দু-হাত দিয়ে নৌকার দাঁড় করার ভঙ্গি করে শরীর ও হাত সামনে ঝুকিয়ে পায়ের পাতার দিকে নিচু করতে হবে। আবার পরক্ষণেই সোজা হয়ে বসতে হবে এবং হাত দুটি বুকের কাছে নিয়ে আসতে হবে। এইভাবে কখনও ধীরে, কখনও দ্রুত কাজটি করতে হবে।



### (৩) সাইকেল চালানো

দু-হাত সামনে প্রসারিত করে সাইকেলের হ্যান্ডেল ধরার মতো করে মুষ্টিবন্ধ করতে হবে। মুখে ক্রিং ক্রিং ক্রিং শব্দ করে পা দিয়ে সাইকেল চালানোর মতো করে দৌড়াতে হবে।



### (৪) নদী পার করা

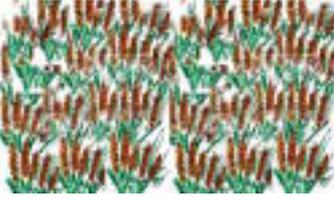
শিক্ষার্থীদের দুটি লাইনে দাঁড় করাতে হবে। একটা লাইন থেকে দ্বিতীয় লাইনটি ২ ফুট থেকে ৩ ফুট দূরত্বের মধ্যে হবে। প্রত্যেকটি শিশুকে এই নদীটি এপার থেকে ওপার লাফ দিয়ে পার হতে হবে। যারা না পারবে তার 'কাপড় ভিজ়ে' যাবে সেজন্য তারা আউট হয়ে বসে পড়বে। এইভাবে খেলা চলবে।

### (৫) ঝড়ে গাছের মতো দোলা

ভীষণ ঝড়ে গাছের ডালপালা নড়ে, গাছ দোলে। দাঁড়িয়ে থাকা গাছের মতো শিক্ষার্থীরা নিজেদের দু-হাত মাথার উপর তুলে দাঁড়াবে। পা একটু ফাঁক থাকবে। প্রথমে ধীরে ধীরে শরীরটাকে দোলাবে, দু-হাতও নাড়াতে হবে। পা থেকে মাথা পর্যন্ত বাঁদিক থেকে ডান দিকে এবং ডান দিক থেকে বাঁদিকে ধীরে বা দ্রুত নাড়াতে হবে। অবশেষে শিক্ষার্থীরাও প্রচণ্ড দুলতে দুলতে গাছের মতো পড়ে যাবে।



## অনুকরণ জাতীয় খেলা-কৃষিকাজ



সুন্দর ধানের ক্ষেত

ভাত বাঙালির প্রিয়  
চাল থেকে হয় ভাত,  
কৃষকেরা চাষ করে—  
খাটে জানি দিন রাত।

চাল আসে ধান থেকে  
কৃষক থাকে না সুখে,  
তাদের পরিশ্রম  
আমরা যে তুলি মুখে।



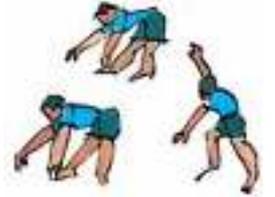
ভাত খাওয়ার দৃশ্য



সামনে দুটো বলদ নিয়ে চাষি  
লাঙল চালাচ্ছে

শুকনো যে আছে মাঠ  
চাষিরা তো নেমে পড়ে,  
লাঙলের ব্যবহারে  
মাটি উর্বর করে।

সারাদিন কত কাজ  
নেই তার চোখে ঘুম,  
এই বুঝি শুরু হয়  
বর্ষার মরশুম।



বলদ ও লাঙল চালানোর  
অভিনয়



চাষিরা মাঠে বীজ ছড়াচ্ছে

ওইতো বৃষ্টি নামে  
টাপুর টাপুর টুপ,  
চাষিরা কি তার ঘরে  
এখনও থাকবে চুপ?

বীজ বোনা হল শুরু  
মাঠখানা ঘুরে ঘুরে,  
বীজ ছড়ানোরও কাজ  
সারা হল মাঠ জুড়ে।



বীজ ছড়ানোর অভিনয়



ধান রোপণের ছবি

বর্ষার বৃষ্টিতে  
মাটিখানা গেল ভিজ়ে,  
জমি হল উর্বরা  
চাষি ভাই করে কী যে!

মাটির গর্ভে হবে  
ধান রোপণের কাজ,  
বড়ো ব্যস্ততা তার  
নাওয়া খাওয়া নেই আজ।



ধান রোপণের অভিনয়



সোনালি ধানের খেতে চাষিদের আনন্দ।

ঝলমলে সোনা রোদে  
আকাশটা ঝলমল,  
সোনালি ধানের খেতে  
আজ বড়ো চঞ্চল।

চাষিরা এসেছে মাঠে  
খুশিতে আত্মহারা,  
আনন্দে মেতে ওঠে  
এই পাড়া ওই পাড়া।



আনন্দের অভিনয়

## অনুকরণ জাতীয় খেলা-কৃষিকাজ



ধান গাছ কাটার দৃশ্য

চাষিরা যে কত খুশি  
খুশিতে ভরেছে মন,  
দু মুঠো জুটবে ভাত  
ভাবছে সারাক্ষণ।

এবারে মাঠের দিকে  
এক সাথে শুরু হাঁটা,  
হই হই করে মাঠে  
শুরু হয় ধান কাটা।



ধান গাছ কাটার অভিনয়



ধান বোঝাই গোরুর গাড়ি  
যাওয়ার দৃশ্য

ধানকাটা হল শেষ  
এবার গোরুর গাড়ি-  
ধানের গোছায় ভরা,  
চলো কৃষকের বাড়ি।

কৃষকের ছোটো বাড়ি  
ঘর জুড়ে ছবি আঁকা,  
মাটির সে ঘরে বউ  
ছেলে মেয়ে নিয়ে থাকা।



গোরু গাড়িতে ধান বোঝাই করার  
অভিনয়



পাটায় ধান ঝাড়ার দৃশ্য

উঠোনে ধানের মাঝে  
লুকিয়ে রয়েছে চাল,  
ধান তো গাছের গায়ে—  
চাষি বড়ো বেসামাল।

লোকজন ছুটে গেল  
উঠোনের কোণে আজ,  
শুরু হল ওই দ্যাখো  
ধান ঝাড়াইয়ের কাজ।



ধান ঝাড়ার অভিনয়



সোনালি ধান

ধান ঝেড়ে ফেলা হল  
রাশি রাশি সোনা ধান,  
বাইরে রাখলে সব  
হয়ে যাবে স্রিয়মান।

তাই সব ধান আজ  
মড়াইয়েতে পেল স্থান,  
কৃষকের ঘরে আজ  
ফিরে এল সম্মান।



ধানের গোলা



টেকিতে পাড় দিচ্ছে একজন  
অন্যজন গর্তে সেই ধান দিচ্ছে।

এবারেতে সেই ধান  
চালের যে রূপ নেবে,  
চাল থেকে ভাত হলে  
মানুষ তা মুখে দেবে।

এত যে পরিশ্রম  
ধন্য যে হল আজ,  
টেকিতেই শুরু ওই  
ধান ভাঙানোর কাজ।



টেকিতে ধান ভাঙার অভিনয়

# যোগাসন

## ১. সুখাসন

### পদ্ধতি :

- (১) দু-পা সামনের দিকে সমানভাবে ছড়িয়ে মাটিতে বসতে হবে।
- (২) তারপর ডান পা ভাঁজ করে ডান পায়ের পাতা বাঁ উরুর নীচে রাখতে হবে।
- (৩) বাঁ পা ভাঁজ করে বাঁ পায়ের পাতা ডান উরুর নীচে রাখতে হবে।
- (৪) মেরুদণ্ড সোজা ও টানটান করে রাখতে হবে এবং দু-হাত দু-হাঁটুর উপর রাখতে হবে।

**উপকারিতা :** উরুর মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি করে। পায়ের নমনীয়তা আনে ও সচল করে। পেশির টান ধরা থেকে পেশিকে রক্ষা করে। অনেকক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকলে যাদের পায়ের ব্যথা করে তারা এ আসনটি করলে খুব আরাম বোধ করে থাকে।



## ২. গুণ্ডাসন

### পদ্ধতি :

- (১) প্রথমে সুখাসনে (বাবু হয়ে) মাটিতে বসতে হবে।
- (২) এবার বাঁ পায়ের গোড়ালির উপর ডান পায়ের গোড়ালি রাখতে হবে।
- (৩) এরপর গোড়ালির উপর মলদ্বার (রেস্ট্রাম) রেখে বসতে হবে।
- (৪) হাতের দুটো তালু হাঁটুর ওপর রাখতে হবে।
- (৫) মেরুদণ্ড সোজা থাকবে এবং দু-হাত সোজা হাঁটুর উপর রাখতে হবে।
- (৬) পা বদল করে অনুরূপভাবে অভ্যাস করতে হবে।

**উপকারিতা :** পায়ের পেশির দুর্বলতা দূর করতে এই আসন বিশেষ উপকারী।



## ৩. মণ্ডুকাসন

### পদ্ধতি :

- (১) প্রথমেই বজ্রাসনে বসতে হবে। হাঁটু দুটো যতটা সম্ভব ফাঁক করতে হবে।
- (২) গোড়ালি ও পায়ের পাতা দুটো ফাঁক করে পায়ের পাতার উপর বসতে হবে।
- (৩) দু-পায়ের বুড়ো আঙুল পরস্পর পরস্পরকে স্পর্শ করতে হবে।
- (৪) দুটো হাত দু-হাঁটুর উপর সোজা করে রাখতে হবে। শিরদাঁড়া সোজা থাকবে।

**উপকারিতা :** পায়ের মাংসপেশির ব্যথা, হাঁটুর ব্যথা হতে দেয় না। পায়ের পেশির দুর্বলতা দূর করে। গোড়ালির সচলতা বৃদ্ধি করে। পায়ের রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করে। ফলে পায়ের পেশি মজবুত হয়। বজ্রাসনের মতো পেট টানটান থাকে বলে প্রাতঃক্রিয়াও ভালো হয়।



## যোগাসন

### ৪. গবুডাসন

#### পদ্ধতি :

- (১) প্রথমে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। দৃষ্টি সামনের দিকে রাখতে হবে।
- (২) ডান পায়ের উপর ভর দিয়ে দাঁড়িয়ে বাঁ পা দিয়ে ডান পা জড়িয়ে ধরতে হবে।
- (৩) একইসঙ্গে ডান হাতকে বাঁ হাত দিয়ে জড়িয়ে ধরতে হবে যাতে দু-হাতের তালু স্পর্শ করতে পারা যায়।
- (৪) মেরুদণ্ড যতটা সম্ভব সোজা রাখতে হবে।
- (৫) হাত-পা বদল করে বাঁ পায়ে ভর দিয়ে দাঁড়িয়ে আসনটি আবার করতে হবে।

**উপকারিতা :** হাত-পায়ের মাংসপেশিকে শক্তিশালী করে। দাঁড়াবার ক্ষমতা বৃদ্ধি করে, মনঃসংযোগ বাড়ায়। মনঃসংযোগ বাড়ানোর ক্ষেত্রে এই আসনটি অত্যন্ত উপকার পাওয়া যায়।



### ৫. মুক্তাসন

#### পদ্ধতি :

- (১) প্রথমে হাঁটু মুড়ে মাটিতে বসতে হবে।
- (২) বাঁ গোড়ালির উপর ডান গোড়ালি রেখে তার উপরে বসতে হবে।
- (৩) দু-হাতের তালু দু-হাঁটুর উপর রাখতে হবে।
- (৪) মেরুদণ্ড সোজা ও টানটান রাখতে হবে।

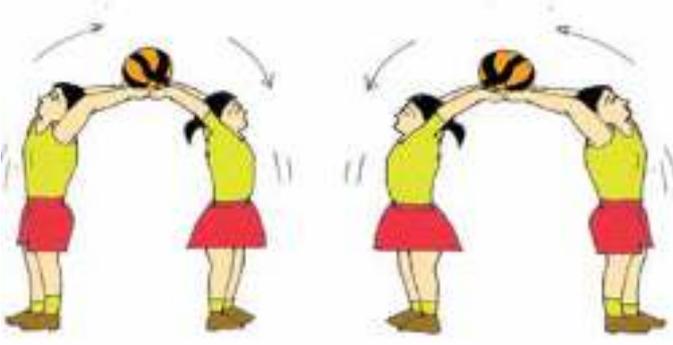
**উপকারিতা :** পায়ের পেশির দুর্বলতা দূর করে। যারা বেশিক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকতে পারে না তাদের পক্ষে এই আসনটি ভীষণ উপকারী। মেরুদণ্ডসংলগ্ন পেশি মজবুত করে ও স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখে। গোড়ালি-সন্ধির নমনীয়তা বজায় রাখে। গোড়ালির ব্যথা সারাতে সাহায্য করে।



# ক্ষিপ্ততা, ভারসাম্য, নমনীয়তা

## ফুটবল রিলে

### ১. মাথার উপর দিয়ে ফুটবল পাস দেওয়া



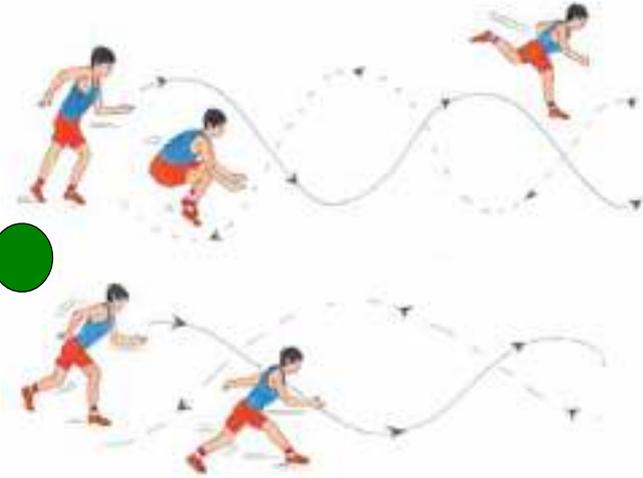
সমস্ত খেলোয়াড়কে দুটি দলে ভাগ করে কাছাকাছি ফাইলে দাঁড় করাতে হবে। শিক্ষকের নির্দেশের সঙ্গে সঙ্গে দু-হাতে বলটা নিয়ে কোমর থেকে দেহের উপর অংশটাকে পিছনদিকে বাঁকিয়ে পিছনে দাঁড়িয়ে থাকা বন্ধুটির হাতে বলটি দেবে। এই বন্ধু অনুরূপভাবে বলটি আবার তার বন্ধুকে দেবে এইভাবে খেলাটি চলতে থাকবে।

### ২. পায়ের ফাঁক দিয়ে বল দেওয়া



সমস্ত খেলোয়াড় দুটি দলে ভাগ হয়ে কাছাকাছি ফাইলে দাঁড়াবে। শিক্ষকের নির্দেশের সঙ্গে সঙ্গে দু-হাতে বল নিয়ে কোমরটাকে নীচের দিকে বাঁকিয়ে পিছনে দাঁড়িয়ে থাকা বন্ধুকে বলটা দিতে হবে এবং পিছনে দাঁড়িয়ে থাকা বন্ধুটি তার কোমর সামনের দিকে বাঁকিয়ে মাথা নীচু করে বন্ধুর দেওয়া বলটা নেবে। এরপর ওই শিক্ষার্থী আরো একটু বেশি নীচু হয়ে পিছনে দাঁড়িয়ে থাকা বন্ধুর হাতে বলটি দেবে। এইভাবে পর্যায়ক্রমে খেলাটি চলতে থাকবে।

### ৩. বিভিন্ন ভঙ্গিমায় দৌড়োনের অনুশীলন



- (১) এক জায়গায় দৌড়োনা — ধীরে দৌড়োনা ও দ্রুত দৌড়োনা।
- (২) আঁকাবাঁকা পথে দৌড়োনা — ধীরে দৌড়োনা ও দ্রুত দৌড়োনা।
- (৩) সোজা দ্রুত দৌড়োনা — ছোটো পদক্ষেপে, বড়ো পদক্ষেপে দৌড়োনা।

# খালি হাতের সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম

## খালি হাতের ছন্দময় ব্যায়াম

### ১ নং ব্যায়াম

**প্রস্তুতি অবস্থান:** সাবধান অবস্থায় দাঁড়াতে হবে।

- (১) লাফ দিয়ে দু-পা ফাঁক করে কোমরে দু-হাত দিয়ে দাঁড়াতে হবে। পা দুটি কাঁধ বরাবর ফাঁক থাকবে। দেহ সোজা রাখতে হবে। দুই সামনের দিকে রাখতে হবে।
- (২) দেহের নীচের অংশ সোজা রেখে কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ ঝুঁকিয়ে হাত দুটি দিয়ে বাঁ পায়ের গোড়ালি ধরতে হবে।
- (৩) ১ নং অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।
- (৪) সাবধান অবস্থানের মতো। ৫-৬-৭-৮ পা বদল করে অনুরূপভাবে করতে হবে।



### ২নং ব্যায়াম

**প্রস্তুতি অবস্থান:** সাবধান অবস্থায় দাঁড়াতে হবে।



- (১) লাফ দিয়ে দু-পা ফাঁকা করে দাঁড়াতে হবে। দু-হাত দেহের দু-পাশে তুলতে হবে। হাতের তালু নীচের দিকে রাখতে হবে।
- (২) বাঁ হাত বাঁদিকে কোনাকুনি উঁচুতে রাখতে হবে। ডান হাত ডান দিকে একটু নিচুতে রাখতে হবে। বাঁ পা হাঁটুর পাশ থেকে সামান্য ভাঁজ করতে হবে। ডান পা সোজা থাকবে। হাত দুটি এরোপ্লেন ওড়ার ভঙ্গির মতো হবে।
- (৩) ১ নং অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।
- (৪) সাবধান অবস্থায় দাঁড়াতে হবে। ৫-৬-৭-৮ পা বদল করে অনুরূপভাবে করতে হবে।

### ৩নং ব্যায়াম

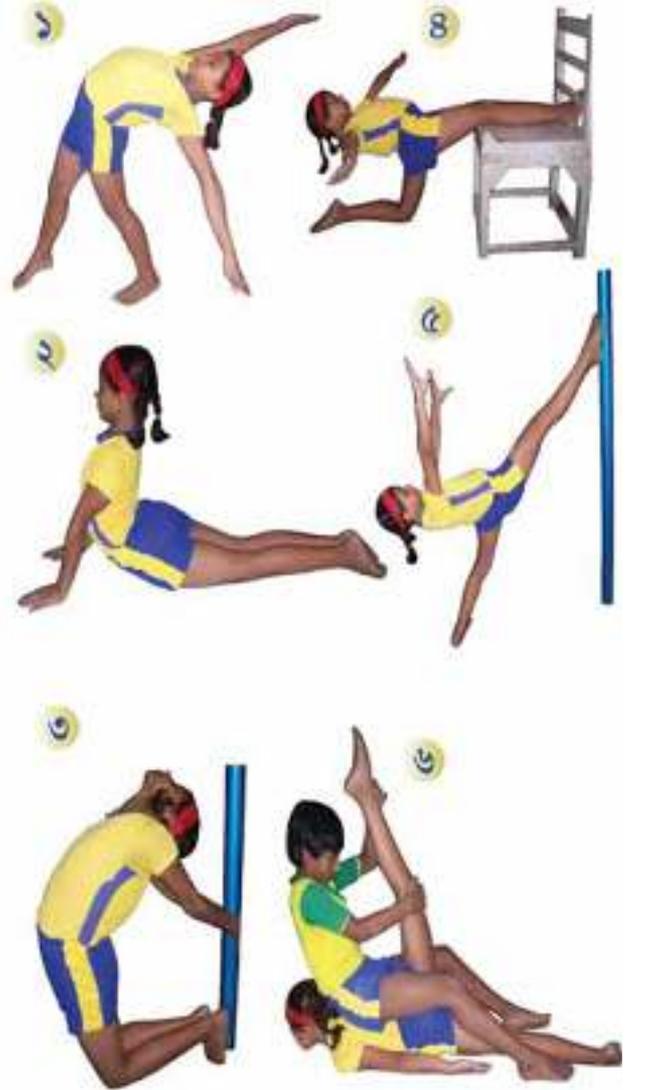
**প্রস্তুতি অবস্থান:** সাবধান অবস্থায় দাঁড়াতে হবে।

- (১) লাফ দিয়ে দু-পা ফাঁক করে দাঁড়াতে হবে। দু-হাত কনুই থেকে ভেঙে বুকের কাছে তেমনই থাকবে। হাতের তালু মাটির দিকে রাখতে হবে।
- (২) বাঁ-হাত বাঁদিক থেকে ঘুরিয়ে শরীরের পিছন দিকে নিয়ে যেতে হবে। হাতের সঙ্গে সঙ্গে মাথাও পিছন দিকে ঘোরাতে হবে। ডান হাত বুকের সামনে রাখতে হবে। পা-দুটো যেমন ছিল তেমনই থাকবে।
- (৩) ১ নং অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।
- (৪) প্রস্তুত অবস্থান : ৫-৬-৭-৮ ডান পা সামনে নিয়ে বাম পায়ের অনুরূপ ভঙ্গি করতে হবে।



## নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়াম

- (১) একটা পা সামনে বাড়িয়ে অল্প ফাঁক রেখে দাঁড়াতে হবে। হাত দুটোকেও একটা সামনে এবং অপরটি পিছন দিকে রাখতে হবে। এই অবস্থায় কোমর থেকে যতটা সম্ভব পেছন দিকে ঝুঁকে মাটিতে হাত না স্পর্শ করে শূন্যে ব্রিজ করার ভঙ্গিমায়া রাখার চেষ্টা করতে হবে। পায়ের কোনো হাঁটুই ভাঙবে না।
- (২) উপুড় হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। পায়ের পাতা পরস্পরকে জোড়া অবস্থায় লম্বা করে মাটির সঙ্গে চেপে রাখতে হবে। এবার হাত দুটো ভাঁজ করে বুকের পাশে আনতে হবে। হাতের তালু মাটির উপর রাখতে হবে। এই অবস্থায় হাতের চাপে বুককে উপর দিকে তুলে কোমর থেকে পিছনে হেলানোর চেষ্টা করতে হবে।
- (৩) একটা লম্বা খাড়া করা পাইপ কিংবা খুঁটিকে পিছনে রেখে মাটিতে হাঁটু মুড়ে সোজা হয়ে বসতে হবে। খুঁটির তলায় দু-পায়ের পাতা চেপে রাখতে হবে, যাতে পা দুটো পিছন দিকে সরে না যায়। এরপর পিছন দিকে হাত বাড়িয়ে খুঁটিটি ধরে শরীরকে সামনের দিকে যতটা সম্ভব ঠেলে দিতে হবে। মাথা পিছন দিকে যাবে। হাত ও পিঠের কোণ বৃদ্ধি করার চেষ্টা করতে হবে।
- (৪) সামনে একটা বেঞ্চ/চেয়ার রেখে তার সামনে, বেঞ্চ/চেয়ার-এর দিকে মুখ করে মাটিতে হাঁটু মুড়ে বসতে হবে। এবার হাত দুটো উপরে তুলে একটা পা সোজা রেখে বেঞ্চের উপর তুলে দিতে হবে। এই অবস্থায় হাত এবং কোমর যতটা সম্ভব পিছন দিকে ঝুঁকতে হবে। এভাবে অন্য পায়ে অভ্যেস করতে হবে।
- (৫) একটা দেয়ালের সামনে দাঁড়াতে হবে। এবার একটু দূরত্ব বজায় রেখে একটা পা-কে সোজা রেখে কোমর থেকে উঁচুতে দেয়ালে রাখতে হবে। এই অবস্থায় পিছনে ঝুঁকানোর চেষ্টা করতে হবে। দু-হাত সামনে প্রসারিত করতে হবে। একইভাবে অন্য পায়ে অভ্যেস করতে হবে।
- (৬) উপুড় হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। পা দুটোকে পিছন দিকে লম্বা করে পেতে দিতে হবে। হাত শরীরের পাশে রাখতে হবে। এখন অন্য একজনের সাহায্যে একটা পা সোজা রেখে যতটা সম্ভব উপর দিকে তুলে ধরতে হবে। এভাবে পা বদল করে অভ্যেস করতে হবে।



বি.দ্র : নিজের সৌন্দর্যময় নমনীয়তা বাড়াবার জন্যে ব্যায়ামগুলো কমপক্ষে ৫ থেকে ১০ বার করতে হবে।

# রিদমিক জিমনাস্টিক্স

## ব্যালের নাচের প্রস্তুতি ভঞ্জিগমা



**উপকরণ :** একটি বল। সাধারণ ওজন ৪০০ গ্রাম। নবিশদের জন্য বলের ব্যাস ১৪.১ সেমি। বল রবারের হতে পারে কিংবা নমনীয় প্লাস্টিকের হতে পারে। বল যে-কোনো রঙের হতে পারে।

**(ক) দাঁড়ানোর ভঞ্জিগমা:** পায়ের পাতার উপর দাঁড়ানোর ভঞ্জিগমা করতে হবে। এই অবস্থান থেকে পায়ের পাতার ওপর গোড়ালি তুলে বাঁদিক দিয়ে কোমর ঘুরিয়ে ছন্দময় ভঞ্জিগর সৃষ্টি হবে এবং একইসঙ্গে শরীরকে সোজা লম্বভাবে ভারসাম্য রাখতে সাহায্য করবে। একইসঙ্গে হাতের বিভিন্ন ভঞ্জিগমা দেওয়া হলো যা সৌন্দর্য বৃদ্ধি করবে।

**(খ) প্রাথমিক ব্যায়াম :** এই ব্যায়ামগুলো শ্রেণিকক্ষের টেবিল বা উঁচু বেঞ্চের কিনারা দাঁড়িয়ে অভ্যেস করতে হবে। প্রয়োজনে বাড়িতেও অভ্যেস করতে হবে। রিদমিক অনুশীলনের আগে অন্তত ১৫ মিনিট এই ব্যায়ামগুলো অভ্যেস করতে হবে। ব্যায়ামগুলো খেলাকে ছন্দময় করতে, শরীরকে উপযুক্ত করে তুলতে সাহায্য করবে।

### ১নং ব্যায়াম— ছন্দে গুঁঠা-নামা

একহাত দিয়ে টেবিলের কিনারা ধরতে হবে। যে অবস্থায় দাঁড়াবে ওই অবস্থা থেকে ৪ গুনতে গুনতে হাঁটু ভাঁজ করতে হবে। ওখান থেকে ৪ গুনতে গুনতে পায়ের পাতার উপর দাঁড়াতে হবে। এরপর ৪ গুনতে গুনতে আগের অবস্থানে আসতে হবে। ওখান থেকে ৪ গুনতে গুনতে প্রথম অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।

### ২নং ব্যায়াম— ছন্দে পায়ের আন্দোলন

টেবিল বা বেঞ্চের কিনারা একহাতে ধরে বাঁ পায়ের পাতা বাঁদিকে কোনাকুনি মাটিতে পেতে রাখতে হবে। এরপর ডান পায়ের পাতার বুড়ো আঙুল বাঁ পায়ের পাতার মাঝখানে মাটিতে রাখতে হবে। এই অবস্থায় ডান পা সামনে, পাশে এবং পিছনে ছন্দের সঙ্গে প্রসারিত করে আবার আগের অবস্থানে আসতে হবে। খেয়াল রাখবে ডান পা প্রসারণের সময় বাঁ পায়ের গোড়ালি উঁচুতে তুলে ধরতে হবে। হাতের অবস্থান বিভিন্ন ভঞ্জিগমায় অভ্যেস করতে হবে। একই ব্যায়াম আবার অপর পায়ে করতে হবে।

### ৩ নং ব্যায়াম— ছন্দে সাবলীলতা

বেঞ্চের কিনারা একহাত দিয়ে ধরতে হবে। এবার বাঁ পায়ের পাতা বাঁদিকে কোনাকুনি রেখে তার সামনে ডান পায়ের পাতা ডান দিকে কোনাকুনিভাবে মাটিতে পেতে রেখে দাঁড়াতে হবে। এরপর ওই অবস্থান থেকে হাতসমত শরীরটা কোমর থেকে সামনে, পাশে, পিছনে ছন্দের মাধ্যমে ঝাঁকতে হবে এবং বৃত্ত রচনা করতে হবে। এর ফলে শরীরের গতি প্রকৃতি খেলার সময় খুব সহজ এবং সাবলীল হবে। একই ভাবে উলটো দিকে অভ্যেস করতে হবে। তবে শরীর ঝাঁকানোর সময় গোড়ালি তুলে রাখতে হবে।

### ৪ নং ব্যায়াম— ছন্দে বিস্তার

একহাতে বেঞ্চের কিনারা ধরে এক-পায়ে দাঁড়িয়ে অন্য পা কখনও হাত দিয়ে ধরে কখনও বেঞ্চের উপর রেখে বিভিন্ন ভঞ্জিগমায় শরীরের বিস্তারসাধন করতে হবে যা সৌন্দর্যকে উচ্চপর্যায় নিয়ে যাবে।

# জিমনাস্টিক্স

## (১) ফরওয়ার্ড ওয়াকওভার

- (ক) পা জোড়া করে দাঁড়াতে হবে। দুই হাত মাথার দু-পাশে উপরের দিকে প্রসারিত করতে হবে। সঙ্গে সঙ্গে বাঁ পা মাটি থেকে সোজা করে উঁচু করে তুলতে হবে।
- (খ) বাঁ পা সামনে মাটিতে রেখে কোমর থেকে ভেঙে দুই হাত মাটিতে রাখতে হবে, দুই পা সমান ফাঁক করে।
- (গ) ডান পা সুইং করে উপরে ওঠাতে হবে। সঙ্গে সঙ্গে বাঁ পায়ের পাতা মাটিতে অল্প ধাক্কা মেরে উপরে উঠতে হবে।
- (ঘ) উপরে পা দুটি ছড়ানো অবস্থায় রাখতে হবে।
- (ঙ) হাত দুটির উপর ভর দিয়ে কোমর থেকে বাঁকিয়ে পা দুটি মাটিতে একের পর এক ফেলতে হবে।
- (চ) হাত দুটি মাটিতে ঠেলে ও হিপের সুইং-এর সাহায্যে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে ১ নং অবস্থানের মতো।

## (২) ব্যাকওয়ার্ড ওয়াকওভার

- (ক) হাত দুটো সোজা অবস্থায় মাথার দু-পাশে উপরের দিকে প্রসারিত করতে হবে এবং এক পা সামনে রাখতে হবে।
- (খ) পা দুটির উপর ভর করে শরীরকে পিছনে বাঁকিয়ে ভারসাম্য বজায় রেখে হাত দুটি মাটিতে রাখতে হবে।
- (গ) এরপর দু-পায়ের পাতা দিয়ে একের পর এক মাটিতে ধাক্কা দিয়ে উপরে তুলে হাতের উপর ছড়িয়ে রাখার ভঙ্গিমায়ে আনতে হবে।
- (ঘ) হাতের উপর ভর করে ধীরে ধীরে পা দুটি একের পর এক হাতের পিছনে নামিয়ে আনতে হবে।
- (ঙ) প্রথম পা মাটিতে নামার ঠিক পরে হাত দুটি সোজা অবস্থায় কোমর থেকে উপরে তুলে ধরতে হবে।

## (৩) হ্যান্ডস্প্রিং

- (ক) তিন চার কদম দৌড়ে গিয়ে হাত দুটি পিছন থেকে সুইং করে উপরে টানটান করে এবং বাঁ হাঁটু ভেঙে সামনের দিকে পায়ের পাতা মাটিতে লাগাতে হবে।
- (খ) কোমর ভাঁজ করে হাত দুটি সোজা রেখে ধাক্কা দিতে হবে। একইসঙ্গে তীব্রগতিতে উপরদিকে হ্যান্ড স্ট্যান্ড ছুড়তে হবে।

(গ) এই অবস্থায় হাওয়ায় ঘুরে গিয়ে দু-পা দিয়ে মাটিতে শক্ত করে দাঁড়াতে হবে।

## (৪) ব্যাকফ্লিপ

- (ক) পা জোড়া করে দাঁড়িয়ে অল্প হাঁটু ভেঙে হাতসহ পুরো শরীরটাকে পিছনে সুইং দিতে হবে।
- (খ) সুইং দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে দুই পা দিয়ে মাটিতে জোরে ধাক্কা মেরে পিছনদিকে অল্প আর্চ করে কোনাকুনি উপরদিকে লাফিয়ে উঠতে হবে।
- (গ) হাত মাটিতে আসার আগে পর্যন্ত শরীরটি বাতাসে আর্চিং অবস্থায় থাকবে।
- (ঘ) হাত দুটি মাটিতে লাগার সঙ্গে সঙ্গে হাত দিয়ে মাটিতে জোরে ধাক্কা লাগিয়ে পা দুটি পুনরায় মাটিতে রাখতে হবে।

## ফুটবল-ফুটসল

(ফুটবলের আইনকানুনের বিধিকে কিছুটা শিথিল করে এই খেলা খেলানো হয়)



### খেলার কৌশল

**পাসিং:** নিজের দলের খেলোয়াড়কে যখন বল দেওয়া হয় তাকে বল পাসিং বলা হয়। পাসিং সাধারণ দুই ধরনের হয়—(১) ছোটো পাস ও (২) লম্বা পাস। এই দুই ধরনের পাসই নীচে দিয়ে করা হয়। অর্থাৎ মাটির সংস্পর্শে করা যেতে পারে, আবার শূন্যে অর্থাৎ বাতাসে ভাসিয়েও করা যেতে পারে।

**ড্রিবল:** ড্রিবল অর্থাৎ বলকে ছোটো ছোটো আঘাতের সাহায্যে নিজের আয়ত্তে রেখে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া। ড্রিবল করার থেকে যে-কোনো একটি পাস অনেক সুবিধাজনক। বর্তমানের ফুটবল মূলত রক্ষণাত্মক-নীতিকেন্দ্রিক বলে একজন ভালো আক্রমণকারী খেলোয়াড়কে অবশ্যই একজন ভালো ড্রিবলার হওয়া প্রয়োজন। ড্রিবল-এর সঙ্গে সঙ্গে ফেন্টিং বা ভান করা অবশ্য প্রয়োজন। বলকে একভাবে নিয়ে যেতে যেতে অন্যভাবে বিপক্ষ খেলোয়াড়কে বোকা বানিয়ে নিয়ে যাওয়াকে ফেন্টিং বলে।

**আইন ১ :** *খেলার মাঠ :* দৈর্ঘ্য - ২৫ মিটার থেকে ৪২ মিটার, প্রস্থ - ১৭ মিটার থেকে ২২ মিটার। সহজলভ্য যে-কোনো ধরনের বল দিয়ে খেলা যাবে।

**আইন ২ :** *প্লেয়ার সংখ্যা:* প্রতি দলের প্লেয়ার্স লিস্টে, একজন গোলরক্ষকসহ মোট ৫ জন প্লেয়ার এবং অতিরিক্ত তালিকায় সর্বাধিক ৭ জন অর্থাৎ মোট ১২ জন ফুটবলার থাকতে পারবে।

**আইন ৯ :** *খেলা আরম্ভ বা পুনরারম্ভ :* সাধারণ আইনের মতো। কিক অফ থেকে সরাসরি (ডিরেস্টলি) বিপক্ষ গোলে শট নিয়ে গোল করা যায়।

**আইন ১০:** *গোল হবার পদ্ধতি :* মূল ফুটবল আইনের অনুরূপ।

**আইন ১২:** *বিধিভঙ্গ :* মূল ফুটবল আইনের ১০ (দশ) টি চিহ্নিত আরও বেশি কড়াকড়িভাবে ফুটবলে প্রযোজ্য। ধাক্কাধাক্কির ফুটবল বেআইনি।

**আইন ১৩:** *ফ্রি কিক্‌স :* ডিরেক্ট ফ্রি কিক অফেন্স-সহ অ্যাক্সমুলেটেড ফ্রি কিক নির্দেশ করতে রেফারি একহাত সামনের দিকে অনুভূমিকভাবে বাড়িয়ে কোনদিকে কিকটি নিতে হবে তার নির্দেশ দেবেন। অপর হাতের তর্জনী (ইনডেক্স ফিঙ্গার) মাটির দিকে রেখে 'টেবিল অফিশিয়াল'-দের বোঝাবেন যে ফাউলটির হিসাব 'অ্যাক্সমুলেটেড' তালিকায় রাখতে (জুড়তে) হবে।

**আইন ১৫:** *দ্য কিক-ইন :* গোলকিপার এবং কিকার (চিহ্নিত হওয়ার পরে) যথাযথ স্থানে দাঁড়াবে। বাদবাকি সব প্লেয়ার এরিয়ার বাইরে এবং পেনাল্টি মার্কেটের পিছনে কিংবা পাশে কমপক্ষে ৫ মিটার তফাতে থাকবে, যতক্ষণ না পর্যন্ত পেনাল্টি কিক থেকে বল সামনের দিকে এগোচ্ছে।

# বিনোদনমূলক খেলা

## ১. দলনেতা খোঁজা

এই খেলায় সমস্ত খেলোয়াড় হাত ধরাধরি করে একটি বৃত্ত তৈরি করে দাঁড়াবে। দলের মধ্যে থেকে একজনকে গোয়েন্দা নির্বাচিত করা হবে। খেলা শুরু হওয়ার আগে সে কিছুক্ষণের জন্য বৃত্তের খেলোয়াড়দের থেকে দূরে বৃত্তের বিপরীত দিকে মুখ করে দাঁড়াবে। এই সময়ের মধ্যে দলের পক্ষ থেকে যেকোনো একজনকে দলনেতা ঠিক করতে হবে। দলনেতা যা অঙ্গভঙ্গি করবে, দলের সকল খেলোয়াড়কে তাই করতে হবে। নির্দেশ দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে গোয়েন্দা খেলোয়াড় বৃত্তের মধ্যে এসে দলনেতা খুঁজে বের করার চেষ্টা করবে। গোয়েন্দা যদি সঠিক দলনেতাকে খুঁজে বার করতে সক্ষম হয় তা হলে ওই দলনেতা গোয়েন্দায় পরিণত হবে, আর যদি গোয়েন্দা ভুল করে অন্য কোনো খেলোয়াড়কে ধরে তাহলে পুনরায় সে গোয়েন্দা থাকবে এবং পরবর্তীতে দলনেতার পরিবর্তন হবে। যে দলনেতা হবে সে ঘনঘন ভঙ্গিমার পরিবর্তন করবে এবং গোয়েন্দাকে বিভ্রান্ত করবে। পর্যায়ক্রমে দলের অন্যান্যরাও দলনেতা হবে।



## ২. বৃত্তে ঘোড়া

খেলাটি শুরু করার আগে দলের মধ্য থেকে তিনজনকে বাদ দিয়ে বাকি সকলে একটি বৃত্ত তৈরি করে দাঁড়াবে। বৃত্তের খেলোয়াড়দের হাতে একটি ফুটবল থাকবে। বৃত্তের ঠিক মাঝখানে তিনজন খেলোয়াড় পরস্পরের কোমর ধরে দাঁড়াবে। সামনের খেলোয়াড় ঘোড়ার মাথা, মধ্যের খেলোয়াড় খড় এবং শেষের খেলোয়াড় ঘোড়ার লেজ হবে। সংকেত দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে বৃত্তের খেলোয়াড়েরা বৃত্তের মধ্যে না ঢুকে বল ছুড়ে ঘোড়ার লেজে লাগানোর চেষ্টা করবে। অন্যদিকে ঘোড়ার যে মাথা হবে সে চেষ্টা করবে যাতে তার লেজে বল না লাগে। মাথা তার লেজ রক্ষার জন্য শরীরের যে-কোনো অংশ ব্যবহার করতে পারে। যদি কেউ ঘোড়ার লেজে বল লাগাতে পারে তাহলে সে ঘোড়ার মাথা হবে এবং যে লেজ ছিল সে বৃত্তের খেলোয়াড়দের সঙ্গে যোগ দেবে এবং যে মাথা ছিল সে ঘোড়ার খড় হবে। এইভাবে আবার খেলা শুরু হবে।



## ৩. বাধা টপকানো রিলে

খেলা শুরুর আগে দলের খেলোয়াড়দের চার পাঁচটি দলে বিভক্ত করে নিতে হবে। প্রত্যেক দলে সমসংখ্যক খেলোয়াড় থাকবে। প্রত্যেকটি দল সারিবদ্ধভাবে দাঁড়াবে এবং প্রত্যেক দলের মধ্যে থেকে তিনজন খেলোয়াড় সমান দূরত্ব বজায় রেখে, প্রথমজন হাঁটু ভেঙে দু-হাত মাটিতে রেখে অন্যজন কোমরে হাত রেখে দু-পা সামান্য ফাঁক করে এবং তৃতীয়জন কোমর সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে নিজের হাঁটু ধরে দাঁড়িয়ে থাকবে। শিক্ষক খেলা শুরুর সংকেত দিলেই প্রত্যেক দলের প্রথম খেলোয়াড় দৌড়ে প্রথম জনের পিঠের উপর দিয়ে লাফিয়ে তাকে টপকে দ্বিতীয়জনের দু-পায়ের ফাঁকের মধ্য দিয়ে এবং তৃতীয় জনের পিঠের উপর দিয়ে লাফিয়ে টপকে সঙ্গে সঙ্গে পিছনদিক ঘুরে সোজা দৌড়ে দলের দ্বিতীয় খেলোয়াড়ের হাত স্পর্শ করবে এবং দ্বিতীয় খেলোয়াড় প্রথম খেলোয়াড়ের মতো বাধাগুলো টপকে তৃতীয়জনকে যাওয়ার সুযোগ করে দেবে। এভাবে দলের সকলে একবার করে বাধা টপকে নিজের জায়গায় ফিরে আসবে। যতক্ষণ না পূর্ববর্তী খেলোয়াড় পরবর্তী খেলোয়াড়ের হাত স্পর্শ করছে ততক্ষণ পরবর্তী কোনো খেলোয়াড় বাধা টপকানোর জন্য দৌড় শুরু করতে পারবে না। যে দলের সর্বশেষ খেলোয়াড় প্রথমে নিজেদের জায়গায় ফিরে আসতে পারবে সেই দলই বিজয়ী বলে ঘোষিত হবে।



# বিনোদনমূলক খেলা-গোল্লা ছুট

## গোল্লা ছুট

একটি খোলা মাঠে ছয় থেকে আট/দশজন খেলোয়াড় থাকতে পারে। একটা ছোটো গর্ত খেলার কেন্দ্রস্থল। কিছু দূরে খানিকটা ইট-পাথর বা একটা গাছ হবে খেলার সীমানা বা নিশানা। গর্তটাকেই গোল্লা বলা হয়। গোল্লা থেকে ছুটে গিয়ে সীমানার শেষ কিংবা নির্ধারিত চিহ্ন ছোঁয়াই হলো এ খেলার মূল লক্ষ্য। যে পক্ষ প্রথম দান পায় তাদের দলনেতাকে গোল্লায় এক পা দিয়ে দাঁড়াতে হবে, অন্য পা যেখানে খুশি রাখতে পারবে। দলের বাকিরা পরপর হাত ধরাধরি করে তাকে ঘিরে ঘুরতে থাকবে। দাঁড়াবার নিয়ম হলো, দলের প্রধানের হাত ধরে একজন যতটা পারে এগিয়ে যাবে, তারপর পরপর বাকিরা হাত ধরাধরি করে দাঁড়াতে হবে। বিপক্ষের খেলোয়াড়েরা চারপাশে ছড়িয়ে ওত পেতে থাকবে। ঘুরতে ঘুরতে প্রথম দলের একজন বা একাধিক খেলোয়াড় শিকল থেকে ছিটকে বেরিয়ে যাবে। তারপর তিরবেগে ছুটবে নিশানা লক্ষ্য করে।



বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়েরা চেষ্টা করবে সেই চিহ্নে ওই খেলোয়াড় পৌঁছোবার আগেই তাদের ছুঁয়ে দিতে! কিন্তু প্রথম দলের একজনও যদি নিশানায় পৌঁছে যায় তবে তারা সেই দান জিতবে। আর তাদের সবাই যদি লক্ষ্যস্থলে পৌঁছোবার আগেই প্রতিপক্ষের হাতে ধরা পড়ে যায়, তবে তারা মোড় হয়ে যায়। খেলোয়াড়েরা যতক্ষণ পরস্পরের হাত ধরাধরি করে গোল্লা ছুঁয়ে থাকে তখন কিন্তু বিপক্ষ দল তাদের ছুঁতে পারবে না, কারণ ওটা হলো নিরাপদ জায়গা। বরং অমন হাত ধরাধরি অবস্থায় গোল্লার দল যদি বিপক্ষ দলের কাউকে ছুঁয়ে দিতে পারে তবে সে মোড় হয়ে যাবে। গোল্লা থেকে বেরিয়ে খেলোয়াড়েরা যখন ছুটতে থাকে, তখনই তাদের ছুঁয়ে মোড় করা যাবে। এক জায়গায় দাঁড়িয়ে ঘুরলে খেলা হয় না, তাই সবাইকে ছুটতে হবে। এমন কি শেষ পর্যন্ত দলের দলনেতাকেও গোল্লা ছেড়ে ছুটতে হয়। এক দলের খেলা শেষ হবার পর অন্য দল দান পায়। এভাবে নির্ধারিত দান খেলার পর যে দলের পয়েন্ট বেশি হবে তারাই জিতবে।

# বিনোদনমূলক খেলা-শঙ্কু ফুটবল

## শঙ্কু ফুটবল

### সরঞ্জাম

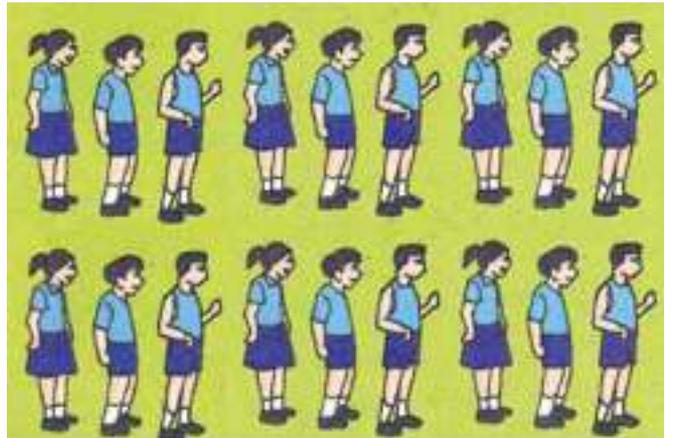
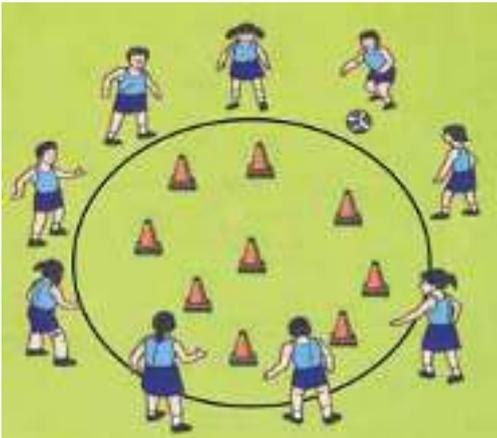
- (১) বৃত্ত সীমা তৈরির জন্য চুন।
- (২) একটি ফুটবল।
- (৩) ৯টি শঙ্কু।

### উদ্দেশ্য

- (১) সংঘবন্দ্যতা
- (২) সময়ানুবর্তিতা
- (৩) একাগ্রতা
- (৪) মানসিক দৃঢ়তা
- (৫) সমন্বয়সাধন

### নিয়মাবলি

- ক) ১০ মিটার ব্যাসের একটি বৃত্তকে চুনের দাগ দিয়ে চিহ্নিত করতে হবে। বৃত্তের পরিধিকে ৯ ভাগে ভাগ করে একটি করে স্থান চিহ্নিত করতে হবে। এবার একটি শঙ্কুকে বৃত্তের মধ্যে রেখে সেই শঙ্কু থেকে তিন মিটার দূরত্বে বাকি শঙ্কুগুলোকে বৃত্তাকারে সাজাতে হবে।
  - খ) প্রতিটি দলে ৯ জন করে ছাত্র/ছাত্রী থাকবে। প্রথম দলকে বৃত্তের পরিধিতে চিহ্নিত ৯টি স্থানে দাঁড়াতে হবে। অপর দলগুলিকে বৃত্তের বাইরে লাইন দিয়ে দাঁড়াতে হবে।
  - গ) প্রথম দলের একজনের পায়ে বলটি থাকবে। শিক্ষকের নির্দেশ পেলে সে পা দিয়ে বলটি মেরে যে-কোনো শঙ্কুকে আঘাত করতে হবে। প্রথমজন বল মারার পর পরিধি থেকে সরে পিছন দিকে চলে যাবে। বলটি শঙ্কুকে স্পর্শ না করে চলে গেলে উলটো দিকের ছাত্রছাত্রী বলটি পা দিয়ে ধরে নিতে পারবে এবং সে বল মারার সুযোগ পাবে। বল বৃত্তের বাইরে চলে গেলে হাত দিয়ে কোনো ছাত্র/ছাত্রী ধরে আনতে পারে। এভাবে ১০জনকেই বল মারতে হবে। প্রতি দলকে তিন মিনিট সময় দেওয়া হবে।
- (১) যদি কোনো দল তিন মিনিটের মধ্যে সব শঙ্কুকে আঘাত করে ফেলে তবে তাদের সময় লিখে রাখতে হবে।
  - (২) যে দল যত বেশি শঙ্কু আঘাত করতে পারবে তারাই বিজয়ী হবে।



## ব্রতচারী

### আমরা বাঙালি

আমরা বাঙালি

আমরা বাঙালি

সত্যে-ঐক্যে-আনন্দে জীবন-প্রদীপ জ্বালি।

আমরা শ্রমব্রত পালি

আমরা জ্ঞানব্রত পালি

কষ্ট, মন আর অঙ্গ আমরা ছন্দে সঞ্চালি।।

বাংলা ভূমির ঐক্যসূত্র চিন্তে সঞ্চালি

বাংলা প্রেমে যুক্ত আমরা সব নরনারী

বাংলা জন-সেবধর্মে আমরা প্রাণ পালি।।

আমরা বাঙালি।।



### ভঙ্গি

- (১) তিনতালি দিয়ে কেন্দ্রের দিকে যেতে হবে। হাত দুটো টান টান করে বুকের সামনে সোজাভাবে তালি দিতে হবে। বাঁ পা দিয়ে এগোনো শুরু হবে। তিন পা যেতে হবে বাঁ-ডান করে।
- (২) দ্বিতীয়বার দু-হাত উপরে তুলে তালি দিতে দিতে তিনটি তালি হবে। জায়গায় ফেরত আসতে হবে। এভাবে দু-বার যাওয়া-আসা করতে হবে।
- (৩) বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে সকলে বৃত্তের মধ্যে যার যার জায়গায় ডান দিকে ঘুরে পায়ের পাতার উপর দাঁড়িয়ে এই ভঙ্গি করতে হবে। প্রথমে দু-হাত বুক ঠেকিয়ে নীচের দিকে মেলে ধরতে হবে এবং আবার দু-হাত বুক ঠেকিয়ে উপরে মেলতে হবে।
- (৪) দু-হাত বুক ঠেকাতে হবে। দু-হাত দু-দিকে মেলাতে হবে। দু-হাত উপর (মাথার উপর) দিকে তুলতে হবে। দু-হাত বুক ঠেকিয়ে আবার উপর দিকে তুলতে হবে।
- (৫) বৃত্তাকারে সকলে কেন্দ্রের দিকে ফিরে জায়গায় বাঁ-ডান পাতার উপর দাঁড়িয়ে দু-হাত বুক ঠেকিয়ে ভূমির দিকে মেলতে হবে। দু-হাত উপরে তুলতে হবে।
- (৬) দু-হাত গলায় ঠেকাতে হবে। দু-হাত মাথায় ঠেকাতে হবে। দু-হাত উপরে তুলতে হবে। দু-হাত উপরে তোলার পর প্রথমে বাঁ দিকে হেলতে হবে— তারপর ডান দিকে হেলতে হবে, তারপর সোজা হতে হবে। এভাবে দু-বার করতে হবে।
- (৭) বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে বাঁ হাত বুকের কাছ থেকে ভেঙে ডান দিকে এবং ডান হাত ভেঙে বাঁদিকে বের করতে হবে। বাঁ হাতের অর্ধমুষ্টি উপর দিক এবং ডান হাতের অর্ধমুষ্টি নীচের দিকে রাখতে হবে। এইভাবে প্রত্যেকের হাতের সঙ্গে জোড়া দিতে হবে অর্থাৎ প্রত্যেকের সঙ্গে হাত জোড়া হবে। পায়ের পাতার উপর দাঁড়িয়ে জায়গা থেকে কেন্দ্রের দিকে একসঙ্গে সকলে ৭ পদক্ষেপ যেতে হবে।
- (৮) ৭ পদক্ষেপ আসবার পর জায়গায় দাঁড়িয়ে বাঁ ডান করতে হবে ৭ বার। এরপর আবার পদক্ষেপ সামনে একইভাবে যেতে হবে এবং জায়গায় দাঁড়িয়ে সাততাল করতে হবে।
- (৯) দু-হাত নীচের দিকে মেলে পূর্বের জায়গায় ষোলো তালে ফেরত আসতে হবে। আসবার সময় পিছন দিক দিয়েই আসতে হবে অর্থাৎ সকলের মুখ কেন্দ্রের দিকে থাকবে। ৭ পা আসবার পর দু-হাত একবার বুক ঠেকাতে হবে।
- (১০) প্রথম ভঙ্গি পুনরায় করতে হবে।

## কুচকাওয়াজ

### আগে চল (তেজ চল)

এই আদেশটি সাবধান অবস্থানে দিতে হয়। হিন্দিতে আদেশ হবে-তেজ চল আর বাংলাতে আগে চল। আদেশের সঙ্গে সঙ্গে

(ক) এক সংখ্যায়— বাঁ হাঁটু না ভেঙে সামনে নিয়ে গোড়ালি মাটিতে রাখতে হবে।

(খ) একইসঙ্গে ডান হাত সামনের দিকে কাঁধ সমান তুলতে হবে ও বাঁ হাতটা যতটা সম্ভব পিছনে নিতে হবে।

(গ) হাত দুটো মুষ্টিবদ্ধ হবে এবং কনুই সোজা থাকবে।

(ঘ) দুই সংখ্যায়—একইভাবে ডান পা ও বাঁ হাত সামনে এবং বাঁ পা ও ডান হাত পেছনে যাবে।

(ঙ) হাত ও পায়ের মধ্যে স্বাভাবিক ছন্দ থাকবে।

(চ) হাত দুটো কাঁধ বা স্কন্ধসন্ধি থেকে ও পা দুটো উরুসন্ধি থেকে মুক্তভাবে সামনে-পিছনে দোলাতে হবে।

(ছ) শরীরের কোনো অংশেই যেন আড়ষ্টতা না থাকে।

(জ) মাথা সোজা থাকবে ও দৃষ্টিকে সামনের দিকে দূরে রাখতে হবে।

(ঞ) দু-হাত ঘড়ির পেডুলামের মতো দুলাবে।



### লাইনে দাঁড়াও

(ক) সবাইকে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে।

(খ) লাইনের একদম ডান দিকে যে থাকে তাকে ডাইনা দর্শক বলা হয়। আদেশ দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ডাইনা দর্শকের কাঁধের সমান্তরাল অন্যরা কাঁধ মিলিয়ে পাশাপাশি সোজা লাইনে দাঁড়াবে।

(গ) লাইনে দাঁড়ানোর সময় প্রত্যেকে তাদের নিজ নিজ ডান দিক দেখে কাঁধের সঙ্গে কাঁধ মিলিয়ে দাঁড়াবে।

(ঘ) লাইনে দাঁড়ানোর সময় সাবধান অবস্থানে দাঁড়াতে হবে। দাঁড়িয়ে থাকার পর বিশ্রাম অবস্থানে আসতে হবে।



### থামো বা থেমে যাও

আগে চল করার সময় থামার প্রয়োজন হলে এই আদেশ দেওয়া হয়। মার্চিং করে এগিয়ে যাওয়ার সময় ডান পা মাটির সংস্পর্শে এলে 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 শোনা মাত্র বাঁ পায়ের তাল নিয়ন্ত্রণ করে ডান পা মাটিতে আঘাত করে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে।



# পিরামিড



# অ্যাথলেটিক্স

## ট্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ড

ট্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ডের অন্তর্গত দৌড়গুলোর পর্যায়কে প্রধানত তিনটি শ্রেণিতে ভাগ করা যেতে পারে।

১. দৌড় আরম্ভ (স্টার্ট)।
২. দৌড় আরম্ভ করার পর থেকে দৌড় শেষ করার আগের অংশ (বডি অ্যাট রেস)।
৩. দৌড়ের সমাপ্তি (ফিনিশিং)।



### ১. দৌড় আরম্ভ

ট্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ডের অন্তর্গত যেসব দৌড়ের ইভেন্টগুলো রয়েছে সেখানে নিয়মানুযায়ী দুই ধরনের স্টার্ট ব্যবহৃত হয়।

- (ক) স্বল্পদূরত্বের দৌড়ের জন্য ঝুঁকে বসে দৌড় আরম্ভ (ক্রাউচ স্টার্ট)।  
(খ) মধ্য ও দীর্ঘ দূরত্বের দৌড়ের জন্য দাঁড়িয়ে দৌড় আরম্ভ (স্ট্যান্ডিং স্টার্ট)।

#### (ক) স্বল্পদূরত্বের দৌড়ের জন্য ঝুঁকে বসে দৌড়

স্বল্পদূরত্বের দৌড়ের মধ্যে যে ইভেন্টগুলো আছে তা হলো ১০০ মিটার দৌড়, ২০০ মিটার দৌড় ও ৪০০ মিটার দৌড়। এই ইভেন্টগুলোর ক্ষেত্রে ক্রাউচ স্টার্ট বা ঝুঁকে বসে স্টার্ট নিতে হয়। ক্রাউচ স্টার্ট-এর ক্ষেত্রে তিনটি আদেশ হলো — (a) অন ইওর মার্কস (b) সেট (c) ফায়ার/ক্ল্যাপ

**(a) অন ইওর মার্কস :** এই আদেশের সঙ্গে সঙ্গে শিক্ষার্থীকে প্রারম্ভিক দৌড় শুরুর রেখার পিছন থেকে ঝুঁকে এসে দু-পায়ের পাতার উপর ভর দিয়ে বসতে হবে। এরপর দুটি হাত সামনে মাটির উপরে রেখে শরীরের ওজনকে হাতের উপর নিয়ে আসতে হবে। এই অবস্থা থেকে শক্তিশালী পা প্রসারিত করে দৌড় শুরুর রেখার ১ থেকে ১½ পা পিছনে স্থাপন করতে হবে। শুরুর রেখা থেকে কতটা পিছনে শক্তিশালী পা স্থাপন করতে হবে তা নির্ভর করে শিক্ষার্থীর উর্ধ্বাঙ্গের দৈর্ঘ্যের (টর্সো) তারতম্য অনুযায়ী। যদি শিক্ষার্থীর উর্ধ্বাঙ্গের দৈর্ঘ্য বড়ো হয় তা হলে শুরুর রেখা থেকে অনুমানিক দুই পা নচেৎ দেড় পা পিছনে শক্তিশালী পা স্থাপন করতে হবে। এরপর অন্য পাটিকে এমনভাবে স্থাপন করতে হবে যাতে ওই পায়ের হাঁটু শক্তিশালী পায়ের পাতা অথবা পাতার বক্রাংশ অথবা গোড়ালির পাশে স্থাপিত হয়। এটি নির্ভর করে নিম্নাংশের দৈর্ঘ্যের উপর। এরপর পায়ের পাতা ও হাঁটুর উপর ভর দিয়ে হাতের আঙুলগুলোকে ঠিক দৌড় শুরুর রেখার সমান্তরাল করে পিছনে 'V' আকৃতিতে রাখতে হবে। যেখানে বড়ো আঙুল একদিকে এবং অন্য চারটি আঙুল একসঙ্গে জুড়ে ব্রিজ তৈরি করবে। বড়ো আঙুল দুটি দেহের ভিতরের দিকে এবং একে অপরের দিকে থাকবে। অন্য আঙুলগুলো বাইরের দিকে থাকবে। হাত দুটির মধ্যে নিজের কাঁধের থেকে একটু বেশি ব্যবধান বজায় রাখতে হবে। মাথা নত অবস্থায় থাকবে, চোখের দৃষ্টি থাকবে শুরুর রেখা থেকে সামান্য সামনে।



## অ্যাথলেটিক্স

### ট্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ড

**(b) স্টেট:** শরীরের অন্যান্য অঙ্গসমূহের অবস্থান অবিকৃত রেখে ধীরে ধীরে নিতম্ব কাঁধের থেকে সামান্য উচ্চতায় তুলে আনতে হবে। যাতে সামনের পায়ের হাঁটু-সন্ধিতে  $90^\circ$  এবং পিছনের পায়ের  $100^\circ$  থেকে  $110^\circ$  কাছাকাছি কোণ উৎপন্ন হবে। এই অবস্থা থেকে শরীরের ওজন ধীরে ধীরে পায়ের থেকে স্থানান্তরিত করে দুই হাতের আঙুলের উপর আনতে হবে। যাতে শরীরের ভার কেন্দ্র দৌড় শুরুর রেখা থেকে এগিয়ে থাকে। এরপর সম্পূর্ণ স্থির অবস্থায় বজায় রেখে মনঃসংযোগ করে পরের আদেশের জন্য অপেক্ষা করতে হবে। দেহের ভারকেন্দ্রকে আবার ধীরে ধীরে আরো সামনের দিকে আনতে হবে যাতে দেহের ভারসাম্য বিঘ্নিত হয়ে শরীর অস্থির অবস্থায় থাকে। এই অবস্থার সুবিধা হলো, অল্প ধাক্কাতেই শরীর সামনের দিকে ছিটকে পড়বে। এই অবস্থায় মাথা পূর্বের তুলনায় আরও অবনত করতে হবে এবং চোখের দৃষ্টিকে দৌড় শুরুর রেখার উপর রাখতে হবে।



**(c) ফায়ার / ক্ল্যাপ :** বন্দুক বা ক্ল্যাপারের সংকেত পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে সঙ্গেই পিছনের পা দিয়ে ব্লকে জোরালো আঘাত করে দৌড় শুরু করতে হবে।

### (খ) মধ্য ও দীর্ঘ দূরত্বের জন্য দাঁড়িয়ে দৌড় আরম্ভ :

এই প্রকার দৌড় আরম্ভের ক্ষেত্রে দুটি আদেশ হলো— a) অন ইওর মার্কস b) ফায়ার / ক্ল্যাপ

**(a) অন ইওর মার্কস :** এই আদেশের সঙ্গে সঙ্গে শিক্ষার্থীর যে পায়ে জোর বেশি সেই পা দৌড় শুরুর রেখার ঠিক পিছনে রাখতে হবে। আর শরীরের ওজন এই সামনের পায়ের উপরেই থাকবে। অন্য পা সামান্য পিছনে (দেহের উচ্চতা অনুযায়ী সুবিধামতো দূরত্বে) আলতোভাবে মাটির উপর রাখতে হবে। দেহের ভারসাম্যরক্ষার জন্য ও বেশি জোরে ধাক্কা দিয়ে বের হবার জন্য হাঁটু দুটিকে সামান্য ভাঁজ করে রাখতে হবে। পিছনের হাঁটুর তুলনায় সামনের হাঁটু একটু বেশি ভাঁজ হবে। যে পা সামনে রাখা আছে তার বিপরীত বাহু সামনে ভাঁজ করা অবস্থায় রাখতে হবে। কনই সন্ধিতে  $90^\circ$  কোণ উৎপন্ন হয় এমনভাবে হাতটিকে রাখতে হবে। হাতের মুঠো আলতোভাবে বন্ধ হয়ে থাকবে। বুড়ো আঙুল, তর্জনীর উপর আলতোভাবে রাখা থাকবে। মাথা নত অবস্থায় এবং স্বাভাবিক অবস্থানে থাকবে। চোখের দৃষ্টি দৌড় শুরুর রেখার থেকে তিন/চার ফুট দূরে থাকবে। এরপর ধীরে ধীরে শরীরের ওজনকে সামনের পায়ের উপর আনতে হবে। যাতে ভারকেন্দ্র দৌড় শুরুর রেখার থেকে আগে থাকে। মনঃসংযোগ করে স্থির হয়ে দাঁড়াতে হবে পরের আদেশ বা সংকেতের জন্য।



# অ্যাথলেটিক্স

## ট্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ড

(b) ফায়ার/ক্ল্যাপ : এই সংকেত পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে মাটিতে জোরালো ধাক্কা দিয়ে হাতের স্বাভাবিক সঞ্চারন বজায় রেখে দৌড় শুরু করতে হবে।

### ২. দৌড় আরম্ভ করার পর থেকে দৌড় শেষ করার আগের অংশ

(ক) দৌড় শুরুর প্রথম কয়েকটি পদক্ষেপ অপেক্ষাকৃত ছোটো এবং অত্যন্ত দ্রুত হবে, যাতে শরীরের ভারসাম্য সামনের দিকে থাকে। পরে পদক্ষেপের দৈর্ঘ্য বাড়ানো ও সঞ্চারনের গতি ত্বরান্বিত করতে হবে।

(খ) শুরুর প্রথম ৩০ থেকে ৪০ মিটারের মধ্যেই দৌড়ের গতি বাড়িয়ে চরমসীমায় পৌঁছোতে হবে। একে Acceleration পর্যায় বলে। উন্নতমানের দৌড়বিদরা আরো কম দূরত্বেই সর্বোচ্চ গতি তুলতে সমর্থ হয়।

(গ) দৌড় শুরুর থেকে শেষ পর্যন্ত হাতের সঞ্চারন স্বাভাবিক ও দ্রুত থাকবে। কনুই-সন্ধিতে ৯০° কোণ বজায় রাখা উচিত। হাতের সঞ্চারন সম্পূর্ণ সামনে-পিছনে হওয়া বাঞ্ছনীয়, যা দেহের মধ্য রেখা অতিক্রম করবে না। নতুবা অহেতুক গতি বৃদ্ধিতে বাধার সৃষ্টি করবে। হাত সামনে-পিছনে দোলাবার সময় সামনে চিবুকের উপর যাওয়া উচিত নয় এবং পিছনে কাঁধের সমান ওঠা উচিত।

(ঘ) হাতের আঙুলগুলো হালকাভাবে বন্ধ করা অবস্থায় রাখতে হবে এবং বুড়ো আঙুল তর্জনীর উপর হালকাভাবে থাকবে।

(ঙ) দৌড়ের সময় পায়ের পাতার উপর দৌড়োনো উচিত এবং হাঁটু কোমর পর্যন্ত তোলা উচিত, এটি পদক্ষেপের দৈর্ঘ্য বাড়াতে সাহায্য করে।

(চ) দৌড়োনোর সময় দেহকাণ্ড সামান্য সামনের দিকে ঝুঁকে থাকবে। মাথার দোলন বা শরীরের পার্শ্বদোলন বন্ধ করতে হবে। শরীরের মধ্যে অপ্রয়োজনীয় টান রাখা চলবে না। শরীর স্বাভাবিক এবং স্বচ্ছন্দ অবস্থায় থাকবে।

(ছ) সর্বোচ্চ গতিবেগ তোলার পর তাকে বজায় রাখার পর্যায়টি নির্ভর করে পেশির শক্তি ও সহনশীলতার উপর। যে শিক্ষার্থীর পেশির সহনশীলতা যত বেশি সে তত বেশি সময় সর্বোচ্চ গতি বজায় রাখতে পারবে; একে Maintenance পর্যায় বলে।

### ৩. দৌড়ের সমাপ্তি

বর্তমানে আন্তর্জাতিক স্তরে ছবির বিশ্লেষণের মাধ্যমে দৌড়ের সমাপ্তি (ফোটে ফিনিশ) বিচার করা হয় এবং সেই কারণেই উন্নতমানের কৌশল প্রদর্শন করার প্রয়োজনীয়তা বৃদ্ধি পেয়েছে। দৌড়ের সমাপ্তির ক্ষেত্রে যে কৌশলগুলো ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয় সেগুলো হলো :



## অ্যাথলেটিক্স

ক) অ্যাথলিট দৌড় শেষ করার সময় প্রকৃত সমাপ্তিরেখা থেকে আরও ১০ মিটার দূরে একটি কাল্পনিক সমাপ্তিরেখা লক্ষ্য করে সেই লক্ষ্য সর্বোচ্চ গতিতে দৌড় শেষ করার জন্য ছুটে যাবে যাতে প্রকৃত সমাপ্তিরেখায় তার সর্বোচ্চ গতি বজায় থাকে।

খ) শেষ সীমানার উপরে দেহকে সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে দেওয়া—এই কৌশলে দৌড়ের শেষ পদক্ষেপে শেষ সীমানায় পৌঁছানোর পূর্ব মুহূর্তে বুক ও দেহকাণ্ডকে সামনে ঝুঁকিয়ে সীমানা স্পর্শ করা হয়। এ ক্ষেত্রে দুই হাতকে সজোরে নীচের দিক থেকে পিছনের দিকে আনা হয়, যার বিপরীত ক্রিয়া হিসেবে বুক ও দেহকাণ্ডকে সামনের দিকে ছিটকে যেতে সাহায্য করে। এই পদ্ধতি সঠিক সময় ব্যবহার না করলে দৌড়ের ছন্দপতন হয়, এমনকি ভারসাম্য হারিয়ে যেতে পারে। অনুশীলন ঠিকমতো করলে এই কৌশল খুবই ফলপ্রসূ।



### দীর্ঘলক্ষ্যন

(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 শেষ পদক্ষেপটি 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 পা টেক অফ বোর্ডে সজোরে ধাক্কা দিয়ে এবং বিগত ভরবেগকে কাজে লাগিয়ে লক্ষ্যকারী হাওয়াতে ভাসতে শুরু করে। মাটি ছেড়ে ওঠার ক্ষেত্রে যদি পায়ের পেশি ও হাতের পেশির একই সঙ্গে সাহায্য নেওয়া যায়, তবে লক্ষ্যনের ফল ভালো হবে।



(গ) **হাওয়াতে ভাসা** : বনুকের মতো বাঁকানো শরীরকে কোমর থেকে ভাঁজ করে 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।

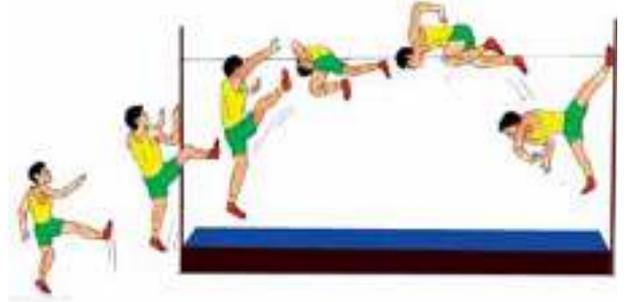
# অ্যাথলেটিক্স

## উচ্চলম্ফন

**স্ট্র্যাডেল রোল :** এই পদ্ধতির বৈশিষ্ট্য হলো, যে পায়ে ভর দিয়ে মাটি ছাড়া হবে, ক্রসবার পার হবার পর তার বিপরীত পা দিয়ে মাটিতে নামাতে হবে।

### (ক) প্রারম্ভিক দৌড় (Approach Run)

- (১) লম্ফনকারী যে পায়ে লাফ দেবে অর্থাৎ শক্তিশালী পা যদি বাঁ পা হয় তবে পিট-এর ডান দিক থেকে ক্রসবারের সঙ্গে  $30^{\circ}$ - $80^{\circ}$  কোণ করে দৌড়ে আসতে হবে।
- (২) উভয় পা সমান্তরাল অথবা শক্তিশালী পা সামনে রেখে, হাঁটু ভাঁজ করে কোমর সামান্য সামনের দিকে ভেঙে শরীর সামনে ঝুঁকিয়ে দৌড় শুরু করতে হবে।
- (৩) প্রারম্ভিক দৌড়ের গতিবেগ মাঝারি ধরনের হবে, সাধারণত  $5/9/9$  পদক্ষেপে এই দৌড়ের দূরত্ব নির্ধারণ করা হয়।
- (৪) প্রারম্ভিক দৌড়ের শেষ পদক্ষেপটি তুলনায় বেশি দৈর্ঘ্যের হবে। শেষ পদক্ষেপটি বড়ো হওয়ায় তা শরীরের ভারসাম্যকে পিছনে নিয়ে যেতে ও পা মাটি ছেড়ে উপরে উঠতে সাহায্য করবে।



### (খ) মাটি ছেড়ে ওঠা (Take off)

- (১) টেক অফ-এর স্থান সাধারণত ক্রসবার থেকে  $60-90$  সেন্টিমিটার দূরে এবং প্রথম পোস্ট থেকে  $1$ মিটারের ভিতরের দিক থেকে নিতে হবে।
- (২) শক্তিশালী পায়ের পাতা দ্বারা প্রথমে মাটিতে আঘাত করতে হবে ও হাঁটু ভাঁজ হবে, দেহের উপরিভাগ ক্রসবারের দিকে কিছুটা হেলে যাবে। শক্তিশালী পায়ের দিকের কাঁধ ও হাত দুটি দুলিয়ে হাতের পেশির শক্তিকে কাজে লাগিয়ে উপরে তুলতে হবে।
- (৩) বিপরীত পা বা দোলক পায়ের হাঁটু ভাঁজ না করে সোজা করে ক্রসবারের দিকে তুলতে হবে।
- (৪) শক্তিশালী পা মাটি ছেড়ে তোলার পর ক্রসবার অতিক্রম করতে হবে।

### (গ) ক্রসবার অতিক্রম করা

- (১) দোলক পা ও হাত ক্রসবার অতিক্রম করবে।
- (২) মাথা, শরীরের উপরের অংশ ও পেট ক্রসবারের উপরে কাছাকাছি অবস্থান করবে, অর্থাৎ মুখমণ্ডল জমির দিকে থাকবে।
- (৩) এই অবস্থা থেকে শরীর ক্রসবারের উপরে গড়িয়ে যাবে।
- (৪) সঙ্গে সঙ্গে টেক অফ পা হাঁটু থেকে ভাঁজ করে টেনে উপরে তুলতে হবে।

### (ঘ) মাটিতে নামা (Landing)

- (১) দোলক পা এবং হাত প্রথমে ক্রসবার অতিক্রম করবে।
- (২) তাই দোলক পা প্রথমে জমি স্পর্শ করবে। সঙ্গে সঙ্গে আঘাত থেকে বাঁচার জন্য কনুই, কাঁধ, হাঁটু, গোড়ালি ভাঁজ করে গড়িয়ে যেতে হবে।
- (৩) পরে 'টেক অফ' পা ও হাত মাটিতে নামবে।



# ক্রিকেট

**খেলার মাঠ ও পিচ** — পিচের মাঝখান থেকে মোটামুটি ৬০ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে বৃত্তচাপ ঠাঁকে বাউন্ডারি লাইন করা হয়। পিচ লম্বায় ২২ গজ, চওড়ায় ৮ ফুট ৮ ইঞ্চি হয়। পিচের উভয়প্রান্তে ৯ ইঞ্চির মধ্যে তিনটি করে উইকেট মাটিতে পাশাপাশি পোঁতা হয়। উইকেটগুলোর উচ্চতা ২৮ ইঞ্চি। উইকেটগুলোর মাঝায় ১১.১ সেন্টিমিটার লম্বা দুটি বেল থাকে।

**খেলার নিয়মকানুন**— আউট— ক্রিকেটের নিয়ামক সংস্থার নিয়মানুসারে-বোল্ড আউট, ক্যাচ আউট, রান আউট, স্টাম্পড আউট, হিট দ্য উইকেট, লেগ বিফোর উইকেট প্রভৃতি নিয়ম প্রযোজ্য হবে।

**ব্যাটিং-এর কৌশল :**

## ফরওয়ার্ড ডিফেন্স

(১) **ব্যাকলিফট** — ডান-হাতি ব্যাটসম্যানের ক্ষেত্রে দুই হাতে ব্যাট ধরতে হবে। ব্যাটটি প্রধানত বাঁ হাতের সাহায্যে ব্যাকলিফট করতে হবে। ডান হাতটি হালকাভাবে কেবল সাহায্য করবে। ব্যাটের ওজন বাঁ হাতের উপর থাকবে এবং লিফট হবে আনুমানিক তৃতীয় স্লিপের উপর থেকে। বল ডেলিভারির ঠিক আগের মুহূর্তে ব্যাকলিফট সম্পূর্ণ হয়ে যাবে।

(২) **ফুট ওয়ার্ক** — ডান-হাতি ব্যাটসম্যানের ক্ষেত্রে বাঁ-পা বলের লাইনে এগিয়ে যাবে এবং বাঁ পায়ের গোড়ালি পিচের উপর পড়বে। দেহের ওজন (ওয়েট) আস্তে আস্তে বাঁ পায়ের উপর আসতে থাকবে। বাঁ পা হাঁটুর কাছে অল্প ভাঁজ হবে, কিন্তু ডান পা অর্থাৎ পিছনের পা ভাঁজ হবে না।

(৩) **ডাউন সুইং**— ব্যাকলিফট থেকে প্রধানত ব্যাট ডান হাতের সাহায্যে দ্রুত বাঁ পায়ের হাঁটু ও পায়ের পাতার কাছে চলে আসবে। এই সময় দেহের ওজন বাঁ পায়ের উপর চলে আসবে। দেহ ঝুঁকে পড়বে বাঁ পায়ের উপর। চোখ থাকবে বলের উপর। বাঁ-হাত ব্যাটের উপর নরম করে ধরে থাকবে।

(৪) **বল ও ব্যাটের সংযোগ** — বলটি পিচ পড়ে ওঠার মুখে ব্যাটের মাঝখানে বাধা পাবে। বলটি ব্যাটে লেগে বাঁ পায়ের কাছে পড়ে থাকবে বা বাঁ পায়ের একটু সামনে এগিয়ে গিয়ে বলটি থেমে যাবে।

(৫) এটা একটা রক্ষণাত্মক শট, সেইজন্য এই শটের কোনো ফলো থু নেই।

## ফরওয়ার্ড ড্রাইভ

(১) **ব্যাকলিফট**— এটি একটি আক্রমণাত্মক শট। সেইজন্য ব্যাটের লিফট হবে নর্মাল ব্যাকলিফট থেকে একটু বেশি। প্রধানত বাঁ হাতের উপর নির্ভর করে ব্যাকলিফট হবে। বাঁ হাতের উপর ব্যাটের সম্পূর্ণ ভর থাকে। ডান হাত কেবল সাহায্য করবে।

(২) **ফুটওয়ার্ক**— ডান হাতের ব্যাটসম্যানের ক্ষেত্রে বাঁ পা সামনের দিকে বাড়তে হবে। সামনের পা দেড় ফুট মতো বাড়তে হবে। প্রথমে বাঁ পায়ের গোড়ালি পিচের উপর স্পর্শ করবে।

(৩) **ব্যাট নামানো**— ব্যাটটির হ্যান্ডলে দুইহাত ব্যাটটিকে কাছাকাছি ধরে থাকবে। ব্যাট দ্রুত নেমে আসবে দেহের কাছাকাছি থেকে। দেহের ওজন দ্রুত দুই পায়ের থেকে সামনের পায়ের উপর নেমে আসবে। পিছনের পায়ের হাঁটুর কাছে কোনো ভাঁজ থাকবে না। বাঁ পায়ের হাঁটুর কাছে একটু ভাঁজ হবে।

(৪) **বল ও ব্যাটের সংযোগ**— ব্যাটটি দ্রুত লম্বাভাবে নেমে এসে বলকে আঘাত করবে। বলকে আঘাত করার সময় ডান হাতের উপর জোর দিতে হবে। এই ক্ষেত্রে বাঁ হাত সাহায্য করবে। ডান হাতের প্রধান ভূমিকা থাকবে। ব্যাটের নীচের দিকের একটু উপরে ব্যাটের মাঝখান দিয়ে বলটি পিচ পড়ে ওঠার মুহূর্তে খেলতে হবে। বল লাইন অনুযায়ী মিড অফ, মিড অন বা কভারে (বল যদি অফস্টাম্পের বাইরে থাকে) মাটি কামড়ে চলে যাবে।

(৫) **ফলো থু**— বলটি ব্যাট দিয়ে আঘাত করার পর ব্যাটটি বাঁ কাঁধের ওপর চলে আসবে।



## ছড়ার ব্যায়াম



### শিলের উপর নোড়া

শিলের উপর নোড়া রেখে

উবু হয়ে বসি।

সকাল বিকাল আমরা সবাই

লংকা জিরে পিষি।

শিড়দাঁড়া আর উপর হাতের

ব্যায়াম এতে হয়।

বাটনা বাটা লংকা পেষা

কাজটা সহজ নয়।



### ভঙ্গি

শিলের উপর নোড়া রেখে উবু হয়ে বসি।

- \* বাঁ হাতের তালুর উপর ডান হাত মুঠো করে রাখতে হবে।
- \* হাত দুটি হাঁটুর দু-পাশে রেখে দু-পায়ের উপর ভর রেখে বসতে হবে।

সকাল বিকাল আমরা সবাই লংকা জিরে পিষি।

- \* হাত দুটি বাটনা বাটার মতো ভঙ্গি করে ওঠবোস করতে হবে। গোড়ালির উপর উঁচু হয়ে বসে ব্যাং লাফানোর ভঙ্গির মতো একই জায়গায় বসে করতে হবে।

শিড়দাঁড়া আর উপর হাতের ব্যায়াম এতে হয়।

- \* হাত দুটি বাটনা বাটার মতো ভঙ্গি করে ওঠবোস করতে হবে।

বাটনা বাটা লংকা পেষা কাজটা সহজ নয়।

- \* বাঁ হাতের উপর ডান হাত ক্রস করে কাঁধে রেখে ওঠবোস করতে হবে।
- \* পায়ের গোড়ালির উপর বসে করতে হবে। হাত দুটি বাটনা বাটার মতো ভঙ্গি করে ওঠবোস করতে হবে।

## ছড়ার ব্যায়াম

### কাক ও শিয়াল

ডালে বসে কাক ডাকে কা-কা-কা  
বনেতে শিয়াল ডাকে হুঙ্কা হুয়া—  
ময়রার দোকানেতে অনেক মিঠাই  
রসগোল্লা ভরা ছিল মস্ত এক কড়াই  
কাক এসে টুপ করে ঠোঁটে তুলে নেয়  
ডালে বসে খায়।  
শিয়াল চালাক—

শিয়াল চালাক বলে ‘শোনো কাক ভাই  
তোমার গানের মতো মিঠে গান নাই।  
খুশি হয়ে কাক ডাকে কা-কা-কা  
টুপ করে পড়ে গেল রসগোল্লা।



### ভঙ্গি

**ডালে বসে কাক ডাকে কা-কা-কা।**

বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে সকলে ডান হাত ডান দিকে বের করে তর্জনী দিয়ে গাছে কাক দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

**বনেতে শিয়াল ডাকে হুঙ্কা হুয়া।**

পায়ের পাতার উপর ভর দিয়ে উঁচু হয়ে বসে হাতের আঙুলগুলো মাটিতে ঠেকাতে হবে।

**ময়রার দোকানেতে অনেক মিঠাই, রসগোল্লা ভরা ছিল মস্ত এক কড়াই**

উঠে দাঁড়িয়ে দু-হাতে মিঠাই দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে। তার পর ডান হাত দিয়ে রসগোল্লা দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে এবং দু-হাতে দু-দিক দিয়ে গোল করে কড়াই দেখানোর ভঙ্গিমা করতে হবে।

**কাক এসে টুপ করে ঠোঁটে তুলে নেয়।**

একহাত দিয়ে কড়াই থেকে রসগোল্লা তোলার ভঙ্গি করে মুখে ভরার ভঙ্গি করতে হবে।

**ডালে বসে খায়।**

ডান হাত দিয়ে গাছে কাক দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

**শিয়াল চালাক— শিয়াল চালাক বলে শোনো কাক ভাই।**

উঁচু হয়ে বসে দু-হাতের আঙুল মাটিতে ঠেকিয়ে মুখে বলতে হবে। মজা করে ঘাড় ঘুরিয়ে শিয়াল-এর মতো ভঙ্গি করে দেখাতে হবে। বাঁ দিক-ডান দিকে করতে হবে।

**তোমার গানের মতো মিঠে গান নাই।**

বসেই মুখে বলতে হবে।

**খুশি হয়ে কাক ডাকে কা-কা-কা**

বসেই মুখে বলতে হবে।

**টুপ করে পড়ে গেল রসগোল্লা।**

ঠোঁট থেকে রসগোল্লা পড়ে যাচ্ছে তা হাত দিয়ে দেখাতে হবে।

# 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 ঝুঁকি বসতে হবে। বর্গক্ষেত্রে দু-ভাবে বসা যায়।



**(১) পায়ের পাতা সমান্তরাল রেখে বসা :** এই পদ্ধতিতে বসার জন্য দুই পায়ের পাতা সিটিং বক্সের সামনের দাগের মধ্যে সমান্তরালভাবে স্থাপন করতে হবে। দেহের ওজন হাতের উপর থাকবে ও পায়ের গোড়ালি উঠিয়ে বসতে হবে।

**(২) বুলেট পদ্ধতি :** এই পদ্ধতিতে বসার জন্য একটি পায়ের পাতা সামনে ও অন্য পায়ের পাতা সামান্য পিছনে রেখে গোড়ালি তুলে হাতের উপর দেহের ভর রেখে বসতে হবে।



**(খ) সিটিং বক্স থেকে ওঠা :** প্রথমত 'খো' পাওয়ার পর যদিকে বেরোতে হবে সেইদিকের 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 র্লকে ছাড়া যেতে পারে।

আবার অনেক সময় সিটিং বক্স থেকে সোজা এড়োপথ ধরে সোজা বেরোনোর সময় (i) মানুষের মতো দু-পায়ে, একটু নিচু হয়ে যাওয়া। (ii) বাঁদরের মতো চার হাত-পায়ে চলা এবং (iii) মানুষের দৌড়োনের 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 সিটিং বক্স থেকে বেরোতে পারে এবং দেহের ভারসাম্য হারিয়ে না ফেলে, সেইসঙ্গে খো দেওয়ার মাধ্যমে ধাবককে অনুধাবকেরা 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

**বিলম্ব খো :** সক্রিয় অনুধাবক বসে থাকা অনুধাবকের পিঠে পৌছোনের পর ধাবকের গতিবিধি অনুধাবন করে ধাবককে বিপদে ফেলার জন্য একটি পা এড়োপথের মধ্যে রেখে অন্য পা এড়োপথ থেকে সামনে রেখে খো দিতে হয়।



**(ঘ) সক্রিয় অনুধাবকের খুঁটি ঘোরা :** অনুধাবকের খুঁটি ঘোরা একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ক্রীড়াকৌশল। অনুধাবককে কখনো ডান দিক দিয়ে আবার কখনো বাঁদিক দিয়ে খুঁটি ঘুরতে হলে ডান-বাম-ডান তিনটি পদক্ষেপ অথবা বাম-ডান-বাম-ডান চারটি পদক্ষেপ করতে হয়। প্রতিক্ষেত্রেই পায়ের পাতার উপর ভর দিয়ে খুঁটির ঠিক পিছনে ডান পা স্থাপন করতে হবে। খুঁটি ঘোরার সময় ডান হাত উপরে ও বাঁ হাত নীচে রেখে খুঁটিকে হাত দিয়ে শক্ত করে ধরে হাঁটু ভেঙে শরীরটা একটু কুঁজো অবস্থানে রেখে লাটুর মতো দ্রুত খুঁটির পিছনে পাক খেয়ে গতির অভিমুখ পরিবর্তন করে খুঁটি ঘুরতে হয়। যদি খুঁটিকে বাম দিকে রেখে খুঁটি ঘুরতে হয় তবে পায়ের পদক্ষেপ বাম-ডান-বাম তিনটি পদক্ষেপ অথবা ডান-বাম-ডান-বাম চারটি পদক্ষেপে খুঁটি পিছনে বাম পা রেখে পূর্বের মতো দ্রুত খুঁটি ঘুরতে হবে।

**(ঙ) খুঁটি মার :** সক্রিয় অনুধাবকের ধাবককে তাড়া করে খুঁটির কাছে নিয়ে গিয়ে খুঁটি না ঘুরে হাত ও পায়ের সাহায্যে খুঁটিকে জড়িয়ে অন্য হাত বাড়িয়ে ধাবককে আউট করা। খুঁটি মারার সময় পা কেন্দ্রপথ স্পর্শ না করে উরুটি খুঁটিতে ঠেকিয়ে দেহের ভারসাম্য রক্ষা করে, একবার হাত কনুই থেকে ভাঁজ (ইংরাজি 'V' আকারে) করে খুঁটিকে জড়িয়ে দেহকে খুঁটির অপর দিকে হেলিয়ে অন্য হাত প্রসারিত করে ধাবককে আউট করা হয়। অন্য পা মাটির উপরে থাকবে।

**(চ) 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।

**(ছ) বিচারসম্মত খো :** বিচারসম্মত খো দেওয়া অনুধাবকদের একটি গুরুত্বপূর্ণ ক্রীড়াকৌশল। এই কৌশল প্রয়োগে ধাবককে হঠাৎ বোকা বানিয়ে আউট করা যায়। ধাবক যখন খেলতে খেলতে খুঁটির গোড়ায় এসে দাঁড়ায় তখন সক্রিয় অনুধাবক খুঁটি মারা বা খুঁটি ঘোরার ভান করে হঠাৎ খো দেয়, এর ফলে ধাবক সক্রিয় অনুধাবকের সামনে এসে পড়ে।

**(২) ধাবকের শারীরিক ক্রীড়াকৌশল :** অনুধাবকের আক্রমণ থেকে বাঁচার জন্যে ধাবককে অর্থাৎ প্রতিরক্ষককে বিভিন্নরকম ক্রীড়াকৌশল অবলম্বন করতে হয় এবং বাঁচার জন্যে 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 দৌড়োনের সময় প্রতিবার কেন্দ্রপথ অতিক্রম করার সময় অনুধাবকের পিঠের দিকে যে হাত থাকবে সেই হাতের দিক দিয়ে মুহূর্তের জন্যে ঘাড় ঘুরিয়ে সক্রিয় অনুধাবকে লক্ষ রাখতে হবে। এক্ষেত্রে মনে রাখতে হবে অনুধাবকদের পিঠ দিয়ে তোকার সময়

## খো-খো

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 লক্ষ্য রেখে ৭ নং বর্গক্ষেত্রে খো পড়ার সঙ্গে সঙ্গে প্রতিরক্ষককে খুঁটি ধরতে হয়।



**(খ) জোড়া শিকল :** এই পদ্ধতিতে একজন প্রতিরক্ষক খুঁটি থেকে সোজা ৩ নং বর্গক্ষেত্রের অনুধাবকের পিঠ দিয়ে ঢুকে, সোজা ৬ নং বর্গক্ষেত্রের পিঠ দিয়ে ঢুকে পিছনে ঘাড় ঘুরিয়ে লক্ষ্য রেখে, সোজা ৮ নং বর্গক্ষেত্র ও খুঁটির মাঝখানে পৌঁছে সক্রিয় অনুধাবককে লক্ষ্য রেখে খুঁটিতে যেতে হয়।



**(গ) মিশ্র শিকল :** মিশ্র শিকল পদ্ধতিতে প্রতিরক্ষক একটি খুঁটি থেকে অন্য খুঁটিতে যেতে প্রথমে একক শিকল পদ্ধতিতে খেলা এবং আবার প্রথম খুঁটিতে ফিরে আসার সময় জোড়া শিকল পদ্ধতিতে খেলা অথবা প্রথমে জোড়া শিকল পদ্ধতিতে খেলা এবং পরে একক শিকল পদ্ধতিতে খেলাকেও মিশ্র শিকল পদ্ধতি বলে।



**(ঘ) বৃত্তে খেলা :** অনুধাবকদের আক্রমণ থেকে নিজেদের 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 ক্ষিপ্ততা উচ্চমানের হওয়া প্রয়োজন। রিং পদ্ধতিতে প্রতিরক্ষক কোনো অনুধাবকের মুখ দিয়ে প্রবেশ করে কেন্দ্রপথের এক পাশ 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, তারপর আবার কেন্দ্রপথের দিকে নামতে নামতে পরবর্তী অনুধাবকের মুখ দিয়ে আবার কেন্দ্রপথের দিকে নামতে থাকে। তিন রকমভাবে এই রিং খেলা খেলা যেতে পারে।

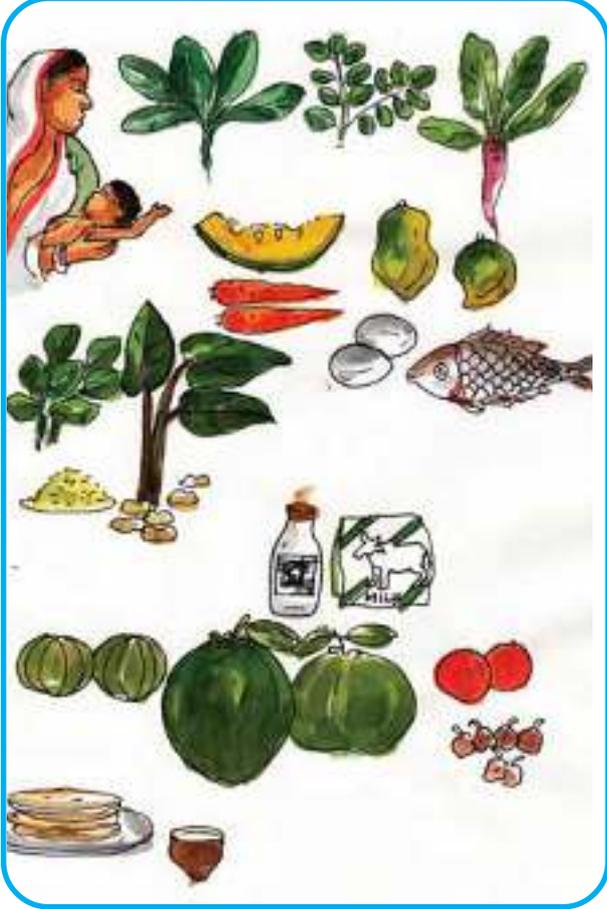
**(i) ছোটো বৃত্তে খেলা :** ধাবক যখন চারজন অনুধাবককে নিয়ে একটি উপবৃত্তাকার পথে খেলে নিজেকে প্রতিরক্ষা করে এবং উপবৃত্তাকার পথটি ছোটো আকারের হয়, তখন তাকে ছোটো রিং খেলা বলে।

**(ii) মাঝারি বৃত্তে খেলা :** ধাবক যখন চারজন অনুধাবককে নিয়ে একটি মাঝারি উপবৃত্তাকার পথে খেলে তখন তাকে মাঝারি রিং খেলা বলে।

**(iii) বড়ো বৃত্তে খেলা :** ধাবক যখন চারজন অনুধাবককে নিয়ে একটি বড়ো উপবৃত্তাকার পথে খেলে, তখন তাকে বড়ো রিং খেলা বলে।

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

## এসো অপুষ্টিকে তাড়াই



এ বিষয়টি খুব সহজভাবে বোঝাতে একটি ব্ল্যাকবোর্ডে ছকের আকারে বোঝানো যেতে পারে। ব্ল্যাকবোর্ডে ৯টি ঘর কাটতে হবে। শিক্ষার্থীরা সারাদিনে কী কী খাবার খেয়েছে তার তালিকা বলবে এবং শিক্ষক/শিক্ষিকা এই খাবারগুলোকে ৮টি নির্দিষ্ট ঘরে শ্রেণি অনুসারে লিখবেন। কোনো শিক্ষার্থীর খাবারের তালিকায় যদি ৯টি ঘরে অন্তত একটি করে খাবার থাকে তাহলে সেই শিক্ষার্থী প্রতি ঘরের জন্য ১০০ নম্বর করে মোট ৮০০ নম্বর পাবে। আর যদি কোনো শিক্ষার্থীর খাবারে একটি উপাদান দীর্ঘদিন ধরে খাবারের তালিকায় অনুপস্থিত থাকে তাহলে প্রাথমিকভাবে সেই শিশুটি অপুষ্টিতে ভুগছে বলে চিহ্নিত করা যেতে পারে। আর যদি দেখা যায় কোনো শিক্ষার্থী নিয়মিত সব সুস্বাদু খাদ্যের উপাদানগুলো খাচ্ছে, কিন্তু খাদ্যের উপাদানের পরিমাণ কম তাহলে ওই শিশুটির উনপুষ্টিতে ভুগবার সম্ভাবনা বেশি।

### অপুষ্টি আর নয়

বড়ো হয়ে ওঠা সহজ তো নয়  
দিতে হবে প্রাণ মন,  
শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বাড়াতে  
পুষ্টির প্রয়োজন।

এ সময় যদি কম মূল্যের  
পুষ্টি গ্রহণ হয়,  
দেহের সঠিক বৃদ্ধি হবে না  
নেই তাতে সংশয়।

দেহের সঠিক বৃদ্ধি যেমন  
থেমে থাকতেই পারে,  
মানসিক যত বিকাশও তো জানি  
ব্যাহত যে বারে বারে।

খাদ্যতালিকা এমনটি হবে  
যাতে প্রয়োজন মেটে,  
শারীরিক আর মানসিক যত  
বিকাশের পথে হেঁটে।

ভিটামিনের অভাবে রাতকানা আর  
চর্মরোগ না হয়,  
ভঙ্গুর হাড় নিয়ে সর্বদা  
মনে জেগে থাকে ভয়।

সাধারণভাবে খাদ্যে আমিষ  
শর্করা, আয়োডিন —  
আয়রণ আর প্রচুর পানীয়  
খেতে হবে প্রতিদিন !

নিয়মবিহীন খাবারের ফলে  
দেহে হয় যত রোগ,  
পরিপোষকের অভাবের ফলে  
বাড়ে জানি দুর্ভোগ।

## এসো অপুষ্টিকে তাড়াই

### পুষ্টি কাকে বলে ?

**পুষ্টি :** যে প্রক্রিয়ার মাধ্যমে জীবদেহে প্রয়োজনীয় উপাদান ও শক্তি অর্জিত হয়ে জীবদেহের সুষ্ঠু বৃদ্ধি ও বিকাশ ঘটে তাকে পুষ্টি বলে।

### পরিপোষক কাকে বলে ?

**পরিপোষক :** আহাৰ্য সামগ্রী থেকে যে সকল উপাদানগুলি নিয়ে জীব পুষ্টি সাধন করে তাকে পরিপোষক বলে। সকল খাদ্যই পরিপোষক, কিন্তু সকল পরিপোষক খাদ্য নয়।

### পুষ্টির কয়টি পরিপোষক ও কী কী ?

পুষ্টির ছয়টি পরিপোষক। যথা - (১) কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা (২) প্রোটিন বা আমিষ (৩) ফ্যাট বা চর্বি বা স্নেহপদার্থ (৪) ভিটামিন (৫) খনিজ লবণ (৬) জল।

### অপুষ্টি কাকে বলে ?

**অপুষ্টি :** খাদ্যে এক বা একাধিক অভাবজনিত রোগকে অপুষ্টি বলে।

### উনপুষ্টি কাকে বলে ?

**উনপুষ্টি :** ভুল বা অনিয়মিত খাদ্য গ্রহণের ফলে পরিপোষকের মাত্রা যথাযথ না হয়ে কম বা বেশি হয়ে যায়, তখন যে অবস্থার সৃষ্টি হয় তাকে উনপুষ্টি বলে।

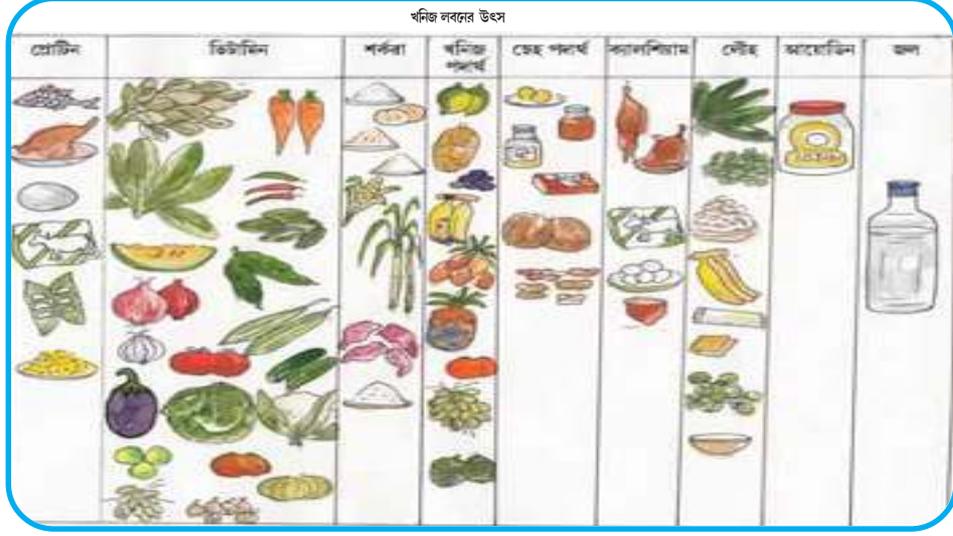
শিক্ষক/শিক্ষিকা একটি চার্টের সাহায্যে শিক্ষার্থীরা কোন কোন ধরনের খাবার বেশি খাচ্ছে, কোনটা কম খাচ্ছে, কোনটা একেবারেই খাচ্ছে না, এর ফলে কী কী অসুবিধা হতে পারে সে সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের যেমন সচেতন করবেন, তেমনি অভিভাবকদের সঙ্গেও এবিষয়ে আলোচনা করবেন এবং মিড-ডে মিলের খাদ্যতালিকা তৈরির ক্ষেত্রেও এই বিষয়টি বিবেচনায় রাখতে হবে।

## কোন কোন পুষ্টির উপাদানগুলি আমরা কোন কোন খাদ্য থেকে পাই

১	২	৩	৪	৫				৬
শর্করা	প্রোটিন	স্নেহ পদার্থ	ভিটামিন	খনিজ মৌল				জল*
ভাত, আলু, আটা, ময়দা, ভুট্টা, আখ, মিষ্টি আলু, চিনি।	মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, সিমের বীজ, ডাল।	ডিমের কুসুম, তেল, ঘি, মাখন, নারকেল, চিনাবাদাম	লালশাক, গাজর, পালংশাক, কাঁচা লঙ্কা, পটোল, কুমড়া, করলা, পেঁয়াজ, ঝিঙে, রসুন, বেগুন, টম্যাটো, শশা, বাঁধাকপি, ফুলকপি, লেবু, আঙুর, কমলালেবু, আমলকী, অঙ্কুরিত ছোলা	ক্যালশিয়াম দুধ জাতীয় পদার্থ, মাংস।	লৌহ টাটকা শাকসবজি, খই, কাঁচা কলা, থোড়, তালের গুড়, ডাল, ডুমুর।	আয়োডিন খাবার লবণ - অবশ্যই আয়োডিন যুক্ত হবে।	সোডিয়াম ডাবের জল, খাদ্যলবণ	প্রতিদিন আড়াই থেকে তিন লিটার জল।

\* জলে কোনো খাদ্যশক্তি থাকে না। কিন্তু জল অপরিহার্য।

## পুষ্টিকর খাদ্য



বিভিন্ন প্রকার পরিপোষক, পুষ্টিতে তাদের ভূমিকা ও সেগুলি কীভাবে লভ্য :

পরিপোষক	পুষ্টিতে তাদের ভূমিকা	কীসে লভ্য
১. প্রোটিন	দেহের কোশ, পেশি ও রক্ত প্রভৃতি দেহরস তৈরি ও পূরণ করে এবং সংক্রমণ প্রতিরোধের উপযোগী এনজাইম এবং অ্যান্টিবডি (প্রতিকোশ) তৈরিতে সাহায্য করে।	তাজা বা গুঁড়ো দুধ, পনির, দই, তৈলবীজ ও বাদাম, সয়াবিন, খামির (ইস্ট), ডাল, মাংস, যকৃৎ, মাছ, ডিম ও চাল-গম আদি তড়ুল এবং চর্বিমুক্ত তৈলবীজ এবং সয়া ময়দা।
২. ফ্যাট বা চর্বি	শক্তির উৎস হিসাবে অত্যাবশ্যকীয় ফ্যাটি অ্যাসিড জোগায় এবং শরীরে ভিটামিন এ.ডি.ই এবং কে জোগায়।	মাখন ঘি, বনস্পতি তেল ও চর্বি, তৈলবীজ এবং বাদাম, সয়াবিন ও ন্যাসপাতি।
৩. কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা	দেহকে শক্তি জোগান দেয়।	তড়ুল জাতীয় শস্য, সাগু, জোয়ার, আলু, ওল প্রভৃতি মূল ও কন্দ এবং চিনি ও গুড়।
৪. ভিটামিন এ	গায়ের চামড়া, চোখ ও শ্লেষ্মিক ঝিল্লি সুস্থ রাখা এবং স্বল্প আলোতেও চোখের দৃষ্টি বজায় রাখা।	মাছের যকৃতের তেল, যকৃৎ, দুধ, দই মাখন, ঘি, হলুদ এবং লাল বর্ণের ফল, সবুজ শাকপাতা ও হলদে শাকসবজি (গাজর, কুমড়া প্রভৃতি)।
৫. ভিটামিন-বি ১ (থিয়ামাইন)	স্বাভাবিক ক্ষুধা, পাচন বা হজম হওয়া এবং সুস্থ স্নায়ু বা তন্তু প্রণালীর জন্য এবং ভালো শর্করা উপাদানকে কাজ করার শক্তিতে পরিণত করা।	যকৃৎ, ডিম, শূকরের মাংস, গ্রন্থিযুক্ত অঙ্গ, শিম জাতীয় সবজি, ডাল, বাদাম, তৈলবীজ, ইস্ট, দানাশস্য এবং সিদ্ধ চাল।

## পুষ্টিকর খাদ্য



পরিপোষক	পুষ্টিতে তাদের ভূমিকা	কীসে লভ্য
৬. ভিটামিন-বি ২ (রিবোফ্ল্যাভিন)	দেহকোশকে অক্সিজেন ব্যবহারে সাহায্য করা। দৃষ্টিশক্তি স্বচ্ছ রাখা, নাক-ঠোঁটের চারধারের চামড়া ওঠা কিংবা ঠোঁটের কোণ ফাটা প্রতিরোধ করা।	দুধ, মাখন তোলা দুধ, দই, পনির, ডিম, যকুৎ, ঘোল, বৃক্ষ, হুৎপিণ্ড এবং পাতাওলা শাকসবজি ও ইস্ট। অঙ্কুর বেরোনো ডাল অথবা দানাশস্য।
৭. ভিটামিন সি	স্বাস্থ্যকর মাড়ির জন্যে এবং দেহকোশগুলোকে সংযুক্ত রাখা, সংক্রমণ প্রতিরোধের শক্তি দেওয়া প্রভৃতির জন্যে।	আমলকী, পেয়ারা, কমলা, মৌসম্বি প্রভৃতি সর্বপ্রকারের লেবু, টাটকা শাকসবজি, টাটকা ফল, পাতাযুক্ত শাকসবজি কাঁচালঙ্কা ইত্যাদি।
৮. ভিটামিন ডি	শরীরকে ক্যালসিয়াম এবং ফসফরাস নিয়ন্ত্রণ ও গ্রহণে এবং সুদৃঢ় দাঁত ও হাড় তৈরিতে সাহায্য করা।	সূর্যের আলো, মাখন, পনির, মাছের যকৃৎের তেল, ঘি, ডিমের কুসুম ও দুধ, কড মাছের যকৃৎের তেল।
৯. ভিটামিন কে	হাড় ও দাঁত তৈরি করা, রক্ত জমাট বাঁধায় সাহায্য করা এবং পেশি ও নার্ভগুলোর স্বাভাবিক ক্রিয়া- প্রতিক্রিয়ায় সাহায্য করা এবং হৃৎস্পন্দনের হ্রদ স্বাভাবিক রাখে।	দুধ, ছানা, দই, মাখন, চিজ, শাকপাতা, ছোটো মাছ, খাদ্যশস্য (চাল ছাড়া), জোয়ার, ভুট্টা, রাগি এবং তৈলবীজ।
১০. লৌহ উপাদান (আয়রন)	হিমোগ্লোবিন তৈরি করার জন্য প্রোটিনের সঙ্গ প্রয়োজন হয়। হিমোগ্লোবিন হলো রক্তের লাল কণিকা যা কোশগুলোতে অক্সিজেন পৌঁছে দেয়।	থোড়, মোচা, ডুমুর, কুলেখাড়া শাক, চর্বিহীন লাল মাংস, খেজুর ইত্যাদি।

## সুষম খাদ্যতালিকা



খাদ্যবস্তু	শিশু, বালক ও বালিকাদের জন্য সুষম আহারের মাত্রা					প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষের জন্য সুষম আহারের মাত্রা			প্রাপ্তবয়স্ক নারীর জন্য সুষম আহারের মাত্রা		
	শিশু		ছেলে	মেয়ে	পুরুষ			মহিলা			
	১-৩ বছর	৪-৬ বছর	৭-৯ বছর	১০-১২ বছর	১০-১২ বছর	বসে কাজ করার জন্য	মাঝারি ধরনের পরিশ্রমের জন্য	ভারী পরিশ্রমের জন্য	বসে কাজ করার জন্য	মাঝারি ধরনের পরিশ্রমের জন্য	ভারী পরিশ্রমের জন্য
	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)	(গ্রাম)
তড়ুল	১৭৫	২৭০	৩৫০	৪২০	৩৮০	৪৬০	৫২০	৬৭০	৪১০	৪৪০	৫৭৫
ডাল	৩৫	৩৫	৪০	৪৫	৪৫	৪০	৫০	৫০	৪৫	৬০	৫০
পাতা সবজি	৪০	৫০	৫০	৫০	৫০	৪০	১০০	৪০	১০০	৪০	১০০
অন্যান্য সবজি	২০	৩০	৪০	৫০	৫০	৬০	৭০	৮০	৪০	৪০	৫০
মূল ও কন্দ	১০	২০	২৫	৩০	৩০	৫০	৬০	৮০	৫০	৫০	৬০
দুধ	৩০০	২৫০	২৫০	২৫০	২৫০	১৫০	২০০	২৫০	১০০	১৫০	২০০
তেল ও চর্বি	১৫	২৫	৩০	৪০	৩৫	৪০	৪৫	৬৫	২০	২৫	৪০
চিনি ও গুড়	৩০	৪০	৪০	৪৫	৪৫	৩০	৩৫	৫৫	২০	২০	৪০

সূত্র : ICMR-এর রেকমেন্ডেড ডায়েটারি ইনডেক্স ফর ইন্ডিয়াস-১৯৮৪। খাদ্যবস্তুর পরিমাণ গ্রাম-এককে বৃূপান্তরিত।

## শারীরিক সক্ষমতার রিপোর্ট কার্ড



বিদ্যালয়ের নাম .....

শিক্ষার্থীর নাম .....

শ্রেণি ..... ক্রমিক সংখ্যা .....

বিশেষ দক্ষতা .....

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

শিক্ষক/অভিভাবকদের সহায়তায় তুমি তোমার শারীরিক সক্ষমতার কার্ডটি পূরণ করো।

## শান্তির শিক্ষা

### ক. শিশুর সম্বন্ধ ব্যবহার

শিশুদের সারিবদ্ধভাবে দাঁড় করাতে হবে। তাদের হাতে কলা/ অপরাজিতা/সেগুন গাছের একটা পাতা দিয়ে বলতে হবে যে, এই পাতাটা মাথার উপর দিয়ে পরপর একেবারে সরিয়ে শেষে পৌঁছে দিতে হবে। পাতাটি একেবারে শেষ সারিতে পৌঁছোবার পর একজন শিশু সেটিকে সামনে আনবে। আবার নতুন করে খেলা শুরু হবে। এরপর এইভাবে দেওয়া-নেওয়ার ফলে পাতাটির কত ক্ষতি হয়েছে, সেটি তাদের দেখাতে হবে। এই খেলা থেকে পাতাটির বিষয়ে আলাপ-আলোচনা শুরু হতে পারে। অথবা, যে গাছের পাতা তার কথাও আসতে পারে। শেষ পর্যন্ত আলোচনার সূত্র এইখানে পৌঁছে যাবে যে, একটা পাতা নষ্ট করার অর্থ প্রকৃতির ক্ষতি করা। পাতা হলো সমগ্র সৃষ্টির প্রতীক। শিশুর শৈশব ক্ষতিগ্রস্ত হলে মনুষ্যসমাজ ক্ষতিগ্রস্ত হয়। আর জাতিসমূহের শান্তি বিঘ্নিত হলে, দেশের ক্ষতি হয়।

### খ. অনুভূতির বিনিময়

শিশুরা গোল হয়ে বসবে। তারপর তাদের প্রশ্ন করা হবে—‘তোমার সবচেয়ে আনন্দের দিন কোনটি?’

‘কেন সে দিনটি আনন্দের?’

প্রতিটি শিশুকেই উত্তর দিতে হবে। অন্যদের উৎসাহিত করার জন্যে কয়েকজনকে একাধিক অভিজ্ঞতার কথা বলতে দিতে হবে। পারস্পরিক অনুভূতির বিনিময়ে শিশুরা স্বচ্ছন্দ হয়ে উঠলে তাদের কঠিন প্রশ্ন করা যাবে। যেমন, ‘সত্যি কীসে তুমি ভয় পাও?’

‘কেন এরকম মনে হয়?’

‘অন্যদের মারামারি করতে দেখলে তোমার কী মনে হয়?’

‘কেন এমন মনে হয়?’

‘সত্যি কীসে তোমার মন খারাপ হয়?’

‘কেন তোমার মন খারাপ হয়?’

### গ. অন্যায়ের বিরুদ্ধে ন্যায়ে জয়

পৃথিবীতে ন্যায়-অন্যায়ের পক্ষে-বিপক্ষে নানান যুক্তি/কারণ আছে। তা ব্যাখ্যা করতে হবে। পৃথিবীতে শান্তি-প্রতিষ্ঠার মূল ভিত্তি হলো ন্যায়—তাও ব্যাখ্যা করতে হবে। আবার অন্যায়েরও অনেক উদাহরণ দিতে হবে। তারপর প্রশ্ন করতে হবে—‘এই অন্যায়ের কারণ কী?’ ‘ওই একই পরিস্থিতিতে তোমার কী মনে হবে?’ শ্রেণির বাকি শিশুদের সঙ্গে উত্তর বিনিময়ের জন্য কয়েকজনকে একত্র করা হবে।

### শান্তি কর্মসূচির কিছু পরামর্শ

বিদ্যালয়ের মধ্যে শিক্ষার্থীদের দ্বারা গঠিত বিশেষ ধরনের ক্লাব প্রতিষ্ঠা করতে হবে, যেখানে শান্তির সংবাদ, সামাজিক ন্যায় প্রতিষ্ঠা ও অসাম্যের বিরুদ্ধে অনুষ্ঠিত ঘটনাবলির একত্র সমাবেশ ঘটবে।

একগুচ্ছ সিনেমার তালিকা প্রস্তুত করা—তথ্যচিত্র ও কাহিনিচিত্র উভয়ই থাকবে। ন্যায় ও শান্তির কথা প্রচার করবে। মাঝে মাঝে বিদ্যালয়ে তাদের প্রদর্শনের ব্যবস্থা করা। শান্তির স্বপক্ষে শিক্ষার প্রচার—প্রচারমাধ্যমকে সঙ্গে নেওয়া।

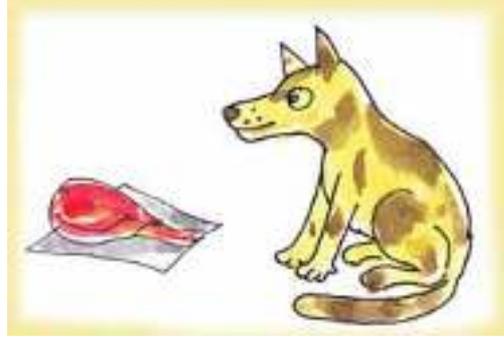
প্রভাবশালী সাংবাদিক, সম্পাদকদের আমন্ত্রণ জানানো, যাঁরা শিশুদের উদ্দেশ্যে কিছু বলবেন। শিশুদের প্রশ্ন করার সুযোগ দিতে হবে এবং তাদের মতামত মাসে একবার প্রকাশিত হবে।

নারীদের প্রতি শ্রদ্ধা এবং দায়িত্ববোধের মনোভাব গড়ে তুলতে কর্মসূচির আয়োজন করতে হবে।

## মূল্যবোধের শিক্ষা

### লোভের পরিণাম

চুরি করে মাংসেরই এক  
টুকরো নিয়ে মুখে,  
ভেবেছিল কুকুর খাবে  
একলা মহাসুখে!  
সাঁকো পারাপারের সময়  
দেখল সারমেয়,  
জলের নীচে মাংস মুখে  
যাচ্ছে দেখা কে ও?  
সাঁকোর ওপর ভাবল কুকুর  
নীচের মাংস পেলে,  
দুটো টুকরোই আয়েস করে  
খাবে হেসে খেলে!



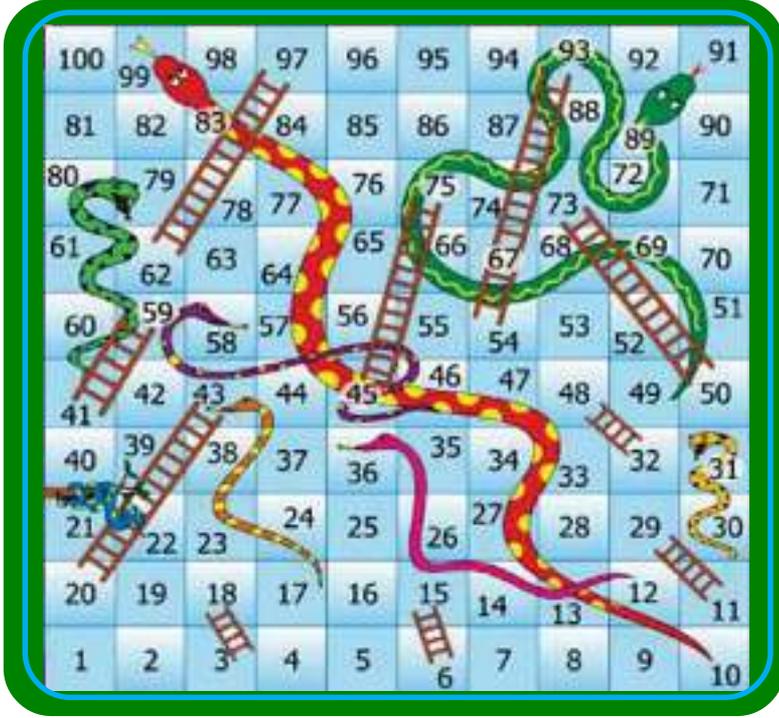
এই ভেবে সেই কুকুর তখন  
ডাকল ভীষণ জোর,  
অমনি মুখের মাংসখানা  
পড়ল খসে ওর!  
বোকা লোভী কুকুর তখন  
দেখল কবুণ চোখে  
লোভের পরিণামটা যেন  
বুঝতে শেখে লোকে!

নীতিকথা :

বেশি লোভ করলে নিজেরই ক্ষতি হয়।



## মূল্যবোধের শিক্ষা



### নিয়ম

প্রচলিত সাপলুডোর 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) অঙ্গসঞ্জালনের মাধ্যমে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ।
- (২) জীবনবোধের শিক্ষা, মূল্যবোধের শিক্ষা।
- (৩) খেলার মাধ্যমে সংখ্যাগণনা।
- (৪) আনন্দমূলক পরিবেশে, দলগতভাবে সুচরিত্র গঠন।

### সু-অভ্যাস

- (৩) বাড়িতে বা বিদ্যালয়ে বছরে অন্তত একটি বৃক্ষরোপণ করব।
- (৬) শব্দদূষণ রোধে আমি সচেতন থাকব।
- (১১) স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক কিছু আমি পান বা গ্রহণ করব না।
- (২০) মশার বংশবিস্তার রোধ করতে কোথাও জল জমতে দেব না।
- (৩২) নিয়মিত খেলাধুলা ও শরীরচর্চায় অংশগ্রহণ করব।
- (৪১) অপরের সমালোচনার পরিবর্তে নিজেকে সমাজসেবায় নিয়োজিত করব।
- (৪৫) রাস্তায় গাড়ি থামিয়ে আমি কোনোবুপ চাঁদা তুলব না।
- (৫০) অপরের অশিক্ষা ও অজ্ঞতার সুযোগ আমি নেব না বা অন্য কাউকে নিতে দেব না।
- (৫৪) স্কুল থেকে কোনো একটি ছাত্র/ছাত্রী পড়াশোনা বন্ধ না করে সে বিষয়ে আমি সচেতন হব।
- (৬২) গাঢ় ঘুম ও বিশ্রাম, সঙ্গে রোজ একটু ব্যায়াম।

### কু-অভ্যাস

- (২১) আঢাকা খাবার খেলে, ভুগতে হবে পেটের অসুখে।
- (৩১) তামাকজাত দ্রব্য ব্যবহারকারীর সংস্পর্শে আসা।
- (৩৬) রং দেওয়া মিষ্টি খেলে, ভুগতে হবে তিলে তিলে।
- (৪৩) বিনা টিকিটে রেলভ্রমণ।
- (৫৮) উচ্চস্বরে মাইক বাজানো।
- (৭৯) ফুটপাথ ব্যবহার না করে রাস্তার মাঝখান দিয়ে হাঁটা।
- (৯১) হেলমেট না পরে মোটর সাইকেল চড়া।
- (৯৯) যেখানে-সেখানে কফ, থুতু ফেলা।

বি.দ্র. শিক্ষক মহাশয় বিদ্যালয়ের মেঝেতে চক দিয়ে তৈরি করে, ছবি ঠাঁকে লুডো খেলার মাঠটি প্রস্তুত করতে পারেন। শিক্ষার্থীদের আগ্রহ অনুসারে এই লুডো খেলার মাধ্যমে নীতিশিক্ষা, মূল্যবোধের শিক্ষা ও দেশাত্মবোধের শিক্ষা দিতে পারেন। শিক্ষার্থীরা অভিনয় করে দেখাবে এবং পরে শিক্ষক/শিক্ষিকারা মূল্যবোধের শিক্ষা নিয়ে আলোচনা করবেন। শিক্ষক মহাশয় নীতিপাঠের গল্পের প্রথম তিন লাইন এবং শেষের তিন লাইন তুলে ধরবেন, শিক্ষার্থীরা গল্পটি সম্পন্ন করবে।

# নির্মল বিদ্যালয়

## আমাদের স্কুল

আমাদের স্কুল সকলের সেরা,  
স্কুল চারদিক সবুজ ঘেরা।  
চালু নলকূপ আছে স্কুল পরিসরে,  
পড়া লেখা করি সব ছোটো ছোটো ঘরে।  
মেয়েদের ছেলেদের আছে বাথরুম,  
স্কুল সাফসুফ করি, নেই চোখে ঘুম।  
পলিথিন ব্যবহার করি না তো মোটে,  
চাঁপা গাছে দু-একটি ফুল রোজ ফোটে।  
বর্জ্য ফেলার আছে ছোটো ডাস্টবিন,  
স্কুলে পড়া শিখি কেটে যায় দিন।  
সুন্দর পরিবেশ, সবুজ বাগান,  
পাখি কত সুরে গায় শূনি পেতে কান।



## বিদ্যালয়ের পরিকাঠামোগত পরিবেশ

(১) সীমানা পাঁচিল বা বেড়া দিয়ে ঘেরা থাকবে। (২) বালক ও বালিকাদের জন্য পৃথক শৌচাগার। (৩) স্কুলের পরিসরে চালু নলকূপ। (৪) হাত ধোয়ার বেসিন বা সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার ব্যবস্থা। (৫) নলকূপের চাতাল ও নিকাশি নালা উন্নতমানের হবে। (৬) জলশোষক গর্ত, সোক অ্যাণ্ডয়ে চ্যানেল বা বাগানে পুনর্ব্যবহারের মাধ্যমে নোংরা ও অতিরিক্ত জলের নিষ্কাশন। (৭) পচনশীল ও অপচনশীল বর্জ্যের পৃথক নিষ্কাশন ব্যবস্থা। (৮) সবুজ পরিবেশ, বাগান বা গাছগাছালি থাকবে। (৯) পলিথিনের ব্যবহার নিষিদ্ধ করা হবে। (১০) রান্নাঘরে ধোঁয়াহীন উনুনের ব্যবস্থা।

## বিদ্যালয়ের পরিকাঠামোগত পরিবেশ

সীমানা পাঁচিল, বেড়া দিয়ে ঘেরা  
থাকবে বিদ্যালয়,  
স্কুল পরিসরে চালু নলকূপ  
থাকবেই নিশ্চয়।

বালক বালিকা — তাদের জন্য  
পৃথক শৌচাগার —  
বেসিন থাকবে, সাবানেতে হাত  
ধুতে হবে বারবার।

নিকাশি নালা ও নলকূপটার  
চাতাল রাখব ঠিক,  
সবুজ বাগানে নীল সাদা ফুল  
ফুটে থাক চারিদিক।

পচনশীল ও অপচনশীল  
বর্জ্য আলাদা করে,  
পৃথক নিষ্কাশনের জন্য  
ব্যবস্থা নেব গড়ে।

পলিথিন হবে নিষিদ্ধ তাই  
চলবে না ব্যবহার,  
রান্নাঘরেতে ধোঁয়াহীন যত  
উনুনের দরকার।

## নির্মল বিদ্যালয়

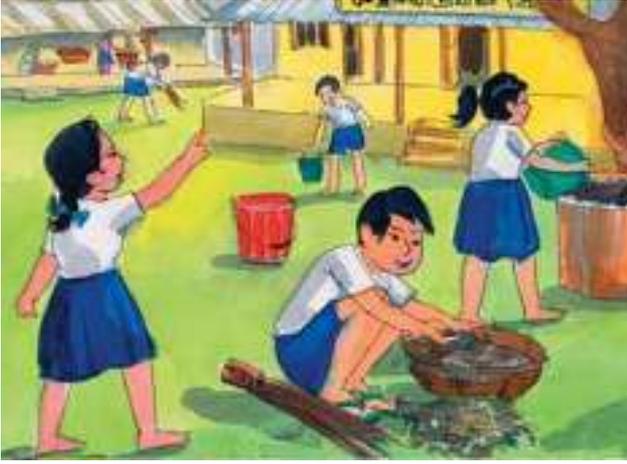
### স্বাস্থ্যবিধান সুবিধার গুণমান

- (১) নলকূপ থেকে শৌচাগারের দূরত্ব ১০ মিটারের বেশি।
- (২) জলের গুণমান পরীক্ষা হয়েছে গত ৬ মাসের ভিতর। নলকূপের জলে জীবাণু বা রাসায়নিকজনিত কোনো দূষণ নেই। দূষণ থাকলে তার প্রতিকার বা বিকল্প ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়েছে কিনা।
- (৩) নলকূপের চারপাশ পরিচ্ছন্ন।
- (৪) শৌচাগার পরিচ্ছন্ন এবং ব্যবহারযোগ্য।



### পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস

- (১) সব পড়ুয়াদের শৌচাগার ব্যবহার করতে হবে। বাইরে কেউ মলত্যাগ বা প্রস্রাব করবে না।
- (২) সব পড়ুয়াকে মিড-ডে মিল খাওয়ার আগে ও শৌচাগার ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।
- (৩) রান্নার কাজে যুক্ত ব্যক্তি রান্না ও পরিবেশনের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখবে এবং বিশেষ করে রান্নার ও পরিবেশনের আগে তাকে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।
- (৪) সব পড়ুয়ার বাড়িতে শৌচাগার আছে ও বাড়ির সবাই তা ব্যবহার করে।



### পরিচ্ছন্নতা শিক্ষা

- (১) সব পড়ুয়ার শৌচাগার, নিরাপদ পানীয় জল ও সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার গুরুত্ব জানা প্রয়োজন।
- (২) স্কুলে প্রশিক্ষিত শিক্ষক ও শিশু সংসদ রয়েছে।
- (৩) শিশু সংসদ সক্রিয় এবং তাদের মতামত ও পরামর্শ যথাসম্ভব কার্যকরী করতে হবে।
- (৪) পড়ুয়ারা সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার পদ্ধতি জানলেও নিয়মিত অভ্যাস করতে হবে।



## শিশু সংসদ

### কার্যকাল

শিশু সংসদের কার্যকাল এক বছরের হওয়া উচিত। প্রতি বছর মন্ত্রীসভার পুনর্গঠন করতে হবে। প্রতি ছয় মাসে পুনর্গঠন করলে অনেক বেশি পড়ুয়া এই ব্যবস্থায় অংশগ্রহণ করতে পারবে। কথাটা ঠিক। যত বেশি পড়ুয়া এই ব্যবস্থায় অংশগ্রহণ করতে পারে তত ভালো। তবে মন্ত্রীদের প্রশিক্ষণের বিষয়টিতে বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে।

### শিশু সংসদ

শিশু সংসদ মানে হলো ভাই  
পড়ুয়ার অধিকার,  
তারাই তো এক জোট হয়ে নেবে  
বিদ্যালয়ের ভার।

শিশু সংসদ কাজের মেয়াদ  
এক বছরের হোক,  
মন্ত্রীসভার পুনর্গঠন  
সেই দিকে থাক ঝাঁক।

বেশি পড়ুয়ারা সংসদে এলে  
সেটা হবে খুব ভালো,  
কাজের মধ্যে কত মজা আছে  
ছোটো ছোটো কত আলো।

প্রতি ছয়মাসে পুনর্গঠন  
করলেও ভালো হয়,  
দায়িত্বভার পেলে ছোটোরাই  
সব কিছু করে জয়।



### মুখ্যমন্ত্রী

মন্ত্রীসভার পর্যালোচনা  
হবে প্রতি শনিবার,  
শিশু সংসদে কাজের ব্যাপারে  
নিতে হবে যত ভার।  
সহায়তা তাকে করতেই হবে  
পরিচালনার কাজে,  
কোনো মন্ত্রীর অনুপস্থিতিতে  
কাজ করা তাকে সাজে।  
সব মন্ত্রীর কাজের ব্যাপারে  
হবে যে মূল্যায়ন,  
স্থায়ী সমিতিতে সাজাতেই হবে  
শিশু আরও প্রয়োজন।

### মুখ্যমন্ত্রী

- \* প্রতি শনিবার মন্ত্রীসভার সাপ্তাহিক পর্যালোচনা সভার আয়োজন করা।
- \* বিদ্যালয়ের শিশু সংসদের কাজের দায়িত্ব নেওয়া।
- \* সংশ্লিষ্ট বিদ্যালয় পরিচালনার কাজে প্রধান শিক্ষককে সহায়তা করা।
- \* মন্ত্রীদের কাজ পরিচালনায় সহায়তা করা ও তাদের কাজের মূল্যায়ন করা।
- \* বিভাগীয় মন্ত্রীর অনুপস্থিতিতে সংশ্লিষ্ট স্থায়ী সমিতির সদস্যদের সাহায্য নিয়ে ওই বিভাগের কাজ পরিচালনা করা।

### খাদ্যমন্ত্রী

- \* রান্নাঘর ও মিড-ডে মিল খাওয়ার জায়গা যাতে পরিচ্ছন্ন থাকে সে বিষয়ে লক্ষ রাখা।
- \* হাত ধোয়ার জন্য মিড-ডে মিল খাওয়ার জায়গায় জল ও সাবানের বন্দোবস্ত রাখা।

## শিশু সংসদ

- \* মিড-ডে মিল রান্নার আগে ও পরিবেশনের সময় এই কাজে যুক্ত মহিলারা সাবান দিয়ে হাত ধুচ্ছেন কিনা ও পরিচ্ছন্ন থাকছেন কিনা সেদিকে লক্ষ রাখা।
- \* রান্নার ও বাসন ধোয়ার কাজে নলকূপের জলের ব্যবহার হচ্ছে কিনা সেদিকে লক্ষ রাখা।
- \* মিড-ডে মিল পরিবেশনের কাজে সাহায্য করা।
- \* মিড-ডে মিলের একটি সাপ্তাহিক মেনু তৈরির কাজে প্রধানশিক্ষক/শিক্ষিকাকে সাহায্য করা।
- \* খাওয়ার জল পরিষ্কার পাত্রে রেখে তার মুখ ঢেকে রাখা ও তার ব্যবহারবিধির বিষয়ে সব পড়ুয়াকে জানানো ও তার তদারকি করা।
- \* সাবান ফুরিয়ে গেলে বিষয়টি প্রধানমন্ত্রীর নজরে আনা।

### খাদ্যমন্ত্রী

খাদ্যমন্ত্রী রান্নাঘর বা  
মিড-ডে মিলের ঘরে,  
দেখবেন সব ঠিকঠাক আছে  
অক্ষরে অক্ষরে।

পরিচ্ছন্ন থাকবে জায়গা  
থাকবে সাবান, জল,  
রান্নাবান্না করবেন যারা  
যেন থাকে নির্মল।

খাওয়ার জল যা পাত্রে থাকবে  
মুখ ঢাকা চাই তার,  
ব্যবহারবিধি সব পড়ুয়াকে  
জানাবেই বারবার।

প্রয়োজন হলে মুখ্যমন্ত্রী  
শুনবে যে তার কথা,  
খাদ্যমন্ত্রী বকুনি খাবেন  
পাওয়া গেলে ব্যর্থতা।



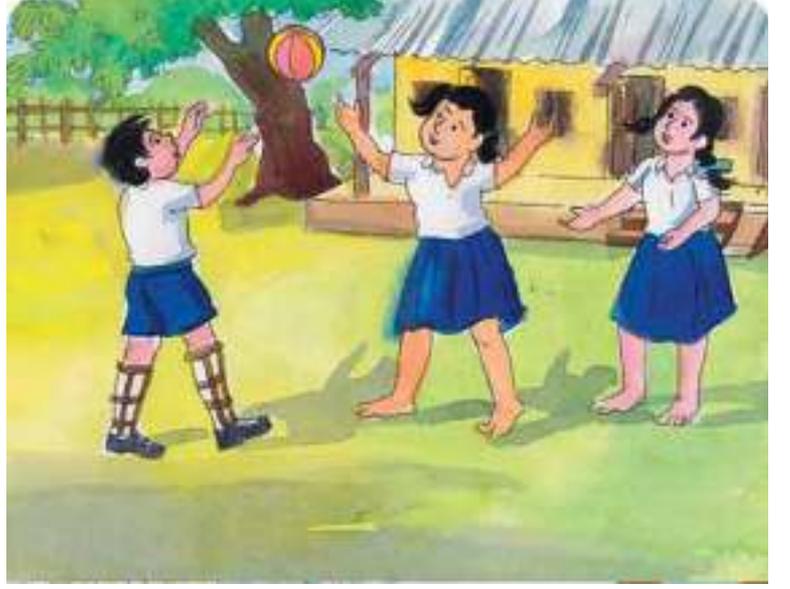
### ক্রীড়া ও সংস্কৃতিমন্ত্রী

- \* খেলাধুলার সরঞ্জাম ঠিকমতো গুছিয়ে রাখা ও সবাই যাতে সেগুলো ব্যবহার করতে পারে তা নিশ্চিত করা।
- \* বিদ্যালয়ে ক্রীড়া ও সংস্কৃতি বিষয়ক প্রতিযোগিতার আয়োজনে প্রধান শিক্ষক/শিক্ষিকাকে সাহায্য করা।
- \* বিভিন্ন উল্লেখযোগ্য দিবস যেমন স্বাধীনতা দিবস, রবীন্দ্রজয়ন্তী, জাতীয় হাত ধোয়া দিবস, শিশু দিবস, পুস্তক দিবস, গ্রামশিক্ষা সমিতি, মাতাশিক্ষা সমিতি ইত্যাদির আয়োজন করা ও অভিভাবক এবং পড়ুয়াদের তাতে शामिल করার কাজে সাহায্য করা।

## শিশু সংসদ

### ক্রীড়া ও সংস্কৃতি মন্ত্রী

বিদ্যালয়ের খেলাধুলা  
এবং সংস্কৃতি,  
এই ব্যাপারে মন্ত্রীমশাই  
করেন নিয়মনীতি।  
গুছিয়ে রাখতে আদেশ করেন  
খেলার সরঞ্জাম,  
খেলায় জিতে বিদ্যালয়ের  
কত যে হয় নাম।  
পালনীয় দিবসগুলি  
পালন করেন ঠিকই,  
পড়ুয়াদের চোখে তখন  
তারার বিকিমিকি।



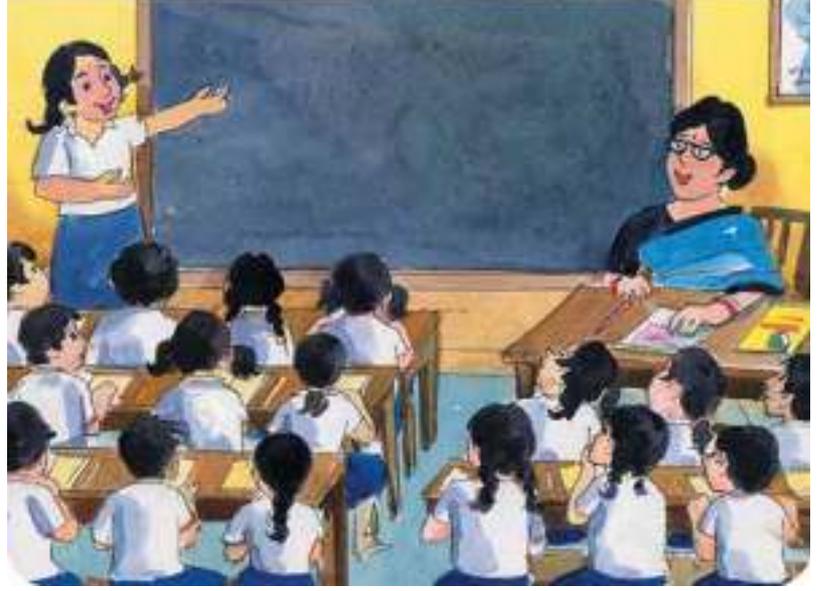
### শিক্ষা ও পরিবেশমন্ত্রী

- \* বিদ্যালয়ে বিভিন্ন শিক্ষণ সামগ্রীর ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণের কাজে সাহায্য করা।
- \* প্রার্থনার সময় পরিবেশ সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনার একটি সাপ্তাহিক সূচি তৈরি করা ও তার পরিচালনা করতে হবে।
- \* বিদ্যালয়ের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার কাজে সমস্ত পড়ুয়াকে শামিল করা এবং এই বিষয়ে নেতৃত্ব দেওয়া।
- \* বিভিন্ন পচনশীল ও অপচনশীল বর্জ্য বিষয়ে পড়ুয়াদের জানানো ও বর্জ্য নির্ধারিত জায়গায় ফেলার ব্যাপারে সচেতন করা।
- \* বিদ্যালয় পরিসরে ফল বা ফুলের বাগান তৈরিতে সব পড়ুয়াকে শামিল করা এবং তার পরিচর্যার কাজে সাহায্য করা।
- \* শৌচাগারসহ প্রস্রাবাগারে জল ও সাবানের ব্যবস্থা যাতে থাকে সেটা দেখা ও ব্যবহারবিধি বিষয়ে পড়ুয়াদের সচেতন করতে হবে।
- \* শৌচাগারের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার কাজে সব পড়ুয়াকে শামিল হতে হবে।
- \* কোনো শিশু বেশিদিন বিদ্যালয়ে না এলে তার অনুপস্থিতির কারণ বিষয়ে খোঁজ নিতে হবে।

## শিশু সংসদ

### শিক্ষা ও পরিবেশ মন্ত্রী

প্রতিটি শিশুর খেয়াল রাখতে  
হবে তাকে দিনভর,  
না এলে অনুপস্থিতির কারণ  
জেনে নেবে বড়ো জোর।  
বিদ্যালয়ের ফল বা ফুলের  
বাগানে ওদের ডেকে,  
পরিচর্যার কাজে সবাইকে  
জুড়ে নেবে সেই থেকে।  
বিদ্যালয়ের প্রার্থনাস্থলে  
থাকবে সে নিয়মিত,  
পরিবেশ নিয়ে কথা হলে সে তো  
করবে না মাথা নত।  
বিদ্যালয়ের শিক্ষণ-নীতি  
তারও চাই ব্যবহার,  
বিদ্যালয়ের আচরণবিধি  
শেখাবে সে বারবার।



### স্বাস্থ্যমন্ত্রী

- \* স্বাস্থ্যবিধান সামগ্রীর ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণে সহায়তা করতে হবে।
- \* সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার গুরুত্ব ও পঙ্খতি বিষয়ে পড়ুয়াদের জানানো দরকার।
- \* প্রার্থনার সময় সব পড়ুয়ার দাঁত, নখ, চুল, পোশাক, চোখ ইত্যাদি পরিচ্ছন্ন আছে কিনা তা যাচাই করা দরকার।
- \* বিদ্যালয় ও তার বাইরের পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখার বিষয়ে সবাইকে সচেতন করা এবং মাসে একদিন এবিষয়ে অভিযান চালানো।
- \* সমস্ত পড়ুয়ার বাড়িতে শৌচাগার আছে কিনা বা তার ব্যবহার হয় কিনা সেবিষয়ে প্রধানমন্ত্রীকে অবহিত করতে হবে।
- \* বিদ্যালয়ের শৌচাগারসহ প্রস্রাবাগারের রক্ষণাবেক্ষণ ও ব্যবহার বিষয়ে সব পড়ুয়াকে সচেতন করার জন্য শিক্ষা ও পরিবেশমন্ত্রীর সঙ্গে যোগাযোগ রাখার জন্য ব্যবস্থা করতে হবে।
- \* আয়রন ও ফলিক অ্যাসিড ট্যাবলেট ও কৃমির ট্যাবলেট নিয়মিত খাচ্ছে কিনা তার হিসেব রাখা।

মুখ্যমন্ত্রী সহ অন্যান্য মন্ত্রীরা নিম্নলিখিত সূচি অনুসারে প্রার্থনাসভা পরিচালনায় শিক্ষকদের সহায়তা করতে হবে।

## শিশু সংসদ

### স্বাস্থ্যমন্ত্রী

শৌচাগারের ব্যবহার বিধি  
নিয়ে ভাবনায় মন,  
স্কুলের ছাত্রদের ডেকে ডেকে  
করবেই সচেতন।

জল ও সাবান ব্যবস্থা করা  
তারই দায়িত্বে পড়ে,  
স্বাস্থ্যবিধান মেনে চলা চাই  
প্রতি ক্লাসে প্রতি ঘরে।

দাঁত, নখ, চুল, পোশাক ও চোখ  
দেখে নিতে হবে তাও,  
বাড়িতে শৌচাগার আছে কী না  
পারো যদি খোঁজ নাও।

বিদ্যালয় ও তার বাইরের  
পরিবেশ রক্ষার,  
যা যা কাজ তাকে করতেই হবে  
নিতে হবে দায়ভার।

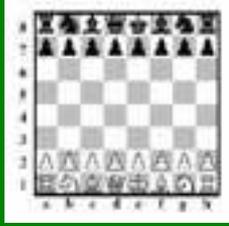


### কৃত্যসূচি নিম্নরূপ

১. শ্রেণিশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে ছাত্রছাত্রীরা নিজ নিজ ক্লাস অনুসারে ফাইলে দাঁড়াবে এবং শিক্ষক - শিক্ষিকাদের সঙ্গে শূভেচ্ছা বিনিময় করবে।
২. ছাত্রছাত্রীরা প্রার্থনার জন্য শাস্ত হয়ে দাঁড়াবে ও নীরবতা বজায় রাখবে।
৩. এরপর প্রার্থনা সংগীত গাওয়া হবে।
৪. প্রধান শিক্ষক/প্রধান শিক্ষিকাসহ অন্যান্য শিক্ষক-শিক্ষিকারা ছাত্রছাত্রীদের হাত পায়ের নখ, পোশাক-পরিচ্ছদসহ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা পরীক্ষা করে দেখবেন।
৫. প্রধান শিক্ষক/প্রধান শিক্ষিকাসহ শিক্ষক-শিক্ষিকা বিদ্যালয় সম্পর্কিত নির্দেশ দেবেন। পালনীয় দিনের তাৎপর্য ব্যাখ্যা করবেন।
৬. মনীষীদের বাণী পাঠ করবে একজন ছাত্র ও ছাত্রী।
৭. বিদ্যালয়ে আসার পথের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করবে একজন ছাত্র বা ছাত্রী।

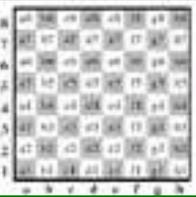
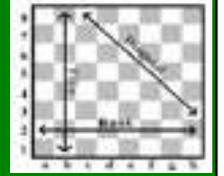
# দাবা

দাবা খেলাটি খেলা হয় দুজন খেলোয়াড়ের মধ্যে। এই খেলায় ৩২টি ঘুঁটি থাকে ও ৬৪টি ঘরবিশিষ্ট ছকে (BOARD) এই খেলাটি হয়। সাদা ও কালো, দু-ধরনের ঘুঁটি থাকে এই খেলায়। দুজন খেলোয়াড় সাদা ও কালো ঘুঁটি নিয়ে খেলে। পাশের ছবিতে একটি দাবার বোর্ডের ছবি দেওয়া হলো ও তার পাশে দাবা খেলায় ব্যবহৃত বিভিন্ন ঘুঁটির নাম, চিহ্ন, মূল্য ও লেখার সময় ব্যবহৃত চিহ্নের একটি ছক দেওয়া হলো। পাশের ছবির মাধ্যমে খেলা শুরুর সময় দাবার বোর্ডের বিভিন্ন ঘুঁটির অবস্থানের ধারণা পাওয়া যাবে।



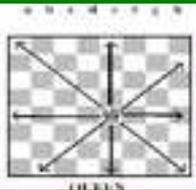
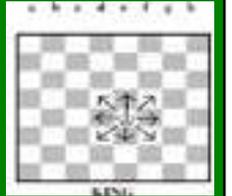
চিহ্ন	নাম	মূল্য	লিখিবীর চিহ্ন
♔	রাজা (KING)	১	K
♚	মন্ত্রী (QUEEN)	৯	Q
♖	লৌপা (ROOK)	৫	R
♗	গম্ব (BISHOP)	৩	B
♘	ঘোড়া (KNIGHT)	৩	N
♙	ঘোড়া (PAWN)	১	লেই

**ফাইল (FILE), র্যাংক (RANK) ও ডায়াগোনাল (DIAGONAL) :** দাবার বোর্ডটিকে আমরা আটটি উল্লম্ব রেখায় ভাগ করতে পারি। একইভাবে আটটি সমতল রেখায় ভাগ করা যায় বোর্ডটিকে। উল্লম্ব রেখাগুলোর প্রত্যেকটিতে আটটি করে ঘর থাকে এবং এগুলোকে ফাইল (FILE) বলা হয়। দাবার বোর্ডের ফাইলগুলোকে a, b, c, d, e, f, g, h নামে অভিহিত করা হয়। সমতল রেখাগুলোকে আমরা র্যাংক বলে থাকি। এই র্যাংকগুলোও আটটি ঘরবিশিষ্ট। দাবার বোর্ড-এ মোট আটটি র্যাংক আছে এবং সেগুলোকে 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ও 8 হিসেবে চিহ্নিত করা হয়। এছাড়াও তির্যক রেখাগুলোকে আমরা ডায়াগোনাল বলে থাকি।



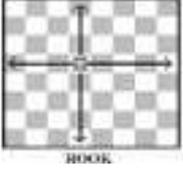
**বিভিন্ন ঘরের নাম:** দাবার বোর্ডের ৬৪টি ঘরের প্রত্যেকটি আলাদা আলাদা নাম আছে। এই ঘরগুলোর প্রত্যেকটি কোনো না কোনো ফাইল এবং কোনো না কোনো র্যাংক-এর অন্তর্গত। ফাইল ও র্যাংকের নাম একযোগে নির্ণয় করে বিভিন্ন ঘরের নাম। উদাহরণস্বরূপ: 'a1' ঘরটি 'a' ফাইল ও 1st র্যাংক-এর অন্তর্গত এবং এই দুইয়ের নাম একযোগে হয়ে গেল ঘরটির নাম।

**রাজা (KING) :** দাবার বোর্ডে ২টি রাজা থাকে। একটি সাদা ও একটি কালো। খেলায় রাজা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ রাজাকে মারতে না পারলে এই খেলায় জেতা যায় না। রাজা সোজাসুজি, আড়াআড়ি ও কোনাকুনি চলতে পারে, তবে একটি মাত্র ঘর। বিপক্ষের ঘুঁটি রাজার চলার পথে আসলে রাজা তাকে মারতে পারে। দাবা খেলায় রাজাকে কখনোই মারা যায় না। শুধু কিস্তিমাত করা যায়। পাশের ছবিতে গতিবিধি দেওয়া হলো।



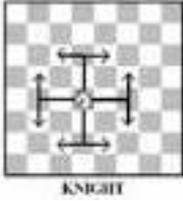
**মন্ত্রী (QUEEN) :** দাবার বোর্ডে মন্ত্রী খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি ঘুঁটি। এটি খুবই মূল্যবান ও ক্ষমতাসম্পন্ন। মন্ত্রী রাজার মতোই সোজাসুজি, আড়াআড়ি ও কোনাকুনি চলতে পারে, কিন্তু যতগুলো ঘর খালি থাকবে ততদূর। এটি বিপক্ষের ঘুঁটিকে মারতে পারে, কিন্তু নিজের ঘুঁটি চলাচলের পথে এসে গেলে মন্ত্রী তাকে অতিক্রম করে যেতে পারে না। পাশের ছবিতে মন্ত্রীর গতিবিধি দেওয়া হলো।

# দাবা



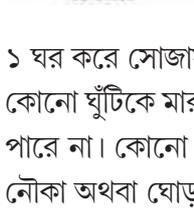
**নৌকা (ROOK) :** মন্ত্রী পরেই নৌকা দ্বিতীয় ক্ষমতাসম্পন্ন ঘুঁটি। এটি সোজাসুজি ও আড়াআড়ি চলতে পারে যতগুলি ঘর খালি থাকবে। নৌকার পথে বিপক্ষের ঘুঁটি থাকলে এটি সেটাকে মারতে পারবে। কিন্তু নিজের ঘুঁটি চলার পথে এসে গেলে নৌকা তাকে অতিক্রম করে যেতে পারে না। পাশের ছবিতে নৌকার গতিবিধি দেওয়া হলো।

**গজ (BISHOPS):** প্রত্যেক খেলোয়াড়ের ২টি করে গজ থাকে। সাদার দুটো ও কালোর দুটো। দুটো গজের মধ্যে একটা সাদা ঘরে এবং অন্যটা কালো ঘরে চলতে পারে। সাদা ঘরের গজ সবসময় সাদা ঘর দিয়ে এবং কালো ঘরের গজ সবসময় কালো ঘর দিয়েই যাতায়াত করবে। এরা কখনোই ঘরের রং বদলাতে পারে না। গজ কোনাকুনিভাবে নিজের ঘরের রং অনুযায়ী যতগুলো সম্ভব ঘর চলতে পারবে এবং বিপক্ষের ঘুঁটি তার চলাচলের পথে থাকলে মারতে পারবে। কিন্তু নিজের ঘুঁটির পথে এসে গেলে তাকে অতিক্রম করে এগিয়ে যেতে পারে না। পাশের ছবিতে গজের গতিবিধি দেওয়া হলো।

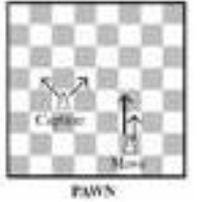


**ঘোড়া (KNIGHT) :** ঘোড়ার বৈশিষ্ট্য হলো এই ঘুঁটি লাফাতে পারে। ঘোড়ার চাল ইংরাজি ‘L’ অক্ষরের মতো, যা ‘আড়াই ঘর’ নামেই বেশি পরিচিত। ঘোড়ার গতিবিধি পাশের ছবিতে দেওয়া হলো।

ঘোড়ার অপর একটি বৈশিষ্ট্য হলো এটির সামনে কোনো ঘুঁটি থাকলে এটি তাকে লাফিয়ে অতিক্রম করতে পারে এবং চলাচলের পথে বিপক্ষের ঘুঁটি থাকলে এটি তাকে মারতে পারবে।



**বোড়ে (PAWNS):** বোড়ে প্রথমবার ১ ঘর বা ২ ঘর চলতে পারে। তারপর থেকে ১ ঘর করে সোজাসুজি চলে। বিপক্ষের বা নিজের কোনো ঘুঁটি সামনে থাকলে চলতে পারবে না। বিপক্ষের কোনো ঘুঁটিকে মারতে হলে কোনাকুনিভাবে ১ ঘর চেলে মারতে হবে। বোড়ে কখনও পিছনের দিকে চলতে পারে না। কোনো বোড়ে তার চলাচলের শেষ র্যাংকে পৌঁছোলে তার পরিবর্তে আমরা একটি মন্ত্রী অথবা নৌকা অথবা ঘোড়া অথবা গজ নিতে পারি। সেক্ষেত্রে বোড়ের জায়গায় আমাদের পছন্দমতো অন্য কোনো একটি ঘুঁটি রাখতে হবে।



পাশের ছবিতে বোড়ের গতিবিধি দেওয়া হলো।

**কিস্তি (CHECK) :** দাবা খেলায় কোনো সময়ই রাজাকে মারা যায় না। যখন কোনো বিপক্ষের ঘুঁটি রাজাকে আক্রমণ করে তখন রাজা কিস্তি-তে পড়ে। রাজা কিস্তিতে থাকলে আমাদের রাজাকে সবার আগে কিস্তি থেকে বাঁচাতে হয়। কিস্তি আটকানোর ৩টি রাস্তা আছে

- (১) রাজাকে কোনো নিরাপদ ঘরে স্থানান্তরিত করতে হবে।
- (২) নিজের কোনো ঘুঁটির দ্বারা কিস্তির পথ আটকাতে হবে।
- (৩) রাজাকে কিস্তি দেওয়া বিপক্ষের ঘুঁটিকে নিজের কোনো ঘুঁটি দিয়ে অথবা রাজা দিয়ে মারতে হবে।

পাশের ২টি ছবিতে ‘কিস্তির’ ধারণা দেওয়া হলো।



## দাবা

**কিস্তিমাত (CHECKMATE) :** ‘কিস্তিমাত’-ই দাবা খেলার অভীষ্ট লক্ষ্য। যখন রাজাকে কিস্তির হাত থেকে বাঁচাবার কোনো রাস্তাই থাকে না, যেমন:

- (১) রাজাকে কোনো নিরাপদ ঘরে নিয়ে যাওয়া সম্ভব নয়।
- (২) অন্য কোনো ঘুঁটির দ্বারা কিস্তির পথ আটকানো সম্ভব নয়।
- (৩) কিস্তি দেওয়া বিপক্ষের ঘুঁটিকে নিজের কোনো ঘুঁটি দিয়ে মারা সম্ভব নয়।



এমতাবস্থায় ‘কিস্তিমাত’ হয়। কোনো রাজা কিস্তিমাত হয়ে গেলে খেলা শেষ হয়ে যায় ও যে রাজা কিস্তিমাত হয়েছে, সেই খেলোয়াড় হেরে যায়।

পাশের ছবিতে কিস্তিমাত -এর ধারণা দেওয়া হলো।

**ক্যাসলিং (CASTLING) :** ক্যাসলিং রাজার একটি বিশেষ চাল, যার দ্বারা রাজা নিজেকে সুরক্ষিত করতে পারে। এই চালের সময় রাজা ও নৌকা, দুটি ঘুঁটি নিজেদের জায়গা বদল করে। রাজা নিজের সাধারণ চালের বাইরে শুধুমাত্র এই চালেই দু-ঘর সরে যায় এবং যে প্রান্তে সরে যায় সেই প্রান্তের নৌকাটি রাজার পাশে এসে বসে। পাশের ছবিতে সাদা রাজা ও নৌকার ক্যাসলিং পরবর্তী অবস্থান, কালো রাজা ও নৌকার পূর্ববর্তী অবস্থান দেওয়া হলো।



**ক্যাসলিং করার নিয়মাবলি:**

- (১) রাজা এই চালের সময় ডান দিকে অথবা বাঁ দিকে দু-ঘর সরে যায়।
- (২) যেদিকে ক্যাসলিং করা হচ্ছে, সেই দিকের নৌকা এসে রাজার পাশে বসে।
- (৩) রাজা অথবা যেদিকে ক্যাসলিং করা হচ্ছে সেই দিকের নৌকা আগে চলা হয়নি। অর্থাৎ রাজা অথবা ক্যাসলিং-এর নৌকা আগে চলা হয়ে থাকলে ক্যাসলিং করা যাবে না। আবার দুটির মধ্যে যদি একটি নৌকার চাল দেওয়া হয়ে থাকে। তাহলে অপর দিকে ক্যাসলিং করা যাবে।
- (৪) রাজা কিস্তিতে থাকা অবস্থায় ক্যাসলিং করা যাবে না।
- (৫) ক্যাসলিং-এর সময় রাজার চলাচলের কোনো ঘর বিপক্ষের কোনো ঘুঁটির দখলে থাকলে ক্যাসলিং করা যাবে না।

**এন-পাসা (EN PASSANT) :** এন-পাসা হলো বোড়ের একটি বিশেষ চাল। সেই চালের মাধ্যমে একটি বোড়ে বিপক্ষের একটি বোড়েকে মারতে পারে।

**এন-পাসার নিয়মাবলি :** (১) সাদার বোড়ে হলে পঞ্চম র্যাংক ও কালোর বোড়ে হলে চতুর্থ র্যাংকে থাকতে হবে।

(২) বোড়েটি যে ফাইল-এ আছে, তার ঠিক পাশের ফাইল-এর বিপক্ষের বোড়ে যদি দু-ঘর এগিয়ে এসে পাশে বসে, তাহলে কোনাকুনিভাবে বিপক্ষের বোড়েটিকে মেরে ফেলা যাবে। পাশের ছবি অনুসারে সাদার বোড়েটি ‘5s’ ঘর-এ আছে এবং ‘d’ অথবা ‘f’ ফাইল-এর কালো বোড়ে যদি d5 অথবা ‘f5’ ঘরে এসে বসে, তাহলে ‘e5’-এর সাদা বোড়েটি নিজের ক্ষমতা অনুসারে ‘d6’ অথবা ‘f6’ ঘরে গিয়ে বসবে ও বিপক্ষের বোড়েটিকে খেয়ে নেবে।



## দাবা

(৩) যে চাল-এ বিপক্ষের বোড়ে দু-ঘর এগিয়ে আসছে, সেই চালেই আমাদের এন-পাসার সুযোগ নিতে হবে। অর্থাৎ সেই চাল-এ এন-পাসা না করলে পরবর্তী সময়ে আর এন-পাসা করা যাবে না।

**খেলার শুরুর নিয়মাবলি :** দাবা খেলা শুরু করার আগে আমাদের কয়েকটি নিয়ম শিখে নেওয়া দরকার, যেমন:

(১) খেলা শুরু করার আগে ও পরে দুজন খেলোয়াড় নিজেদের মধ্যে করমর্দন করবে।

(২) দাবা খেলার প্রথম চাল দেবে সাদা ঘুঁটি নিয়ে যে খেলছে। এর পরের চালটি দেবে কালো ঘুঁটির খেলোয়াড়। এইভাবে সাদা ও কালো ঘুঁটির খেলোয়াড়রা পরপর চাল দিয়ে খেলাটিকে এগিয়ে নিয়ে যাবে।

**খেলা শেষের নিয়ম:** একটি দাবার খেলা শেষ হতে পারে তিনভাবে —

(১) সাদা ঘুঁটির খেলোয়াড় কালো রাজাকে কিস্তিমাত করে দিন। অথবা কালো ঘুঁটি নিয়ে খেলছেন যিনি, তিনি পরাজয় স্বীকার করে নিলেন। এই দুই ক্ষেত্রেই জয়লাভ করবে সাদা।

(২) কালো ঘুঁটির খেলোয়াড় সাদার রাজাকে কিস্তিমাত করে দিল। অথবা সাদা ঘুঁটি নিয়ে খেলছেন যিনি, তিনি নিজের পরাজয় স্বীকার করে নিলেন। এই দুই ক্ষেত্রেই জয়লাভ করবে কালো।

(৩) যদি কোনো খেলোয়াড় জয়লাভ করতে না পারে, তাহলে খেলাটি ড্র হয়ে যাবে। অর্থাৎ খেলাটি অমীমাংসিত থাকলে ড্র হয়ে যাবে।

**ড্র -এর নিয়ম:** যেসব কারণে খেলা ড্র হতে পারে তা হলো —

(১) যদি দুটি খেলোয়াড়ের কাছেই কিস্তিমাত করার মতো ঘুঁটি না থাকে, তাহলে খেলাটি ড্র হিসেবে মেনে নেওয়া হবে।

(২) যদি দাবার বোর্ড-এ একরকম ঘুঁটির বিন্যাস তিনবার এসে যায়, তাহলে খেলাটি ড্র বলে মেনে নেওয়া হবে।

(৩) ৫০ টি সাদার ও কালোর চাল দেওয়ার মধ্যে যদি একটিও ঘুঁটি মারামারি না হয় এবং একটিও বোর্ডের চাল না দেওয়া হয়, তাহলে খেলাটি ড্র বলে মেনে নেওয়া হবে।

(৪) যদি চালমাত (STALEMATE) হয়ে যায় কোনো রাজা, তাহলে খেলাটি ড্র বলে মেনে নেওয়া হবে।

(৫) খেলা চলাকালীন যদি দুজন খেলোয়াড় ড্র করতে সম্মত হন, তাহলে খেলাটি ড্র হয়ে যাবে।

**চালমাত (STALEMATE) :** চালমাত বা STALEMATE হলো এমন এক অবস্থা, যেখানে সাদা অথবা কালো ঘুঁটিগুলোর কোনো চাল দেওয়া সম্ভব না, আবার এই অবস্থায় রাজা কিস্তিতেও থাকবে না।

পাশের ছবিতে আমরা দেখছি যে সাদা ঘুঁটিগুলোর চলার রাস্তা বন্ধ। সাদা ঘুঁটিগুলো কোনো উপায়েই চালা যাচ্ছে না। এর সঙ্গে সঙ্গে সাদা রাজা কিস্তিপ্ৰাপ্ত অবস্থাতেও নেই। তাই এক্ষেত্রে কোনো চাল না থাকার জন্য খেলাটি ড্র বলে মেনে নেওয়া হবে।



STALEMATE

## বিদ্যালয় ও পারিবারিক স্বাস্থ্যবিধান



### স্বাস্থ্যবিধান

পরিবার পিছু সকলের চাই  
একটি শৌচাগার,  
রোগ প্রতিরোধ করতে সেটাই  
করব পরিষ্কার।

শৌচাগারেতে যেতে হলে ভাই  
যাব চপ্পল পরে,  
প্যানে তেলে দেব বেশি বেশি জল  
সেটি ব্যবহার করে।

হাত ধুয়ে নেব সাবানের জলে  
নখ যেন কাটা থাকে,  
সুযোগ পেলেই জানি জীবাণুরা  
টুকে পড়ে কোন ফাঁকে!

ঠিক ঠিক ভাবে দরজাকে খোলা—  
বন্ধ যে করা চাই,  
সকল সময় খেয়াল রাখব  
ভিতরেতে কেউ নাই।

প্রস্রাবাগার, চাতাল, পাদানি  
রাখব পরিষ্কার,  
উদ্যোগ নেব, যাদের বাড়িতে  
হয়নি শৌচাগার।



### পরিষ্কার শৌচাগার

#### শৌচাগারের ব্যবহারবিধি :

- \* হাওয়াই চপ্পল পরে শৌচাগারে যেতে হবে।
- \* পায়খানায় বসবার আগে প্যানটি জলে ভিজিয়ে নিতে হবে।
- \* ব্যবহারের পর প্যানে পর্যাপ্ত জল ঢালতে হবে। দেখতে হবে যেন মল প্যানে না লেগে থাকে বা না ভেসে থাকে।
- \* সাধারণত ১-২ লিটার জল প্যানে ঢালতে হবে।
- \* ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে। আঙুলের নখ যাতে সঠিকভাবে কাটা থাকে তা সুনিশ্চিত করতে হবে।
- \* প্রতিদিন প্রস্রাবাগার, চাতাল, পাদানি ও প্যান পরিষ্কার করতে হবে।
- \* শৌচাগার ব্যবহারের সময় ও পরে সঠিকভাবে দরজা খোলা ও বন্ধ করা যায় যাতে তা সুনিশ্চিত করতে হবে।
- \* স্কুল ছুটির সময় গেটে তালা দেওয়ার আগে সুনিশ্চিত হতে হবে যে শৌচাগারে কোনো কিছু নেই।

#### শিক্ষক/শিক্ষিকাদের ভূমিকা :

- \* সঠিক স্বাস্থ্যবিধি ব্যবহার সম্পর্কে পড়ুয়া থেকে পড়ুয়া, পড়ুয়া থেকে অভিভাবক ও শিক্ষক থেকে সমাজে আলোচনা সম্প্রসারিত করতে হবে।
- \* যেসব পড়ুয়ার বাড়িতে শৌচাগার নেই তাদের অভিভাবকদের এ বিষয়ে সচেতন করে স্থানীয় প্রশাসনের সহায়তায় সেই সমস্যা সমাধানের সফল পদক্ষেপ গ্রহণে সচেষ্ট হতে হবে।
- \* প্রয়োজনে পড়ুয়া, অভিভাবক ও শিক্ষক-শিক্ষিকারা একটি দল তৈরি করে বাড়ি বাড়ি গিয়ে স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধান সম্পর্কে আলোচনা ও সচেতনতা অভিযান করবেন।

## স্বাস্থ্যবিধান



### রক্তান্ধতা

খেতেই হবে সবুজ সবজি  
পালং ও নটেশাক,  
বরবটি, শূঁটি, মাছ ও মাংস  
দৃষ্টি এদিকে থাক।

প্রাথমিকভাবে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে  
যাওয়া বড়ো দরকার,  
খাদ্যতালিকা সবুজশস্যে  
ভরা থাক বারবার।

লৌহ ফলিক অ্যাসিডযুক্ত  
ট্যাবলেট তার চাই,  
রোগ থেকে হোক বিপদমুক্ত —  
তাকে যেন কাছে পাই।

রক্তে অ্যান্জিভিন নিয়ে যাওয়ার লাল রক্ত কণিকা কম থাকার দরুন রক্তান্ধতা রোগ হয়। রক্তান্ধতায় আক্রান্ত ছেলে বা মেয়ে সহজেই ক্লান্ত হয়ে পড়ে বা হাঁপিয়ে ওঠে। এই ধরনের ছেলেমেয়েরা বারেরবারে অসুস্থ হয়ে পড়ে।

**রক্তান্ধতার প্রধান প্রধান কারণগুলো হলো :**

(১) খাদ্যতালিকায় লৌহজাত উপাদানের স্বল্পতা। (২) বক্রকৃমি, গোলকৃমি, সুতাকৃমি প্রভৃতির সংক্রমণ। (৩) ম্যালেরিয়া, আমাশয়, মলে রক্তের উপস্থিতি প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হওয়া।

**চিহ্ন ও পূর্ব লক্ষণ :**

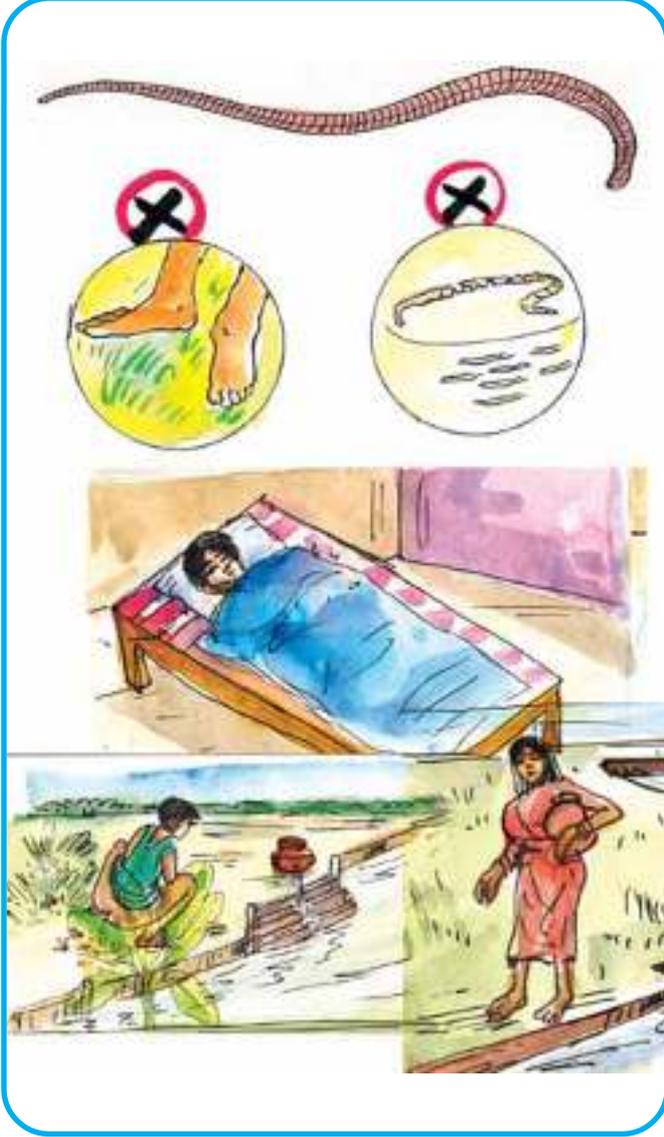
(১) নখ, জিভ ও নীচের ঠোঁট এবং চোখের পাতার কোল ফ্যাকাশে হয়ে যায়। (২) অতি অল্প পরিশ্রমেই শ্বাসকষ্ট হয়। (৩) কখনো-কখনো হাত, পা ও শরীর ফুলে যেতে পারে। (৪) কিছু কিছু ক্ষেত্রে বাচ্চাদের মধ্যে খড়ি ও মাটি খাবার প্রবণতা দেখা দেয়।

**কী করতে হবে :**

- (১) সবুজ শাকসবজি, বিশেষ করে পালং, নটেশাক, বরবটি, মটরশুঁটি, মাংস, মাছ, মুরগির মাংস খেতে হবে।
- (২) অবিলম্বে তাদের প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠাতে হবে।
- (৩) খাদ্যতালিকায় সবুজ পাতায়ুক্ত শাকসবজি, ডাল, চিনাবাদাম, গুড়, ছোলাসেপ্ত ও তালমিছরি ইত্যাদি প্রয়োজনমতো রাখতে হবে।
- (৪) খালি পায়ে হাঁটবে না ও সেনিটারি পায়খানা ছাড়া কোনো অবস্থায় খোলা জায়গায় মলত্যাগ করবে না।
- (৫) লৌহ ও ফলিক অ্যাসিডযুক্ত ট্যাবলেট খেতে হবে।

## স্বাস্থ্যবিধান

### কৃমি



### কী করতে হবে —

নিয়মিত ভাবে কৃমির ওষুধ  
সেবন যে দরকার,  
স্বাস্থ্যবিধান পালন করলে  
ভাবনা থাকে না আর।

শিশুদের দেহে বহু প্রকারের  
কৃমিরিতো উৎপাত,  
মলদ্বার দিয়ে নীচে নেমে আসে  
ডিম পাড়ে সারারাত।

ডিম মলদ্বার থেকে বিছানার  
চাদরে পড়তে পারে,  
হালকা সে, তাই উড়ে যে বেড়ায়  
এই ধারে ওই ধারে।

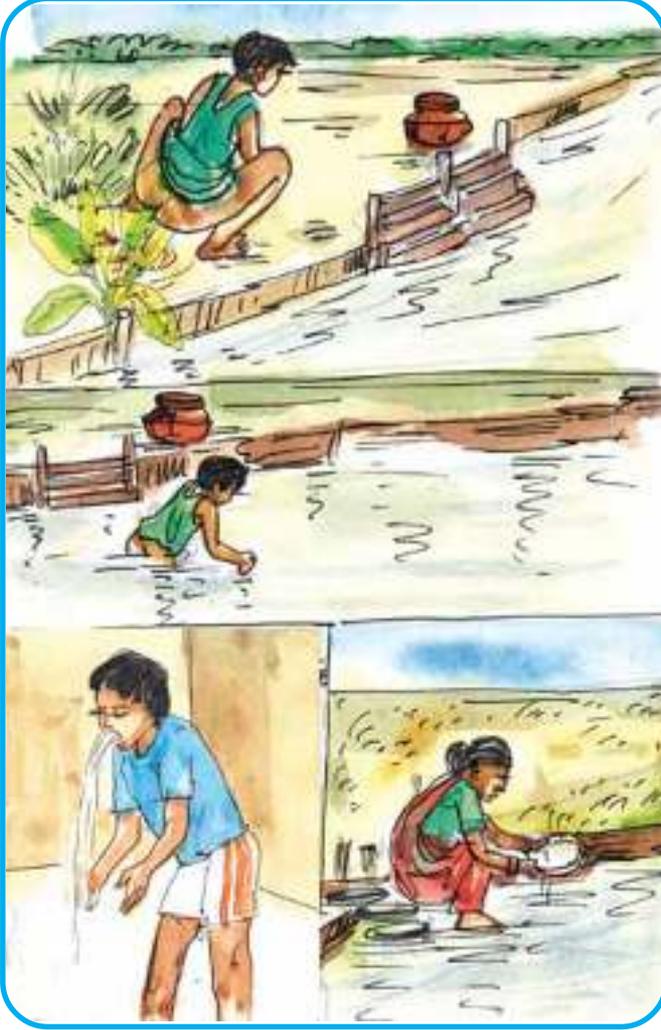
আঙুলের নখ একদম বড়ো  
রাখা যে উচিত নয়,  
কৃমিরিতো ডিম নখ দিয়ে পেটে  
চুকবে সুনিশ্চয়।

পরিবারে কারো কৃমি হলে হয়  
সকলের কৃমি রোগ,  
অপুষ্টি রোগ দেখা দেয় এতে  
বাড়ে জানি দুর্ভোগ।

রক্তাশ্রিত বা অ্যানিমিয়া  
রোগ এসে ঘিরে ধরে  
ফ্যাকাশে সে হয়, মাথাটা ঘোরায়  
এই বুঝি যাবে পড়ে।

খিদে পায় না তো, ক্লাস্তি জড়ায়  
জিভ হয়ে যায় সাদা,  
হাত-পা কখন ফুলে গেছে তার  
চোখে দেখে শুধু ধাঁধা।

## স্বাস্থ্যবিধান



### ডায়ারিয়া

শরীরেতে যদি জলাভাব হয়,  
চোখ বসে যায় তার,  
পেটটা খারাপ, সাথে পায়খানা  
যদি হয় বারবার—  
বুঝতেই হবে ডায়ারিয়া রোগ  
এবার ধরেছে তাকে,  
দেহকোশে জল কমে গেছে তাই  
ক্লান্ত যে হয়ে থাকে।

জলের অভাব পূরণ করাই  
এ রোগের মূল কথা,  
তাই বলে জল উলটোপালটা  
খাবে না তো যথাতথা।

ORS গুলে বিশুদ্ধ জল  
করবেই ব্যবহার,  
পিপাসা পেলেই এক গ্লাস করে  
জল খাওয়া দরকার।

খাবার তৈরি যিনি করবেন  
যেন ধুয়ে নেন হাত,  
পরিচ্ছন্নতা বড়োই জরুরি  
কিবা দিন কিবা রাত।

ORS খেয়ে উপশম হলে  
নেই কোনো চিন্তার,  
নয়তো স্বাস্থ্য কেন্দ্রে তাকে  
নিয়ে যাওয়া দরকার।



# স্বাস্থ্যবিধান

## মাম্পস

সংক্রামক এটি এক রোগ  
শিশুদের হয়ে থাকে,  
বড়োদেরও ওই রোগ হতে পারে  
হঠাৎ যে কোনো ফাঁকে!

শরীর গরম, কান মাথা ব্যথা  
বমি বমি ভাব হয়,  
মুখের দিকটা ফুলে ফেঁপে ওঠে  
মাম্পস তা নিশ্চয়।



এই লক্ষণ যদি দেখা দেয়  
পেতে এর প্রতিকার,  
ওষুধ পথ্য করব জোগাড়—  
যা বলেন ডাক্তার।

বেশিদিন এই রোগ থাকে না তো  
সাত থেকে দশ দিন,  
কটা দিন বাপু থাকো চুপচাপ  
হয়ো নাকো উদাসীন।

মাম্পস একটি ভাইরাস ঘটিত সংক্রামক রোগ। সাধারণত ২ থেকে ১২ বছর বয়সের শিশুদের এই রোগ হয়ে থাকে। তার চেয়ে বড়োদেরও এই রোগ যে হয় না তা নয়। এই রোগ ৭ থেকে ১০ দিনের মধ্যেই সেরে যায়।

### রোগের উপসর্গসমূহ :

- (১) অল্প গা গরম, মাথাধরা, ক্ষুধামন্দ, ক্লান্তিভাব দেখা যায়।
- (২) কানের কাছে উপরের চোয়ালের গ্রন্থি ফুলে ওঠে।
- (৩) মুখের দিকে ফুলে উঠতে পারে
- (৪) কানেও ব্যথা হয়।
- (৫) বমিবমি ভাব ও বমিও হতে পারে।
- (৬) বড়োদের ক্ষেত্রে অন্য গ্রন্থিও ফুলে উঠতে পারে।
- (৭) সাধারণত একবার মাম্পস হলে পরবর্তী সময়ে আর এই অসুখ হয় না।

### প্রাথমিক চিকিৎসা :

- (১) পরিপূর্ণ বিশ্রাম।
- (২) জ্বর হলে জ্বর কমানোর ওষুধ ডাক্তারের পরামর্শে খেতে হবে।
- (৩) জল অধিক পরিমাণে খেতে হবে।
- (৪) টক জাতীয় জিনিস খাওয়া উচিত নয়।
- (৫) খেলে গ্রন্থি ফুলে উঠতে পারে। শিশুকে ভালোভাবে গরম কাপড়ে ঢেকে রাখতে হবে।
- (৬) ঠান্ডা বা গরম সেক দিলে উপকার পাওয়া যায়।
- (৭) শিক্ষার্থীদের স্কুলে যাওয়া বা অন্য শিক্ষার্থীদের সঙ্গে না মেশাই উচিত কারণ এই রোগে আক্রান্ত শিক্ষার্থীর থেকে অন্যদের সংক্রমণ ঘটতে পারে।
- (৮) শিশুদের ৯ থেকে ১৫ মাস বয়সে MMR প্রতিষেধক টিকা অবশ্যই দিয়ে রাখতে হবে।
- (৯) যদি জ্বর বেশি হয়, মাথাধরা, ঘাড়ে ব্যথা, পেটে ব্যথা ও বমিবমি ভাব হয় তাহলে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।



## স্বাস্থ্যবিধান

### হাম

সংক্রমণ জাতীয় এ রোগ  
সারাটা বছর হয়,  
লাল লাল ছোপ ছড়িয়েই পড়ে  
শিশুদের নিয়ে ভয়।  
জ্বর হয় আর সর্দির মতো  
নাক দিয়ে জল ঝরে,  
কাশি হয় সাথে চোখ লাল হয়  
গায়ে র্যাশ তারপরে।  
একেই আমরা হাম বলে থাকি  
হতে হবে সাবধান,  
রোগ প্রতিরোধে টিকা দিতে হবে  
চাই বেশি জলপান।



হাম রোগটি সারা বছরই অল্পস্বল্প হয়ে থাকে। তবে এর প্রাদুর্ভাব দেখা যায় সাধারণত জানুয়ারি থেকে এপ্রিল মাস বা বসন্তকালে। শিশুদের ক্ষেত্রে ছয় বছর বয়সের মধ্যে এই রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। এই রোগটি সংক্রমণ জাতীয় রোগ।

### রোগের উপসর্গ সমূহ :

- (১) জ্বর হয় ও সর্দির মতো নাক দিয়ে জল ঝড়ে।
- (২) দু-একদিনের মধ্যে লাল লাল ছোটো ছোটো দানা সারা শরীরের চামড়ায় দেখা যায়।
- (৩) মাথা, গা, হাত ও পায়ে ব্যথা এবং সঙ্গে পাতলা পায়খানা থাকে।
- (৪) জ্বরের ঠিক চার দিনের দিন গায়ে র্যাশ বা যাকে আমরা হাম বেরোনো বলি তা শরীরে দেখা যায়।
- (৫) এই রোগটি শিশুদের ক্ষেত্রে বিভিন্ন অসুবিধার সৃষ্টি করতে পারে, যেমন বুকো কফ জমে বিপদ ঘটতে পারে।

### চিকিৎসা :

- (১) প্রচুর পরিমাণে জল খেতে দিতে হবে।
- (২) রোগীকে অন্য ঘরে পৃথক করে সম্পূর্ণ বিশ্রামে রাখতে হবে।
- (৩) আলো সহ্য করতে পারে না তাই ঘর অন্ধকার করে রাখলে আরাম অনুভূত হয়।
- (৪) খুব বেশি জ্বর হলে জ্বর কমাবার ব্যবস্থা করতে হবে।
- (৫) স্কুলে রোগীকে যেতে দেওয়া বন্ধ করতে হবে। অন্য কোনো ব্যক্তির সঙ্গে এ সময় মিশতে দেওয়াও তার পক্ষে বিপজ্জনক।
- (৬) এই সময় রোগীর পুষ্টির অভাব হয় তাই রোগীকে পুষ্টির খাবার, মাছ, নরম মুরগির মাংস, ডিম, আলু সেস্ব খেতে দেওয়া উচিত। এতে, যেমন শরীর দুর্বল হয় না তেমনি রোগ-পরবর্তী সময়ে অপুষ্টির আক্রমণেরও কোনো ভয় থাকে না।
- (৭) ৯ থেকে ১৮ মাস বয়সের মধ্যে হামের টিকা নিলে এই রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব।



## স্বাস্থ্যবিধান

### জলাতঙ্ক

কুকুর, বেড়াল, বাঁদর, মানুষ  
কামড়ালে দুর্ভোগ,  
কামড়ের ফলে হতেই তো পারে  
জলাতঙ্ক রোগ।

কিছু খায় না, ঝিমিয়েই থাকে  
মুখ দিয়ে ওঠে ফেনা,  
সবখানে শুধু যন্ত্রণা তার  
কষ্ট কী, বুঝবে না।

শেষটায় তার মৃত্যুই হয়  
উপায় তো নেই আর,  
জলাতঙ্কের টিকা নেওয়া তাই  
অবশ্যই দরকার।



জলাতঙ্ক একটি মারাত্মক অসুখ। একবার এই রোগ হলে বাঁচার সম্ভাবনা ক্ষীণ। তবে এর ভালো প্রতিষেধক আছে। আক্রান্ত হবার সঙ্গে সঙ্গে প্রতিষেধক নিলে এই রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব। ডাক্তারের পরামর্শে প্রয়োজনীয় ইঞ্জেকশন সময়মতো নিলে জলাতঙ্ক রোগ হয় না। কুকুর, বেড়াল, বাঁদর, খেঁকশিয়াল, নেকড়ে, বাদুড়, মানুষ ইত্যাদি প্রাণীর কামড়ে জলাতঙ্ক রোগ হতে পারে। এমনকী জলাতঙ্কের প্রতিষেধক দেওয়া আছে এমন পোষা কুকুরে কামড়ালেও জলাতঙ্কের টিকা দেওয়া বাধ্যতামূলক।

### জলাতঙ্ক আক্রান্ত প্রাণীটির লক্ষণ :

- (১) রোগগ্রস্ত জানোয়ারটি অদ্ভুত আচরণ করে।
- (২) পাগলামো করে।
- (৩) ঝিমিয়ে থাকে আবার অনেক সময় চিৎকার করে।
- (৪) হিংস্র হয়ে ওঠে।
- (৫) মুখ দিয়ে ফেনা ওঠে।
- (৬) কিছু খায় না, সাধারণত দশ দিনের মধ্যে মৃত্যু হয়।

### কীভাবে রোগ ছড়ায় :

- (১) জন্তু জানোয়ারের কামড়ে
- (২) জন্তু জানোয়ার ও পোষা প্রাণীর আঁচড়ে
- (৩) জন্তু জানোয়ারের লালায়
- (৪) জলাতঙ্ক আক্রান্তের কাঁচা দুধ খেলে
- (৫) ক্ষতস্থানে পশু চাটলে
- (৬) গভীর ক্ষত পশুর লালার সংস্পর্শে এলে



## স্বাস্থ্যবিধান

এই জীবাণু ছোট ভাইরাস — আকৃতি বুলেটের মতো, যা প্রথমে স্থানীয় কোশকলা ও মাংসপেশিতে বংশবৃদ্ধি করে। তারপর এটা স্নায়ুতে ঢোকে। স্নায়ু দিয়ে বেশ দ্রুত গতিতে ভাইরাস যায় মস্তিষ্কে। মস্তিষ্ক আক্রান্ত হলে শুরু হয় জলাতঙ্ক। জলাতঙ্ক জলে আতঙ্ক। বাতাসে আতঙ্ক, শব্দে আতঙ্ক। আলোতে আতঙ্ক। শেষে মৃত্যু।

**সংক্রমণের সময়কাল :** শরীরে ভাইরাস প্রবেশ ও জলাতঙ্কের রোগলক্ষণ দেখা দেওয়ার মধ্যে সাধারণত তিন সপ্তাহ থেকে তিন মাস সময় লাগে। তবে তিন থেকে চার দিনের মধ্যেও রোগলক্ষণ দেখা দিতে পারে। আবার দুই বছর সময় লাগতেও পারে রোগলক্ষণ প্রকাশ পেতে, তবে একবার জলাতঙ্ক শুরু হয়ে গেলে রোগীকে বাঁচানো প্রায় অসম্ভব। তাই কামড় বা আঁচড়ের ২৪ ঘণ্টা থেকে তিন দিনের মধ্যে প্রতিষেধক দিতে পারলে অনেকটা সুরক্ষিত থাকা যায়।

### জলাতঙ্কের রোগলক্ষণ :

- (১) রোগ লক্ষণ প্রকাশকালের শুরুতে গা ম্যাজম্যাজের সঙ্গে জ্বর ও মাথা ব্যথা।
- (২) ক্ষতস্থানে ব্যথা ও ক্ষতের চারপাশের মাংসপেশিতে খিঁচ ধরে ও লাল হয়ে ফুলে যায়।
- (৩) গলা সহ সারা শরীরের মাংসপেশিতে খিঁচ ধরে ফলে রোগী খাদ্য এমনকি জল পর্যন্ত খেতে পারে না। এরপর জল দেখলেই গলার মাংসপেশিতে ব্যথা বা খিঁচ হয়।
- (৪) সংক্রমণে ঘাও হতে পারে।
- (৫) শ্বাসপ্রশ্বাস ব্যাহত হয় ও ঢোক গিলতে পারে না।
- (৬) প্রত্যাঘাত বা শকও হতে পারে, রোগী কিমিয়েও থাকতে পারে আবার চিৎকার চঁচামেটিও করতে পারে।
- (৭) শেষের দিকে খিঁচুনি ও সারা শরীর অসাড়া হয়ে যায়।

### কামড়ের জায়গায় প্রাথমিক চিকিৎসা :

- (১) কামড়ের জায়গাটা ও ক্ষতস্থান ভালো করে দশ মিনিট ধরে সাবান জল দিয়ে ধুতে হবে।
- (২) কামড়ের জায়গাটায় চলমান জলের ধারা বা পাম্পের ট্যাপের জলের নীচে রাখতে হবে।
- (৩) ডাক্তারের পরামর্শে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ঐ ব্যক্তিকে জলাতঙ্কের প্রতিষেধক টিকা দিতে হবে।
- (৪) শক হলে শকের চিকিৎসা শুরু করতে হবে।

### প্রতিরোধ :

- (১) জলাতঙ্ক, আক্রান্তের লালা, প্রস্রাব, ঘাম, মলও বিষাক্ত। এসব এড়িয়ে চলতে হবে।
- (২) পোষা কুকুরের টিকা দেওয়া থাকলেও প্রতিষেধক ইঞ্জেকশন নিতে হবে।
- (৩) বাড়িতে পোষা কুকুর, বেড়াল থাকলে অবশ্যই নিয়মিত তাকে টিকাকরণ করতে হবে।



## কন্যাশ্রী



দেবলীনা রায়, পশ্চিম মেদিনীপুর

পাঠ কন্যের দিন কেটে যায় কেবল পাঠে পাঠে,  
মাঠ কন্যে ঘুরে বেড়ায় কেবল মাঠে-ঘাটে।  
মাঠ থেকে ঐ কন্যোটিকে তুলে আনো পাঠে,  
মোদের কন্যা মানুষ হবে কন্যাশ্রীর পটে।

বিউটি প্রামাণিক, কেতুগ্রাম ইনস্টিটিউশন, বর্ধমান



বৈশালী কর্মকার, পুরুলিয়া

কন্যা মানে একটি কুঁড়ি, ফুল হয়ে ফুটতে দাও,  
কন্যা মানে একটি পাখি, ডানা মেলে উড়তে দাও।  
কন্যা মানে আগামী নারী, স্বপ্ন তাকে ছুঁতে দাও,  
কন্যাশ্রীর আলোয় তাকে আরো বেশি আলো দাও।

পারমিতা মণ্ডল, মাস্ত্রা এ. কে. উচ্চ বিদ্যালয়, মুর্শিদাবাদ



মোনালিসা ব্যনার্জি, দক্ষিণ ২৪ পরগনা

সরকার নিয়েছে এক সংকল্প,  
যার নাম কন্যাশ্রী প্রকল্প।  
নারী শিক্ষার হলে উন্নতি,  
হবে দেশের অগ্রগতি।

পূজা রায়, আলিপুরদুয়ার

কন্যাও দেশের ভবিষ্যৎ, কন্যাও দেশের আশা;  
কন্যার প্রতি অবিচার বড়োই সর্বনাশা,  
কন্যা জন্মাক, তাকেও বাঁচান, করুন সংকল্প  
সরকার তাদের পাশেই আছে, তাইতো কন্যাশ্রী প্রকল্প।

সেলিনা সারমিন, সাহেবগঞ্জ উচ্চ বিদ্যালয়, কোচবিহার



সায়নী পাল, কোচবিহার

## কন্যাশ্রী



### আমরা বাল্যবিবাহ চাই না

আমাদের আছে বাঁচবার আর  
শিক্ষার অধিকার,  
চাই শারীরিক, মানসিকভাবে  
বড়ো হতে বার বার।  
আমরা মেয়েরা বড়ো বিপন্ন  
আমাদেরও আছে সাধ,  
বাল্যবিবাহ আমরা চাই না  
করছি যে প্রতিবাদ।  
বাল্যবিবাহ বড়ো ক্ষতিকর  
বেআইনি প্রথা জানি,  
আমাদের নিয়ে গ্রামে ও গঞ্জে  
চলে শুধু টানাটানি।  
আমরা তো চাই শিক্ষা স্বাস্থ্য  
সবুজের পরিবেশ,  
সকলের সাথে আমরাও চাই  
গড়তে নতুন দেশ।  
বিয়ের বয়স হলে তারপরে,  
বিয়ে নিয়ে ভাবা যাবে,  
গর্বিত আজ আমাদের নিয়ে  
সকলেই কত ভাবে।

#### আমরা :

- \* বাল্যবিবাহ একটি ক্ষতিকর ও বেআইনি প্রথা—এই বার্তা ছড়িয়ে দেব।
- \* বাল্যবিবাহকে প্রশ্রয় দেয় এমন ধারণা ও দৃষ্টিভঙ্গির প্রতিবাদ করব।
- \* বাল্যবিবাহের বিরুদ্ধে জনমত তৈরি করব।
- \* ছেলে ও মেয়েদের সমান সুযোগ পাওয়া নিশ্চিত করব।
- \* নিজেদের অধিকারগুলো পাওয়ার জন্য নিজেরা চেষ্টা করব।
- \* স্কুলে যাব এবং নিজেদের অধিকারগুলো ভালোভাবে ব্যবহার করার জন্য নিজেদের তৈরি করব।
- \* বিয়ের বয়স হওয়ার পরই বিয়ে করব, তার আগে কোনো অবস্থায় নয়। এর বিরুদ্ধাচরণ হলে প্রশাসন ও পুলিশের সহায়তা নেব।

#### সমাজের কাছে চাই :

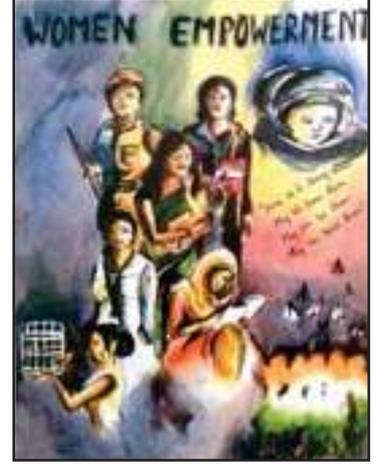
- \* আমাদের অধিকার ভঙ্গ করে এমন প্রথা ও রীতিনীতি নিয়ে প্রশ্ন তুলুন।
- \* আমাদের সবার অধিকারগুলো পাওয়া নিশ্চিত করুন।
- \* আমাদের শিক্ষা ও স্বাস্থ্যের সুযোগসুবিধা পাওয়া নিশ্চিত করুন।
- \* হিংসা ও নিগ্রহ থেকে আমাদের সুরক্ষা পাওয়ার পরিবেশ গড়ে তুলুন।
- \* অধিকারগুলো লঙ্ঘিত হলে প্রতিবাদের জন্য কোথায় ও কার কাছে যাব তা জানানোর ব্যবস্থা করুন।
- \* গণমাধ্যমে বাল্যবিবাহবিরোধী বার্তা সম্প্রচারের ব্যবস্থা করুন।
- \* বাল্যবিবাহের সমর্থক, ব্যবস্থাপক ও অংশগ্রহণকারীদের বিরুদ্ধে শাস্তিমূলক ব্যবস্থা নিন।
- \* পশ্চিমবঙ্গ সরকারের অঙ্গীকার— কন্যাশ্রী প্রকল্প।
- \* শিক্ষক/শিক্ষিকারা “কন্যাশ্রী প্রকল্প” ব্যাখ্যা করবেন।

## কন্যাশ্রী



শিশু কন্যা নিয়ে আমরা  
গর্ব করতে পারি,  
শিশু কন্যা বড়ো হলে  
তখন হবে নারী।

নারী দেশের বড়ো শক্তি  
এতো সবাই জানে,  
সব কাজেতেই এগিয়ে নারী  
আছে সে সবখানে।

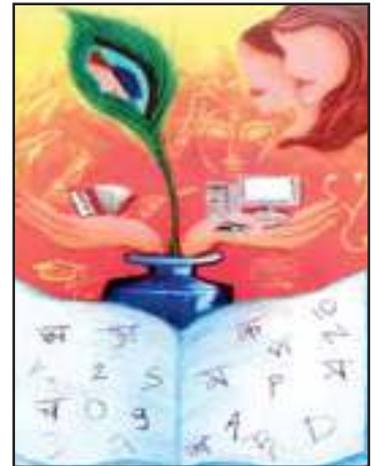
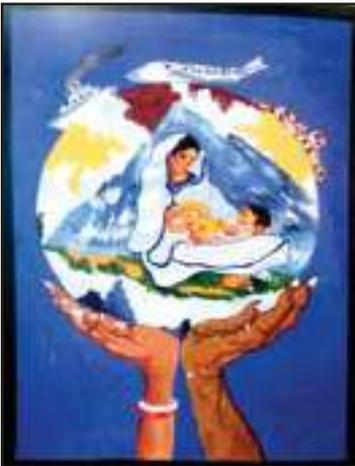
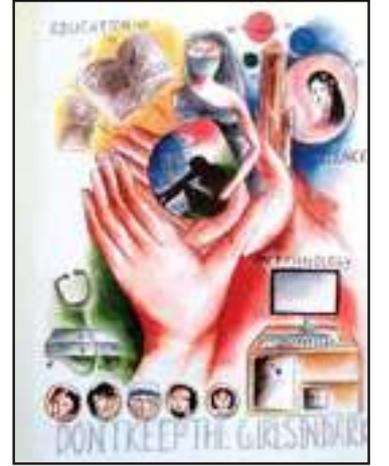
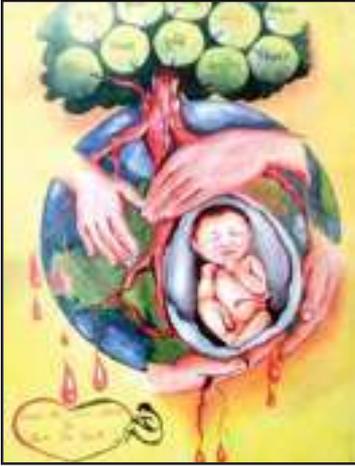


ঘর সংসার জুড়ে যে তার  
অনেক ভালোবাসা,  
শিক্ষা এবং স্বাস্থ্য নিয়ে  
অনেক তারই আশা।

প্রশাসনেও এগিয়ে নারী  
প্রযুক্তি বিজ্ঞানে —  
তারা বড়োই বলিষ্ঠ আজ  
রয়েছেন সম্মানে।

অবহেলার বিষয় সে নয়  
নেই তার ভয় ভীতি,  
চিকিৎসারও পরিষেবায়  
পেয়েছেন স্বীকৃতি।

রোকেয়া ও চন্দ্রমুখী  
কিংবা কাদম্বিনী,  
ইতিহাসের পাতায় তাঁরা  
আজও বিজয়িনী।



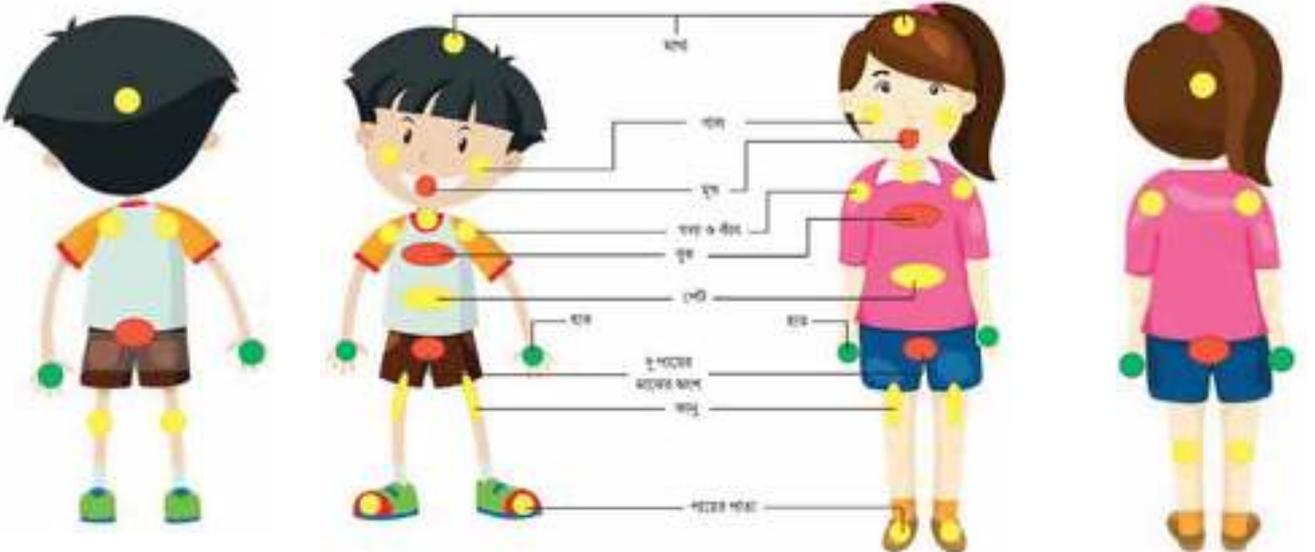
## ভালো স্পর্শ ও খারাপ স্পর্শ বিষয়ক সচেতনতা



ছোটদের আজ জানা দরকার  
স্পর্শের শ্রেণিভাগ,  
ছোটেরা শুধুই শান্ত থাকবে  
দেখাবে না কোনো রাগ?  
সচেতনভাবে প্রয়োজনহীন  
স্পর্শ করলে পরে,  
সতর্ক হয়ে থাকবেই তুমি  
বাহিরে কিংবা ঘরে।  
খারাপ স্পর্শ যদি কেউ করে  
জাগাবে তোমার বোধ,  
দৃঢ়ভাবে তার প্রতিবাদ হবে  
করবে যে প্রতিরোধ।  
তোমার শরীর শুধু যে তোমার  
ফুল হয়ে থাকে ফুটে,  
খারাপ স্পর্শ যদি মনে করো  
পালাবেই এক ছুটে।  
বাড়ির বড়োরা জানবে তখনই  
জানানো যে প্রয়োজন,  
ঠিক ঠিক তারা ব্যবস্থা নেবে  
হতে হবে সচেতন।

- ভাল স্পর্শ
- সচেতনভাবে অপ্রয়োজনে স্পর্শ করবার চেষ্টা হলেই সতর্ক থাকতে হবে এবং প্রতিরোধ করতে হবে।
- খারাপ স্পর্শ — দৃঢ় ভাবে প্রতিবাদ করতে হবে।

এই স্পর্শ নির্দেশিকা মনে রাখবে  
আর ব্যতিক্রম হলেই জোরে 'না'  
বলতে হবে আর ছুটে পালিয়ে  
আসতে হবে। আর বাড়ীর বড়দের  
তক্ষুনি জানাতে হবে। প্রয়োজনে  
100, 1098 (Child Line) এ  
Phone করে জানাতে হবে।



# শিশু সুরক্ষা বিষয়ক সচেতনতা

শিশুর এটি মুখ যি উঠে...ওই পিঁপড়ি | পুঁপুঁ যিট -  
 ওঁচ এতটুকু যিট x ওঁফা যিট c i oচেয়, পুঁপুঁ x যিট ঠ  
 ওঁ " পুঁ i যু " পুঁপুঁ i উঠে...ওই y z- y ওঁ " পুঁ o" ওঁ..y।" ওঁ " পুঁ x যিট -  
 !,, পুঁপুঁ " পুঁপুঁ i উ, পুঁ y i y' পুঁপুঁ i | পুঁপুঁ yে যিট ঠ  
 † যিটে উঠে...ওই পুঁ y c i yি উ x yপুঁ E ওঁ পুঁপুঁ  
 " পুঁ o" i উঠে ওঁ, পুঁ c < y† ওঁ ওঁ, পুঁ y i yপুঁ p" % এ যিটে



এওঁ পুঁপুঁ ওঁ উ x ওঁফা y ওঁচ !,, পুঁ y পুঁ y যি উঠে ওঁ পুঁ o,, পুঁপুঁ y oচেয়, পুঁ  
 এওঁ পুঁপুঁ ওঁ উ, পুঁপুঁ y ওঁ o- ওঁচ y!,, পুঁ y " পুঁ y- এ x y c o ওঁচ o এ এ z o y,, পুঁ  
 " পুঁ o,, পুঁ o" ওঁ.. | পুঁ o এ!" পুঁ y c " পুঁ E z o এ | পুঁ yি y oঁ পুঁ  
 † যিটে উঠে...ওই y' y a y oঁ E z i পুঁ y oঁ † y oঁ পুঁ  
 i % p,, পুঁ y' p.. এ!" o" i y পুঁ y oঁ y oঁ পুঁপুঁ ওঁ-  
 i yপুঁ " p.. ওঁচ E z oচেয়, পুঁ y c | পুঁ o পুঁ o এ oঁ E x y oঁ y

ওঁ..চেয় পুঁ y পুঁ y oঁ oচে...y এ উ, পুঁ y oঁ E!" ~ c i y' পুঁ-  
 ওঁ y i উ, পুঁ y oঁ, পুঁ y z o " পুঁ y i yি y oঁ E এ!" oঁ E oঁ- ওঁচ E y' পুঁ  
 x y' i উ, পুঁ oঁ E- > ~ o এ ~ ,, পুঁ p x yপুঁ < ~ -  
 c i y' o " পুঁ y এ উ..% x c E y এ উ oঁ পুঁ oঁ E- ... -  
 c oঁ i উঠে ওঁ, পুঁ p% i yপুঁ oঁ ওঁ, পুঁ y oঁ E c y i • y -  
 c oঁ i উঠে, পুঁ y y' oঁ চেয়, পুঁ x y i উ!" c ~ y,, পুঁ y ঠ



## প্রবীণদের প্রতি দায়বদ্ধতা



বয়স্ক যাঁরা কোনোদিনই তাঁরা  
নয়তো অবজ্ঞার,  
স্বাধীনতা আর সচেতনতার  
আছে তার অধিকার।  
বয়স্ক যারা জীবনকে তাঁর  
করবেই উপভোগ,  
স্বাধীনভাবেই চলবে ফিরবে  
দূরে রেখে দুর্ভোগ।  
স্বাস্থ্য পরিসেবা পাওয়ার  
আছে তার অধিকার,  
খাদ্য বস্ত্র ও বাসস্থান  
অবশ্য চাই তাঁর।  
পানীয়জলের ব্যবস্থা আর  
আর্থিক সেবা চাই,  
আয় বৃদ্ধির জনিত কাজেও  
তাঁকে যেন খুঁজে পাই।  
সঠিক পেশাকে বেছে নেওয়া জানি  
তাঁর অধিকারে পড়ে,  
কঠোর পরিশ্রম থেকে যেন  
নিজেকে মুক্ত করে।  
পরিবার আর সমাজের থেকে  
পায় যেন সম্মান,  
সেবা পাওয়া আর স্বেচ্ছাশ্রমে  
যেন করে যোগদান।



## প্রবীণদের প্রতি দায়বদ্ধতা



আয়কর নিয়ে জানতে, বুঝতে  
আছে তার অধিকার,  
সামাজিক আর সমাজসেবায়  
আছে তার দায়ভার।  
নবীনের সাথে করতেই পারে  
দক্ষতা বিনিময়,  
মতামত আর জ্ঞান দেওয়া নেওয়া  
বাড়ায় সমন্বয়।  
নাগরিক আর গণতান্ত্রিক  
অধিকার আছে তাঁর,  
বয়স্ক যারা সমাজকে আজো  
দিতে পারে উপহার।  
এই সমাজেতে বয়স্ক যারা  
তাদের কী অবদান!  
কখনো একথা ভুলে যেও নাকো  
দিতে হবে সম্মান।  
তাদের সুবিধা, অসুবিধা কী কী  
সেদিকেই দেব মন,  
তাদের সঙ্গে গল্প গুজব  
করবই সারাখন।  
পরিবারে তারা প্রধান ব্যক্তি  
বলবই বারবার,  
মর্যাদা নিয়ে তাদেরও তো আছে  
বাঁচবার অধিকার।



## দূষণ



পৃথিবীর আজ মন ভালো নেই  
এটা তো সবাই জানে,  
পরিবেশ জুড়ে দূষণ লেগেছে  
এইখানে, ওইখানে।

বিপন্ন হ্রদ, নদী ও পুকুর  
কারখানা চারপাশে,  
বিষাক্ত সব আবর্জনারা  
জলে যত ধেয়ে আসে।

ধোঁয়ায় ধোঁয়ায় আকাশ ছেয়েছে  
নেই কারো কোনো হুঁশ,  
শব্দ দূষণে কেঁপে কেঁপে ওঠে  
ছোটোদের ফুসফুস।

জঞ্জালে আজ ভারী হয়ে ওঠে  
সাগরের তলদেশ,  
ওজেনস্তরও নষ্ট যে হয়  
নষ্ট যে পরিবেশ।

বিপজ্জনক রাসায়নিকও  
আছে বায়ুমণ্ডলে,  
হাওয়াগাড়িও দূষণ ছড়ায়  
নিয়মিত জলে স্থলে।

সাগরের মাছ ভালো নেই আজ  
ভালো নেই পশুপাখি,  
পৃথিবীতে আজ বড়ো সংকট  
এটুকুই বলে রাখি।



## আগুন



যে কোনো স্থানেই আগুন লাগলে  
ভীতির সৃষ্টি করে,  
দাউ দাউ জ্বলে আগুনের শিখা  
থাকা যায় না তো ঘরে।  
অযথা দৌড়াদৌড়ি না করে  
নেমে এসো রাস্তায়,  
নিকটবর্তী দমকলে যেন  
খবর পৌঁছে যায়।



গ্যাসের গন্ধ যদি নাকে আসে  
হতে হবে সাবধান,  
দ্রুততার সাথে বন্ধ করবে  
গ্যাসেরই তো নবখান।



শাড়ির আঁচলে খাবার নামালে  
বিপদ হতেই পারে,  
সাঁড়াশিটা কাছে রাখতেই হবে  
ঠিকমতো ব্যবহারে।

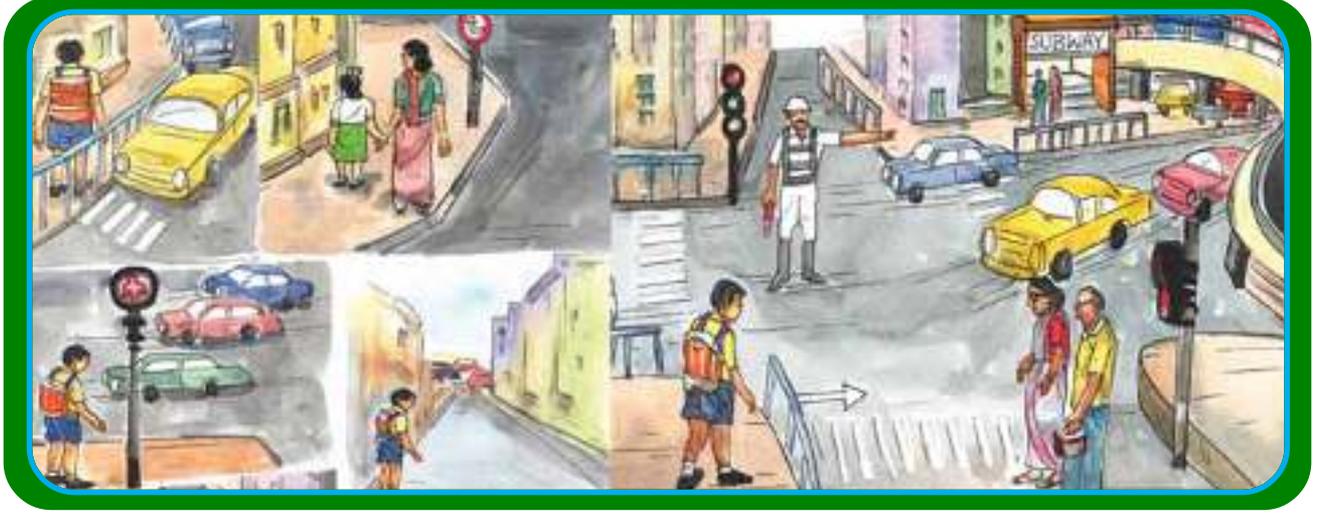


গ্যাসের গন্ধ পেলেই দরজা  
জানলাটা দাও খুলে,  
জ্বলন্ত স্টোভে কেরোসিন যেন  
ঢালবে না কেউ ভুলে।



ঘরে মোমবাতি, কুপি ব্যবহারে  
হতে হবে সাবধান,  
মনোক্লাইড গ্যাস ভরে গেলে  
যেতে পারে কারো প্রাণ।  
হুকিং করাটা বড়ো অপরাধ  
তেমনি ভয়ঙ্কর,  
অসাবধানেতে আগুন লাগলে  
পুড়ে যাবে বাড়িঘর।





## পথের পাঁচালি

রাস্তাঘাটে বিপদ কত  
তাই বলি বার বার,  
চারদিকটা দেখে শুনাই  
করবে রাস্তা পার।

তাড়াহুড়ো করবে না তো  
জেরা ক্রসিং আছে,  
পায়ে পায়ে হেঁটে সবাই  
এসো তারই কাছে।

লাল হলুদ বা সবুজ আলো  
জ্বলছে নিভছে বেশ,  
ট্রাফিক পুলিশ চলতে তোমায়  
দেবে দিকনির্দেশ।

বড়ো রাস্তায় হাঁটবে না কেউ  
তাতে বিপদ ভারী,  
সামনে পিছে আসছে ছুটে  
কত রকম গাড়ি।



ট্রাফিক নিয়ম মানতে হবে  
এটুক মনে রেখো,  
অন্য যে জন পার হতে চায়  
তাকেও একটু দেখো।

মোবাইল কানে দিয়ে ভুলেও  
কেউ যেন না হাঁটে,  
বড়ো বিপদ লুকিয়ে আছে  
জেনো রাস্তাঘাটে।

নিয়ম মেনে চলতে হবেই  
কেন এত তাড়া?  
এত গাড়ি দেখে মিছেই  
হচ্ছে দিশাহারা।

ট্রাফিক পুলিশ তোমার আমার  
বন্ধু হয়েই আছে,  
প্রয়োজনে কথা বলতে  
যেও তারই কাছে।

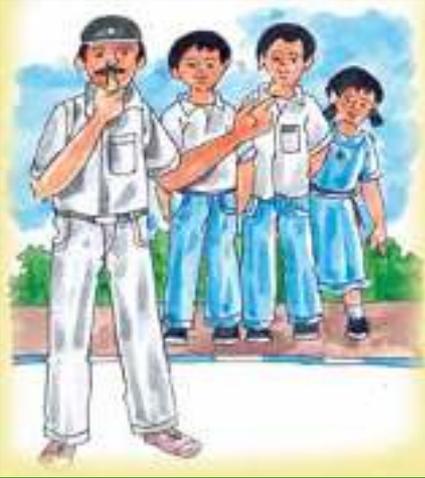
বিপদ মুক্ত করবে তোমায়  
তোমার কথা ভেবে,  
রাস্তা পারাপারে সে-ই তো  
সঠিক দিশা দেবে।

### পথের পাঁচালি

রাস্তাঘাটে চলতে হবে  
মেনে নিয়মনীতি,  
ভুললে তোমায় চলবে না তো  
পথের সংস্কৃতি।



সেফ ড্রাইফ আর সেভ লাইফ হোক  
সবার অঙ্গীকার,  
নিরাপদে বাড়ি ফিরবে  
বলছি বারেকার।



ট্রাফিক নিয়মনীতি মেনে  
পথকে করবে জয়,  
দিক নির্দেশ মেনে চললে  
বাঁচবে সুনিশ্চয়।

ইয়ারফোনে দু কান ঢেকে  
চালাবে না গাড়ি,  
এতে মনের ব্যাঘাত ঘটে  
বিপদ যে হয় ভারী।



মোবাইল কেউ কানে নিলে  
করতে হবে মানা,  
রাস্তাঘাটে এতে কিন্তু  
বিপদ আছে নানা।

## পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

### সাবধানে চালাও, জীবন বাঁচাও

সড়ক নিরাপত্তার জন্য তুমি কী কী আচরণ পালন করবে এবং অন্যদের পালন করতে বলবে

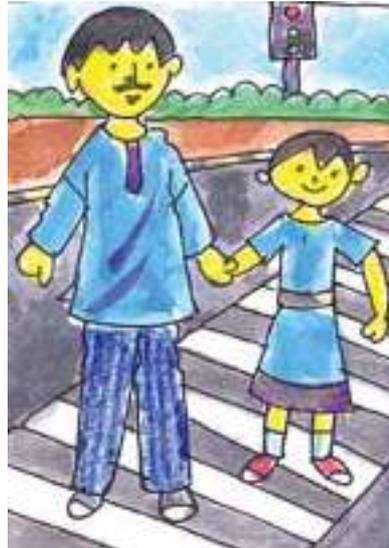
স্কুলের বাসের পাদানিতে  
পা রাখবে ঠিক,  
চড়তে গিয়ে তাকাবে না  
এদিক বা ওদিক।



রাস্তাঘাটে কখনো তো  
খেলবে না ফুটবল,  
এতে বিপদ হতেই পারে  
মাঠেই খেলি চল।



সিট বেল্টটা বেঁধে নেব  
চড়লে মোটর যানে,  
দুর্ঘটনা এড়ানো যায়  
এতো সবাই মানে।



জেরা ক্রসিং ধরে সবাই  
করবে পারাপার,  
নয়তো বড়ো বিপদ আছে  
বলছি বারে বার।

মোবাইল কানে হাঁটবে না কেউ  
এতে বিপদ ভারী,  
দেখছোই তো আগে পিছে  
চলছে কত গাড়ি।



দুর্ঘটনার কথা শূনি  
রোজই ভূরি ভূরি,  
বড়ো রাস্তায় কক্ষনো তাই  
ওড়াবে না ঘুড়ি।



সাইকেলটা চালাবে ভাই  
নিয়মকানুন মেনে,  
বিপদ থেকে বাঁচতে পারো  
ট্রাফিক আইন মেনে।



স্কুলের বাসে ভীষণ মানা  
দরজায় দাঁড়ানো,  
এতে করে কেন তোমার  
বিপদ ডেকে আনো।

স্কুলের বাসে চড়বে সঠিক  
স্টপ চিহ্ন দেখে,  
সিটে গিয়ে বসে পড়বে  
বইয়ের ব্যাগটা রেখে।



স্কুলের বাসে চড়বে যখন  
সিটটা খুঁজে নাও,  
বসে পড়ো, ড্রাইভারকে  
বাস চালাতে দাও।



## পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

### সড়ক সুরক্ষার ইতিকথা

ভারত উপমহাদেশে প্রায় চার হাজার খ্রিস্টপূর্বাব্দে সিন্ধু সভ্যতার সময়ে প্রাচীন নগর হরপ্পা ও মহেঞ্জোদাড়োতে প্রথম সড়ক পথ সম্প্রসারণের প্রমাণ পাওয়া যায়। মধ্যযুগে ভারতের বিখ্যাত রাজপথগুলির অন্যতম গ্র্যান্ড ট্র্যাঙ্ক রোড। একদিকে সড়কপথের বিভিন্ন সুফল যেমন আমরা ভোগ করি তেমনি বহু মানুষ সড়কগুলিকে সুরক্ষিতভাবে না ব্যবহার করবার ফলে অকালেই অনেক মানুষকে প্রাণ হারাতে হয়।

একশতকে জীবনের গতি যেমন বেড়েছে তেমনি রাস্তায় বেড়েছে যানবাহনের সংখ্যা। আর মানুষের স্বেচ্ছাচারী মনোভাবের জন্য পাঞ্জা দিয়ে বেড়ে চলেছে পথ দুর্ঘটনার সংখ্যাও। ২০১৪ সালে সারা ভারতে ৪ লক্ষ ৫০ হাজার ১৯৮টি পথ দুর্ঘটনা ঘটেছে। এতে ১ লক্ষ ৪১ হাজার ৫২৬ জনের মৃত্যু হয়েছে এবং ৪ লক্ষ ৭০ হাজার ৭৩১ জন আহত হয়েছে।

সরকারি পরিসংখ্যান অনুযায়ী আমাদের দেশের পথ দুর্ঘটনার পরিসংখ্যান রীতিমতো উদ্বেগজনক। প্রতি মিনিটে দুর্ঘটনা ঘটছে আর প্রতি চার মিনিটে একজনের মৃত্যু হচ্ছে দুর্ঘটনায়। পথ দুর্ঘটনায় যতো বলি হয় তাদের এক তৃতীয়ংশের বয়স ১৫ থেকে ২৬ বছরের মধ্যে। সড়ক ব্যবহারকারীর ইচ্ছায় অনিচ্ছায় কিংবা অবহেলায় নিয়ম ভাঙার ফলে সড়ক দুর্ঘটনা ঘটেছে। সবথেকে দুর্ভাগ্যের বিষয় আমরা নিজের অথবা অন্যের করা ভুলের পরিণতি দেখে শিক্ষা গ্রহণ করি না। বেশিরভাগ সড়ক ব্যবহারকারী সড়ক ব্যবহারের নিয়মগুলি জানলেও নৈতিক আচরণ পালনে অবহেলা, কর্তব্যের প্রতি অনীহার কারণে সড়ক দুর্ঘটনা ঘটে। সড়ক দুর্ঘটনা ও যানজটের সমস্যা সরকার ও জনসাধারণের উদ্বেগের কারণ হিসাবে চিহ্নিত হয়। সারা বিশ্বে প্রধান যে ১০টি কারণে মানুষের মৃত্যু হয় বর্তমানে সেই ঘাতক তালিকায় সড়ক দুর্ঘটনার স্থান দশম স্থানে। যে হারে সড়ক দুর্ঘটনা বাড়ছে তাতে আগামি ২০৩০ সালে সড়ক দুর্ঘটনা ঘাতক তালিকায় অষ্টমতম স্থানটি দখল করে নেবে। ২০১৩ সালের তুলনায় ২০১৪ সালে পথ দুর্ঘটনায় মৃত্যুর হার বেড়েছে ৩ শতাংশ। ২০১৪ সালে তামিলনাড়ুতে মোট ৬৭,২৫০টি পথ দুর্ঘটনা ঘটেছিল তাতে ১৫,১৯০ জনের মৃত্যু হয়েছে। তার তুলনায় পশ্চিমবঙ্গে পথ দুর্ঘটনা অনেক কম ১৭,১০৫ টি এবং ৬,৪৭৮ জনের মৃত্যু হয়েছে। পশ্চিমবঙ্গে সরকার বন্দ্বপরিষ্কার এই পথ দুর্ঘটনার সংখ্যা ও মৃত্যুর হার কমাতে।

### পথ দুর্ঘটনার প্রধান কারণ

- (১) গাড়ির অতিরিক্ত গতিবেগ
- (২) ট্রাফিক নিয়ম না মানা
- (৩) রাস্তায় গাড়ি চালালে বা পথচলার সময় মোবাইল ফোনের ব্যবহার।
- (৪) নেশাগ্রস্ত অবস্থায় গাড়ি চালানো
- (৫) কঠোর আইনের অভাব
- (৬) সহজে লাইসেন্স পাওয়া
- (৭) অন্য গাড়িকে ওভারটেক করা
- (৮) খারাপ আবহাওয়া
- (৯) গাড়ির যান্ত্রিক ত্রুটি
- (১০) পাহারাবিহীন রেল ক্রসিং
- (১১) বাচ্চাদের হাতে গাড়ির চাবি তুলে দেওয়া
- (১২) গাড়ি চালাবার সময় হেলমেট ব্যবহার না করা



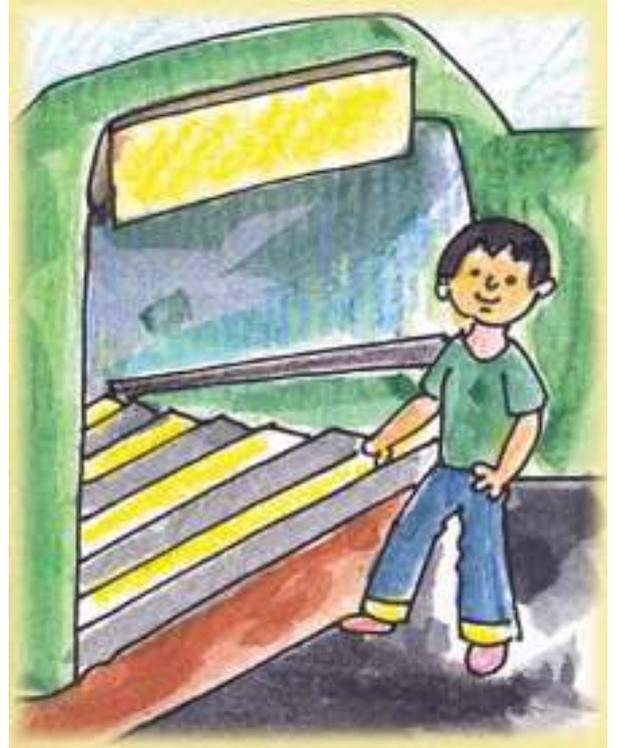
## পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

- (১৩) যেসব গাড়িতে সিটবেল্ট ব্যবহার করবার নির্দেশ আছে সেইসব যানবাহনে সিটবেল্ট না ব্যবহার করা
- (১৪) সঠিক পথসংকেত, পথ চিহ্ন ও নির্দেশাবলি না জানা বা পালনে অনীহা
- (১৫) সঠিক গুণমানের তেল বা গ্যাস না ব্যবহার করা
- (১৬) গাড়িতে তীব্র স্বরে উত্তেজক গান বাজানো
- (১৭) গাড়িতে গাড়িতে রেস করা
- (১৮) অতিরিক্ত মাল ও লোক বহন
- (১৯) হুড়োহুড়ি করে গাড়ি থেকে ওঠানামা করা
- (২০) চলন্ত গাড়ির পাদানিতে দাঁড়িয়ে বাদুড়ি ঝোলা হয়ে যাত্রা করা।



### পথ দুর্ঘটনা কমানোর জন্য কী কী করতে হবে

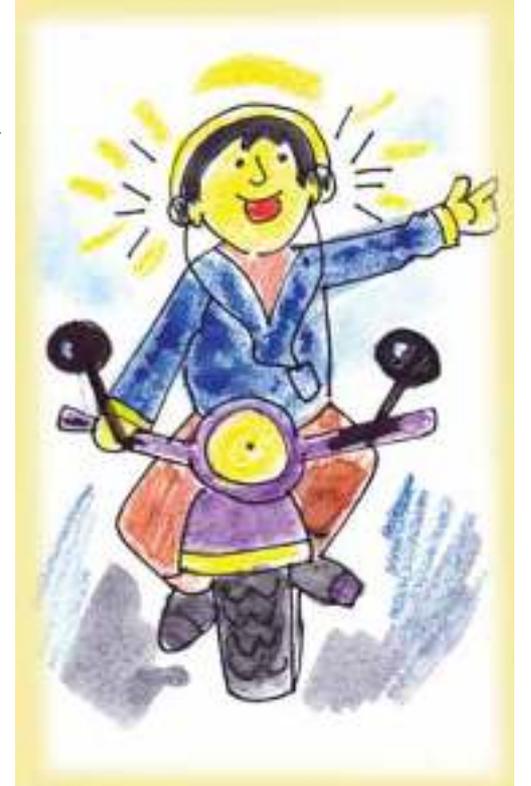
- (১) সড়ক সুরক্ষা বিষয়ক সচেতনতার পাঠ শৈশবকাল থেকেই শেখাতে হবে।
- (২) সর্বদা সকলকে ট্রাফিক নিয়ম মেনে চলতে হয়।
- (৩) ট্রাফিক নিয়ম পালনে দুর্বলতা চিহ্নিত হলেই শাস্তির সংস্থান কঠোরভাবে কার্যকরী করতে হবে।
- (৪) মদ্যপ অবস্থায় গাড়ি চালানো সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ করতে হবে।
- (৫) সামনের গাড়ি থেকে সুরক্ষিত দূরত্ব বজায় রাখতে হবে।
- (৬) পথচারী ও সাইকেল আরোহীদের দিকে সর্বদা গুরুত্ব সহকারে নজর রাখতে হবে।
- (৭) জেরা ক্রসিং দিয়েই পথচারীদের কেবল রাস্তা পারাপার হতে হবে।
- (৮) জেরা ক্রসিং-এর আগে চলমান গাড়ির গতিবেগ কমাতে হবে।
- (৯) পাহারাবিহীন লেভেল ক্রসিং বা রেললাইন পারাপার করবার সময় গাড়ির দূরত্ব ও গাড়ির গতিবেগ ও গাড়ির সঙ্গে সৃষ্টি হওয়া হাওয়ার গতিবেগ সম্পর্কিত বিপদ থেকে বাঁচাতে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে চলতে হবে।
- (১০) শিশু, বৃদ্ধ ও মহিলাদের অনায়াসে রাস্তা পারাপার হওয়ার জন্য জায়গা ও বেশি সময় দিতে হবে।
- (১১) অ্যান্ড্রুলেন্স, দমকল ও পুলিশের গাড়িকে অসুবিধা না করে দ্রুত যাওয়ার জন্য পথ ফাঁকা করে দিতে হবে।
- (১২) গভীর রাতে গাড়ি না চালানোই ভালো। আর যদি চালাতেই হয় তাহলে ক্লাস্তি কাটাতে নির্দিষ্ট সময় ঘুমিয়ে নিতে হবে আগেই।



- (১৩) কিওস্ক, হোর্ডিং, ব্যানার, বিজ্ঞাপন ও নিয়ন লাইট বা পাশের গাড়ির লোকের সঙ্গে কথা বলা প্রভৃতি কারণে মনঃসংযোগ নষ্ট হতে পারে এই সকল বিষয় সম্পূর্ণ বর্জন করতে হবে।
- (১৪) দুর্ঘটনাপ্রবণ অঞ্চলে গাড়ির গতিবেগ কমাতে হবে।
- (১৫) যানবাহন নিয়মিত মেরামত করতে হবে
- (১৬) সিটবেল্ট সর্বদা সঠিকভাবে ব্যবহার করতে হবে।
- (১৭) দুচাকার গাড়ি চড়লেই অবশ্য দুজনকেই হেলমেট ব্যবহার করতে হবে।
- (১৮) যানবাহনে ওঠা নামা ও চলন্ত যানবাহনে সুরক্ষিতভাবে দাঁড়ানো ও বসার কৌশল সঠিকভাবে শিখতে হবে।
- (১৯) নির্দিষ্ট স্টপেজে গাড়ি থেকে ওঠা নামা করতে হবে।

### কী কী করা যাবে না

- (১) গাড়ি চালানোর সময় মোবাইল ফোনে কথা বলবে না
- (২) বেশি জোরে গাড়ি চালাবে না
- (৩) খারাপ আবহাওয়ায় জোরে গাড়ি চালাবে না
- (৪) গাড়িতে ধারণ ক্ষমতার বেশি লোক তুলবে না
- (৫) অযথা হর্ন বাজাবে না
- (৬) ছেলে মেয়েদের ১৮ বছর না হওয়ার আগে গাড়ি চালাতে দেওয়া যাবে না
- (৭) দু-চাকার গাড়িতে দুজনের বেশি ওঠা উচিত নয়
- (৮) হেলমেট ও সিটবেল্ট ছাড়া গাড়ি চালানো বেআইনি।



### সাইকেল চালানোর সময় যা যা মনে রাখতে হবে

১. সাইকেল চালানোর সময় চারদিকের যানবাহন ভালোভাবে দেখে নিতে হবে। যখন দেখবে পথ সম্পূর্ণ নিরাপদ কেবল তখনই সাইকেল চালিয়ে যেতে হবে।
২. সাইকেল চালাবার সময় (হস্তচালিত সংকেতে ইঙ্গিত দিতে হাতকে ব্যবহার না করলে) দুটো হাতের তালু ও আঙুল দিয়ে শক্ত করে সাইকেলের হ্যান্ডেল দুটো ধরতে হবে।
৩. ফুটপাথ পথচারীদের জন্য। কোনো অবস্থায় ফুটপাথে সাইকেল চালাবে না।
৪. যদি কোনো দিকে যেতে হয় বা সাইকেল থামাতে হয় তাহলে সঠিক সময়ে সঠিক হস্তচালিত সংকেতটি ব্যবহার করতে হবে।
৫. রাস্তায় বড়ো গাড়ি, লরি আর বাস সামনে দেখলে যত্নসহকারে চলমান গাড়ির দিকে নজর দিয়ে সাইকেল চালাতে হবে। বড়ো গাড়ির চালক তোমাকে দেখতে নাও পেতে পারে তাই কখনো যানবাহন ও ফুটপাথের মাঝখান দিয়ে সাইকেল চালাবে না। এটা বিপদজনক। কারণ হঠাৎ ঐ গাড়ি বাঁ দিকে ঘুরে গেলে বিপদ নিশ্চিত।
৬. রাস্তার বাঁক ঘুরে অন্য রাস্তায় যাওয়ার সময় পথচারীদের আগে রাস্তা পার হতে দিতে হবে।
৭. সবসময় ট্রাফিক পুলিশের হাতের সংকেত, লাইট সিগন্যাল, সড়ক চিহ্ন দেখে রাস্তা চলতে হবে।
৮. রাস্তায় গাড়ি চালাবার সময় অন্য কোনো চলমান গাড়ি বা অন্য চলমান সাইকেল আরোহীকে বা তার সাইকেল ধরে রাস্তায় চলবে না।
৯. কখনো সাইকেল চালাবার সময় কোনো পশুর আগে যাবে না। কিংবা গবাদি পশুর দড়ির উপর দিয়ে সাইকেল চালাবে না। হঠাৎ বিপদ ডেকে আনতে পারে।
১০. সংকীর্ণ বা ব্যস্ততাপূর্ণ রাস্তা দিয়ে যখন সাইকেল নিয়ে যাবে তখন সর্বদা একটি সাইকেলের পিছনে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখেই চলতে হবে। কোনো সময় পাশাপাশি সাইকেল চালানো নিরাপদ নয়।
১১. ব্যস্ততাপূর্ণ রাস্তার ডানদিকে ঘুরে যেতে হলে রাস্তার সংযোগ স্থলের আগে বা পরে বাঁদিকে প্রথমে থেমে যেতে হবে। সেটাই নিরাপদ ফাঁকা স্থান। সেখানে সঠিক সময়ের জন্য অপেক্ষা করতে হবে।



১২. আগে এগিয়ে যাবে তখনই যখন তুমি নিশ্চিত হবে যে এটাই সবচেয়ে নিরাপদ সময়। দাঁড়িয়ে থাকা গাড়ি, চলতে শুরু করা গাড়ির দরজা এবং পথচারীদের গতিবিধি সম্বন্ধে সর্বদা সতর্ক থাকতে হবে।
১৩. সাইকেল চালানোর সময় মোবাইল ফোন ব্যবহার করবে না এবং কানে হেডফোন দিয়ে গান শুনবে না।
১৪. চৌরাস্তার মোড়ে এসে যদি মনে হয় যে তুমি নিরাপদ নও, তাহলে সাইকেল থেকে নেমে পড়তে হবে এবং হেঁটে চলতে হবে।
১৫. সাইকেল চালানোর সময় ঘোড়া, গোরু, বাছুর, ছাগল, কুকুর বা অন্যান্য পশুদের থেকে সতর্ক থাকতে হবে। ঘণ্টা বা হর্ন বাজিয়ে তাদের অস্বাভাবিক ভয় দেখাবে না। জন্তু জানোয়ারেরা এতে বিভ্রান্ত হয়ে দুর্ঘটনার কারণ হিসাবে তোমার সামনে উপস্থিত হতে পারে।
১৬. অপ্রত্যাশিত কোনো যানবাহনের থেকে সর্বদা সতর্ক থাকতে হবে। সাইকেল চালাতে চালাতে কোনো রকম শারীরিক কসরত বা বিভিন্ন প্রকারে অভিনয় দেখাবে না। যেখানে সাইকেল ট্র্যাক আছে সেখানে সাইকেল ট্র্যাক ব্যবহার করতে হবে। সাইকেল চালানোর সময় উজ্জ্বল জামা কাপড় পরতে হবে আর বিশেষ করে রাতে আলোরও ব্যবহার করতে হবে।
১৭. রাতে সাইকেল চালাতে বাধ্য হলে উজ্জ্বল পোশাক যেমন ব্যবহার করতে হবে তেমন ঝকমকে টেপ ব্যবহার করতে হবে।



### সাইকেল আরোহীদের সতর্কতা

সাইকেল হলো সব থেকে জনপ্রিয় ও বহুল ব্যবহৃত মোটরবিহীন, পরিবেশ বান্ধব বাহন। সাইকেল আরোহীদেরও ট্রাফিক আইন জানা ও মানা খুবই জরুরি, প্রায় ৪০% আঘাত ও দুর্ঘটনা ঘটে ১৬ বছরের নীচে, আর এদের প্রায় সকলেই বিদ্যালয়ের সঙ্গে সরাসরিভাবে যুক্ত। তাই বিদ্যালয় স্তর থেকে এই সচেতনতা শুরু করে তা সম্প্রসারিত করতে হবে সমাজের সর্বস্তরে।

#### সতর্কতা সর্বদা :

সাইকেল চালাবার আগে ব্রেক, টায়ার, বায়ুর চাপ, বেল, লাইট ও চেন পরীক্ষা করে নিতে হবে।

সর্বদা ট্রাফিক সিগনাল মেনে চলতে হবে। বাঁক নেওয়ার সময় ট্রাফিক দেখে হস্তচালিত সংকেত ব্যবহার করে ইঙ্গিত করতে হবে।

সাইকেল এক জন বা দুজনের জন্য বাহন, এর বেশি সাইকেলে এক সঙ্গে নিয়ে চালাবে না। রাস্তার বাঁ দিক দিয়ে চলতে হবে সর্বদা অন্য গাড়িকে ওভারটেক এড়িয়ে চলতে হবে, সবু রাস্তায় এক লাইন দিয়ে চলতে হবে।



## পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

### সাবধানে চালাও, জীবন বাঁচাও

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-দুদিন বা একটি সপ্তাহের নয় এ আমাদের আজীবনের অঙ্গীকার হোক। আসুন, আমরা সকলে মিলে মাননীয় 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।



সড়ক পথের 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।

এসো ছবিতে রং করতে শিখি



পাখির বাসাটা ঝড় জলে গেছে পড়ে,  
খড়কুটো দিয়ে বাসাটা দিলাম গড়ে।

এসো ছবিতে রং করতে শিখি

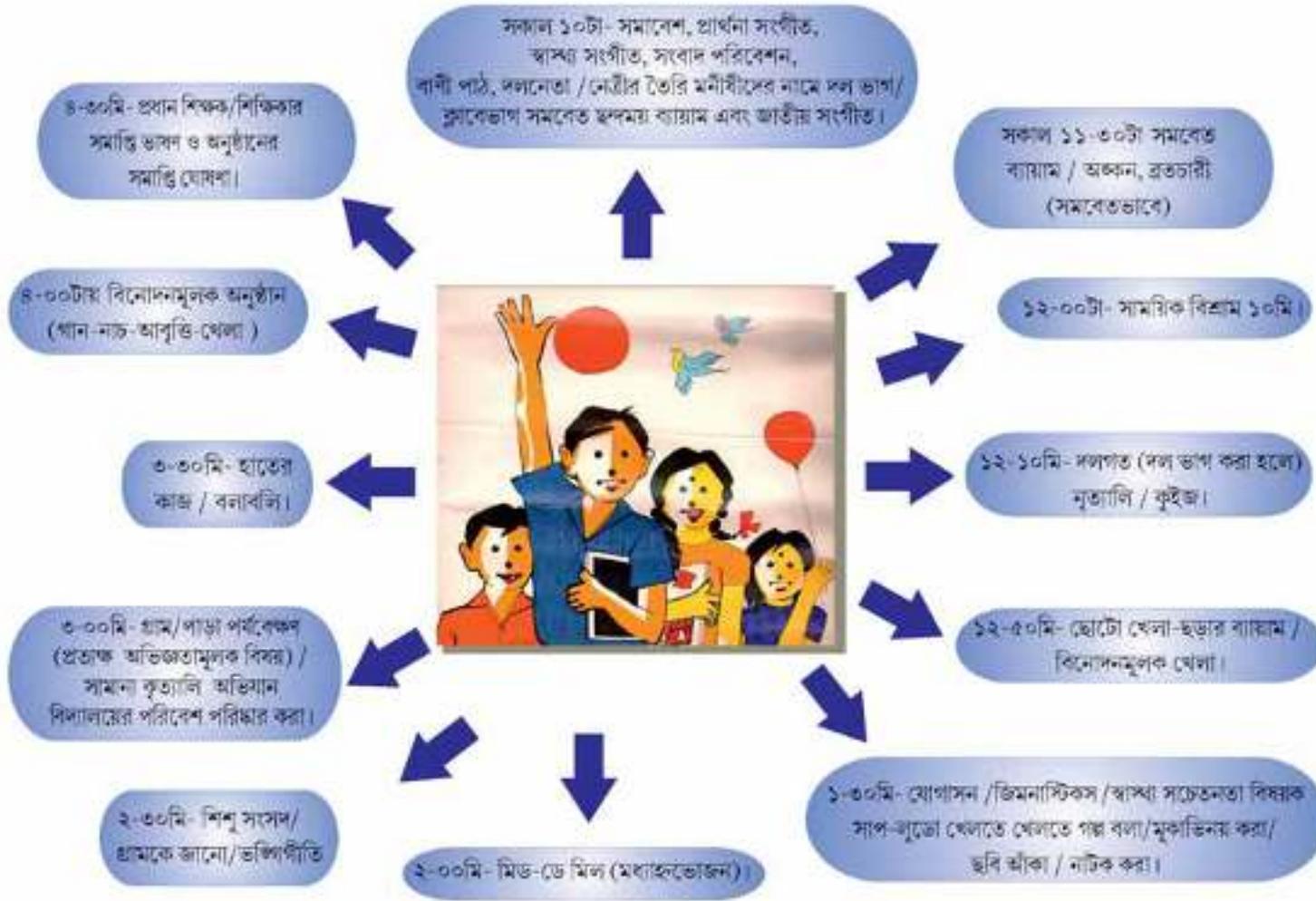


হিন্দু মুসলমান  
জৈন ও খ্রিস্টান,  
আমরা ভারতবাসী  
গড়েছি ঐকতান।

## এসো ছবিতে রং করতে শিখি



বিদ্যালয়েতে সকল শিশুর  
রয়েছে সমান স্থান,  
সকলকে নিয়ে চলব আমরা  
বাড়ার দেশের মান।



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।

# শারীরিক সাক্ষরতা



## খেলার দক্ষতা

### ট্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ড ইভেন্টস

#### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- দৌড়ানো, ছোঁড়া এবং লাফানো অভ্যাসে
- সরল প্রতিযোগিতা ও চ্যালেঞ্জে অংশ নিতে
- ক্রমানুসারে লাফানোয়
- অল্প দূরত্বে খুব জোরে দৌড়ানোয়

### দলগত কাজকর্ম

#### ক্রিকেট রান (১)

- ক্রিকেটে দুটো উইকেটে দূরত্ব হল ২০ মিটার। এই দূরত্বটুকু অতিক্রম করতে তোমার কত সময় লাগছে? ক্রিকেট ব্যাট হাতে দৌড়ও।

#### লাফানো (২)

- তিড়িং লাফ, পা ফেলা এবং লাফানোর মাধ্যমে তুমি কতদূর লাফাতে পারো?

#### ছোঁড়া (৩)

- একটা ক্রিকেট বলকে তুমি কতদূর ছুঁড়তে পারো? (৩)
- একটা ফুটবলকে তুমি কতদূর ছুঁড়তে পারো? (৪)
- বসা অবস্থায় তুমি কতদূর ছুঁড়তে পারো? (৫)

#### বৈচিত্র্য

- শিশুরা সময় মাপতে পারে এবং এগুলোর রেকর্ড রাখতে পারে ও চ্যালেঞ্জ জানাতে পারে।

#### সাজসরঞ্জাম

- আরম্ভ ও সমাপ্তি রেখা চিহ্নিত করার জন্য চুনের গুঁড়ো বা চিহ্নক।
- ক্রিকেট বল।
- ছোট ফুটবল।
- ক্রিকেট উইকেট ও ব্যাট।
- স্টপ ওয়াচ এবং মাপার ফিতে।

#### নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- একইদিকে ছোঁড়া।
- উপকরণ সংগ্রহের সময় সাবধান হও।

#### অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

#### ইংরেজিতে : শব্দকে কাজের সঙ্গে সম্পর্কিত করো

- পাঠের সময় শিশুদের ব্যবহৃত তাৎপর্যপূর্ণ শব্দকে লিখতে বলো। যেমন, তিড়িং-লাফানো, ছোঁড়া। এই শব্দগুলো দিয়ে ছোটো কবিতা বানাও।

#### অঙ্ক : তথ্য নাড়াচাড়া

- সময় ও দূরত্ব মাপো ও নথিভুক্ত করো। এই তথ্যগুলো সারণি তৈরিতে এবং বার গ্রাফ তৈরিতে কাজে লাগাও।

#### এই এককটি কোথায় উপযুক্ত?

- শিশুরা মৌলিক এই দক্ষতাগুলো অর্জন করলে সরল অ্যাথলেটিক ইভেন্ট এবং প্রতিযোগিতায় শিশুরা তা কাজে লাগাতে পারবে।

## শারীরিক সাক্ষরতা



### খেলার দক্ষতা

#### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- দল হিসাবে খেলায়
- আক্রমণ ও প্রতিরক্ষা দক্ষতা শিক্ষায়
- দলের অন্যদের অবস্থান দেখায়
- দ্রুত বল বাড়িয়ে ফাঁকা জায়গায় পৌঁছানোয়

#### দলবদ্ধভাবে কীভাবে খেলা যায়

- ছ'জন করে খেলোয়াড় এবং একজন গোলরক্ষক নিয়ে দুটো দল তৈরি করো। একটা দলের লালাপোষ, ফিতে বা পাড় থাকতে হবে।
- খেলোয়াড়রা একজন আরেকজনের দিকে বল বাড়িয়ে দেবে এবং চেষ্টা করবে বিপক্ষের গোলে বল পাঠাতে।
- বল পেলে খেলোয়াড়রা দৌড়বে না, তবে জায়গায় দাঁড়িয়ে ঘুরতে পারে।
- বলটাকে মাঝখানে থামানো যেতে পারে তবে কাড়াকাড়ি চলবে না।

- বল থামানোর জন্য খেলোয়াড়রা পায়ের ব্যবহার করতে পারবে না।
- গোল এরিয়ার মধ্যে একমাত্র গোলরক্ষকই থাকতে পারবে এবং তার সেখানেই থাকা উচিত।

#### বৈচিত্র্য

- খেলাটা মোটামুটি, আয়ত্তে চলে এলে লাথি মারার দক্ষতা, হকি স্টিকের ব্যবহার অথবা ছোঁড়া ও ধরার দক্ষতা বাড়ানো যেতে পারে।

#### সাজসরঞ্জাম

- খেলার এলাকা চিহ্নিত করতে চুনের গুঁড়ো বা চিহ্নক।
- গোল-এর জন্য শঙ্কু।
- লালাপোষ, ফিতে বা পাড়।

#### নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- অন্যদের দিকে নজর রাখো, বিশেষ করে যখন তারা নিচু হয়ে বল ধরতে যাবে।
- শিশুদের মাথা সোজা রাখার কথা মনে করিয়ে দাও।

#### অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

#### ইংরেজিতে: অভিজ্ঞতা ও ঘটনার বর্ণনা

- পাঠের খেলার ধারাবিবরণী দাও। সংশ্লিষ্ট ভাষা ব্যবহার করো। যেমন, 'কেন্দ্রের খেলোয়াড় রক্ষকের খেলোয়াড়কে পাশ কাটিয়ে এগিয়ে গেল'।

#### অঙ্ক : পরিমাপ

- বিভিন্ন জায়গায় বিভিন্ন ধরনের বল কতটা যাচ্ছে তার মাপ নাও, তুলনা করো। এই প্রসঙ্গে ঘর্ষণ নিয়ে আলোচনা করো এবং চলতি জিনিসের ওপর তার প্রভাব বর্ণনা করো।

#### এই এককটি কোথায় উপযুক্ত?

- এই খেলাগুলো হকি, হ্যান্ডবল ও বাস্কেটবল খেলায় যে দক্ষতা লাগে তা গড়তে সাহায্য করবে।

# শারীরিক সাক্ষরতা



## খেলার দক্ষতা

### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- কৌশলে কাটানো দক্ষতার উন্নতিতে
- অনুমান ক্ষমতা বাড়াতে
- খেলোয়াড়দের দিকে বল ছোঁড়া ও ধরার জন্য
- বিপক্ষকে হারানোয় একজোট হওয়ায়

### দলবন্দ্বভাবে কীভাবে খেলা যায়

- সমান ভাগে দুটো দলে ভাগ করো।
- খেলার এলাকাকে চারটে অঞ্চলে ভাগ করো। এলাকা-ক, এলাকা-খ, এলাকা-গ ও ঘ, মাঝখানে নিরাপদ অঞ্চল রাখো।
- দু'জন বাদে বাকি সব খেলোয়াড় থাকবে সেন্টার কোর্ট বা কেন্দ্রীয় এলাকায় (এলাকা খ ও গ)। দু'জন করে খেলোয়াড় থাকবে এন্ড কোর্ট বা প্রান্তিক এলাকায় (এলাকা ক ও ঘ)।
- প্রান্তিক এলাকার দু'জন খেলোয়াড় কেন্দ্রীয় এলাকার খেলোয়াড়দের সাহায্যে চেষ্টা করবে প্রতিপক্ষ খেলোয়াড়দের হাঁটুর নিচে আঘাত করতে। যার লাগবে সে প্রান্তিক এলাকায় চলে যাবে বিপক্ষকে বল মারায় দলকে সাহায্য করার জন্য।

- কেন্দ্রীয় এলাকা খেলোয়াড়মুক্ত যারা আগে করতে পারবে, তারাই জিতবে।
- খেলোয়াড়রা পায়ে বল লাগা আটকাতে হাত ব্যবহার করতে পারে।

### বৈচিত্র্য

- একটার পরিবর্তে দুটো বল ব্যবহার করো।
- হাত দিয়ে ছোঁড়ার বদলে লাথি মেরে বল পাঠাও।

### সাজসরঞ্জাম

- একটা বড় ফোম বা হালকা ওজনের বল।
- হাত দিয়ে ছোঁড়ার বদলে লাথি মেরে বল পাঠাও।

### নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- নরম বল ব্যবহার করো।
- খেলোয়াড়দের অবশ্যই হাঁটুর নিচে আঘাত করতে হবে।
- নির্ধারিত জায়গাতেই দাঁড়াও।
- দুটো দলের মধ্যে খানিকটা নিরাপদ এলাকা রাখো, যেখানে খেলোয়াড়রা ঢুকতে পারবে না।

### অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

### ইংরেজিতে ; অর্থবোধকভাবে লিখিত ভাষা ব্যবহার করো

- পাঠকালে শিশুরা খেলার নিয়ম যা বুঝেছে তা লিখবে। তারা ওগুলো নিয়মের আকারে লিখবে, যাতে অন্যরা সেটা মেনেই খেলতে পারে।

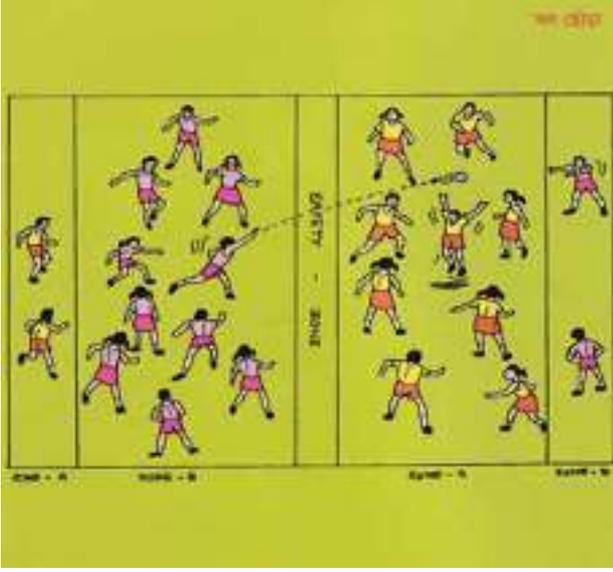
### অঙ্ক : সংখ্যা

- খেলোয়াড়দের সবার গায়ে নম্বর লাগাও খাপছাড়াভাবে। প্রথম দল আঘাত করবে তিনগুণ বেশি নম্বরের খেলোয়াড়কে। দ্বিতীয় দল আঘাত করবে চারগুণ বেশি নম্বরেরকে। যার গায়ে বল লাগবে সে প্রান্তিক লাইনে চলে যাবে। খেলাটা অন্যান্য গুণিতকে চলতে থাকবে।

### এই একেকটি কোথায় উপযুক্ত ?

- হ্যান্ডবল ও বাস্কেটবলের মতো দলগত খেলার ক্ষেত্রে এই খেলাটা সাহায্য করবে।

# শারীরিক সাক্ষরতা



## খেলার দক্ষতা

### বল ছোঁড়া

#### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- নির্ভুলভাবে ছুঁতে উৎসাহ জোগানোয়
- বিভিন্নভাবে ছোঁড়া রপ্ত করায়
- বলকে মাঝপথে থামাতে লাফানোয়
- অন্যদের সঙ্গে মিলে প্রতিপক্ষকে হারানোয়

#### দলবদ্ধভাবে কীভাবে খেলা যায়

- সমান ভাগে দুটো দলে ভাগ করো।
- খেলার এলাকাকে চারটে অঞ্চলে ভাগ করো। এলাকা - ক, এলাকা - খ, এলাকা - গ ও ঘ, মাঝখানে নিরাপদ অঞ্চল রাখো।
- দু'জন বাদে বাকি সব খেলোয়াড় থাকবে সেন্টার কোর্ট বা কেন্দ্রীয় এলাকায় (এলাকা খ ও গ)। দুজন করে খেলোয়াড় থাকবে এন্ড কোর্ট বা প্রান্তিক এলাকায় (এলাকা ক ও ঘ)।
- প্রান্তিক খেলোয়াড়রা কেন্দ্রীয় অঞ্চলের খেলোয়াড়দের

সঙ্গে মিলে প্রতিপক্ষের মাথার ওপর বল পাঠানোর চেষ্টা করবে। প্রান্তিক খেলোয়াড় যদি বলটাকে ধরে ফেলে, তাহলে যে ছুঁড়েছিল তাকে প্রান্তিক অঞ্চলে চলে যেতে হবে।

- যে দলের খেলোয়াড়রা সবাই প্রান্তিক অঞ্চলে চলে যাবে, তারাই বিজয়ী।
- শিশুরা খেলাটা সম্পর্কে সড়গড় হয়ে উঠলে বিভিন্নভাবে বল বাড়ানো ব্যবহার করো। যেমন, বুক দিয়ে পাস, মাথার ওপর দিয়ে পাস, এক হাতে পাশাপাশি পাস, বাউন্স খাইয়ে পাস।

### সাজসরঞ্জাম

- বড়, হালকা বল।
- খেলার এলাকা চিহ্নিত করার জন্য চুনের গুঁড়ো বা চিহ্নক।

### নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- মাঝের নিরাপত্তা অঞ্চলে খেলোয়াড়দের যেতে দেবে না।
- খেলোয়াড়রা যেন নির্দিষ্ট অঞ্চলে সীমাবদ্ধ থাকে, তা নিশ্চিত হও।

### অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

#### ইংরেজিতে : পরিবেশ পাঠ : কাজ ও খেলা

- দলের অধিনায়ক এবং দলগত আলোচনার ভূমিকার কথা বলো। দলের অধিনায়ক ঠিক করে দাও এবং প্রত্যেক দলকে সুযোগ দাও প্রতিপক্ষকে হারানোর কৌশল নিয়ে আলোচনা করার।

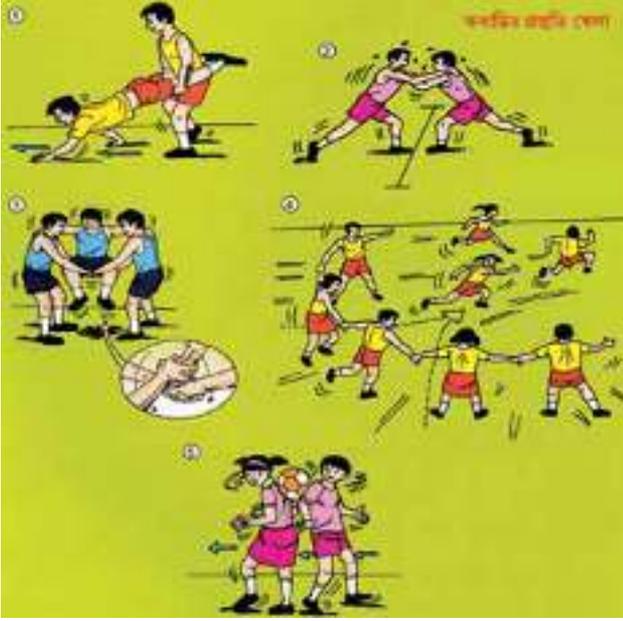
### অঙ্ক : ভগ্নাংশ সংখ্যা

- নির্দিষ্ট সময়ের পরে (ধরা যাক, পাঁচ মিনিট) খেলা থামিয়ে দাও। এলাকা ক বা খ-তে কতজন খেলোয়াড় আছে শিশুরা গুণবে এবং পুরো দলের হিসাবে তা ভগ্নাংশে প্রকাশ করবে।

### এই এককটি কোথায় উপযুক্ত?

- হ্যান্ডবল, ভলিবল ও বাস্কেটবলের মতো দলগত খেলার ক্ষেত্রে এই খেলাটা সাহায্য করবে।

# শারীরিক সাক্ষরতা



## খেলার দক্ষতা

### কবডি প্রস্তুতি খেলা

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- হাত ও পায়ের শক্তি বাড়াতে
- দৌড়নোর দক্ষতা বাড়াতে
- অন্যদের সঙ্গে কাজ করায়
- প্রতিপক্ষের বিরুদ্ধে কাজ করায়

### কাজকর্ম

#### হুইলব্যারো রেস (১)

- দু'জন মিলে একটা হুইলব্যারো বা ঠেলাগাড়ি তৈরি করবে। একজন খেলোয়াড় সামনে হাতে ভর দিয়ে থাকবে, অপরজন পেছন থেকে তার পা দুটো ধরবে। আদেশ পেলেই ওরা চলতে থাকবে, একজন হাত ও অন্যজন পায়ের সাহায্যে।

#### হুকিং পার্টনার বা সঙ্গীকে ধাক্কা (২)

#### দু'জনের খেলা

- তিনটে লাইন টানো এবং মাঝের লাইনে দাঁড়াও।
- বাঁশি বাজতেই হাত ভাঁজ করে সঙ্গীকে পিছনের লাইনের দিকে ঠেলো।

- যে সঙ্গীকে প্রথম পিছনের লাইনে ঠেলে দিয়ে যেতে পারবে, সে-ই জিতবে।

#### সঙ্গীকে বহন করো (৩)

#### তিনজনের খেলা

- দু'জন হাত আড়াআড়ি করে ধরবে একজন থাকবে মাঝে। আদেশ পেলে সে দু'জনের কাঁধে হাত রেখে হাতে বসে পড়বে। বাঁশি বাজলে ওরা ওই অবস্থাতেই সমাপ্তি রেখার দিকে ছুটবে।

#### শেকল ভাঙা (৪)

- চার বা পাঁচজন খেলোয়াড় মিলে একটা শেকল তৈরি করবে। অন্য খেলোয়াড়রা তা ভাঙার চেষ্টা করবে।

#### ভারসাম্যের খেলা (৫)

- দু'জনে পিঠে-পিঠে দিয়ে দাঁড়াও। খেলোয়াড়রা ওদের কাঁধের মাঝে বলটা রেখে দেবে। বলটাকে না ফেলে ওইভাবেই ওদের যেতে হবে সমাপ্তি রেখায়।

#### বৈচিত্র্য

- দৌড়ে খেলো। কে প্রথম লাইনে পৌঁছল অথবা কে আগে শেকল ভাঙল?

#### সাজসরঞ্জাম

- চুনের গুঁড়ো বা চিহ্নক।

#### নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- খেলার জায়গা পরিষ্কার রাখো, যেন কোনো ইট-পাথরের টুকরো পড়ো না থাকে।

#### অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

#### পরিবেশ শিক্ষা : স্থানীয় খেলা

- কবডি ও অন্যান্য দেশীয় খেলা সম্পর্কে আলোচনা করো। শিশুদের বলো অন্যান্য স্থানীয় ও দেশীয় খেলা খুঁজে বার করতে। তারা কি তাদের সমবয়সীদের খেলাগুলো শেখাতে পারছে?

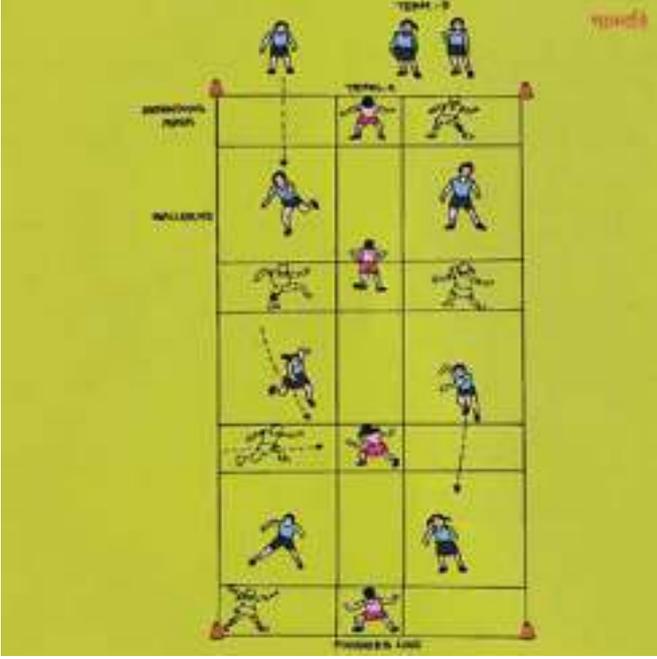
#### অঙ্ক : জ্যামিতি

- শেকল-ভাঙা : যখন শেকল ভাঙবে, তখন শিশুদের বলতে বলো তখন কোনো ধরনের কোণের সৃষ্টি হচ্ছে : ডান, সূক্ষ্ম, স্থূল।

#### এই এককটি কোথায় উপযুক্ত?

- এই খেলাটা কবডি খেলায় দক্ষতা বাড়াবে।

## শারীরিক সাক্ষরতা



### খেলার দক্ষতা

#### গ্যালারি

##### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- চপলতা ও সমন্বয় বাড়াতে
- খো খো এবং কবাড়ির মতো খেলার প্রস্তুতিতে
- পরিধীয় দৃষ্টি বিকশিত করায়
- জায়গা এবং খেলোয়াড়দের আগলানোয়

##### কীভাবে খেলা যায়

- পড়ুয়াদের দুটো দলে ভাগ করে দাও। দলে একই সংখ্যক খেলোয়াড় থাকবে (দলপিছু ৬-৮ জন)।
- প্রতিটা গ্যালারির মাঝখানে একজন করে রক্ষক থাকবে।
- রক্ষক বা ডিফেন্ডাররা থাকবে গ্যালারিতে, তাদের নির্ধারিত জায়গায়।
- দৌড়বাজরা জি-১-এ দাঁড়ানো রক্ষককে কাটিয়ে ১নং জোনে ঢোকান চেষ্টা করবে।
- রক্ষকরা নিজেদের গ্যালারিতে দৌড়োদৌড়ি করতে পারবে,

সেই সঙ্গে পরবর্তী গ্যালারিতে দাঁড়ানোর রক্ষক পর্যন্ত কেন্দ্রীয় গ্যালারি দিয়েও দৌড়োদৌড়ি করতে পারবে।

- দৌড়বাজদের প্রতিটি গ্যালারিতে দাঁড়ানো রক্ষকের নাগাল এড়িয়ে সমাপ্তি রেখায় পৌঁছাতে হবে।
- কোনও দৌড়বাজ সমাপ্তি রেখায় পৌঁছালে অথবা নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে, ধরা যাক ১০ মিনিট, সমাপ্তি রেখায় পৌঁছালে এক পয়েন্ট পাবে।

##### বৈচিত্র্য

- রক্ষকরা সব দিকেই ছুটোছুটি করতে পারবে।

##### সাজসরঞ্জাম

- খেলার এলাকা নির্ণয়ের জন্য চুনের গুঁড়ো বা চিহ্নক। লালাপোষ, ফিতে বা পাড়।

##### নিরাপত্তাব্যবস্থা

- দৌড়বাজদের ছোঁয়ার সময় রক্ষকরা যেন তাদের না ঠেলে।
- অন্যদের দিকে খেয়াল রাখো এবং তোমার কাছাকাছি বা চারপাশে যারা দৌড়াচ্ছে তাদের থেকে সাবধান থাকো।

##### অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

##### ইংরেজিতে: পদাশ্রয়ী অব্যয়

- প্রথম দলকে দেওয়া হবে সাধারণ বিশেষ্যের নাম। দ্বিতীয় দলকে (রক্ষকদের) দেওয়া হবে পদাশ্রয়ী অব্যয়ের নাম। পাঁচ মিনিট পরে খেলা থামিয়ে দাও। খেলার মধ্যে থেকে যাওয়া জোড়াদের বলো বিশেষ্য ও পদাশ্রয়ী অব্যয় দিয়ে বাক্য গঠন করতে। যেমন, কুকুরটা গাছতলাতে রয়েছে।

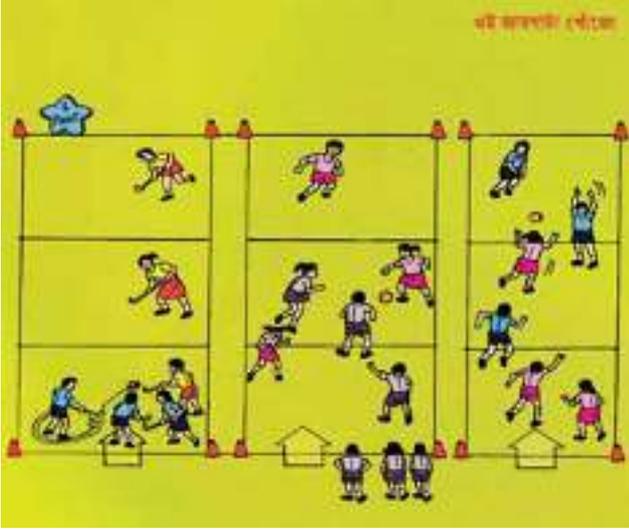
##### অঙ্ক: নকশা

- এই খেলার জন্য শিশুদের বলো একটা ক্রীড়াক্ষেত্র তৈরি করতে। তার জ্যামিতিক গঠন নির্ণয় করো। এই একক কোথায় উপযুক্ত হবে?

##### এই এককটি কোথায় উপযুক্ত?

- খো খো এবং কবাড়ির মতো দলগত খেলা খেলতে এই খেলাটা শিশুদের সাহায্য করবে।

# শারীরিক সাক্ষরতা



## খেলার দক্ষতা

### কর্মসূচির সংযোগ

- সি বি এস ই বিদ্যালয় স্বাস্থ্য নির্দেশিকার শিক্ষণ উদ্দেশ্য সংখ্যা ২, ৬ ও ১৮ এবং এন সি ই আর টি পাঠ্যক্রমের বিষয়বস্তু ক্রীড়া দক্ষতায় আগ্রহান্বিত করতে ও সামাজিক স্বাস্থ্য শিক্ষা সংযুক্ত: খেলার সময় আমি কি ভাল, আমি কী মনে করছি? কোন ব্যাপারটাকে আরও উন্নত করতে হবে?

### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- কীভাবে খেলা হয় তা বুঝতে শুরু করায়
- গোল করার জন্য দলগতভাবে কাজ করায়
- আক্রমণকারী ও প্রতিরোধকারী ভূমিকা বোঝায়
- প্রতিরোধ করে বল মাঝপথে কেড়ে নেওয়ায়

### কীভাবে খেলা যায়

### তিনের বিরুদ্ধে তিন খেলো

- তিনজন প্রতিরোধকারী খেলোয়াড় ফিতে, লালাপোষ বা পাড় পরে প্রতিটি অঞ্চলে একজন করে দাঁড়াবে। তারা কেবল নিজেদের এলাকাই রক্ষা করবে। তারা আটকাবে এবং বল কেড়ে নেবে, তবে কখনই আক্রমণে যাবে না।
- তিনজন আক্রমণকারী খেলোয়াড় তাদের শেষ সীমা থেকে নিজেদের মধ্যে বল দেওয়া-নেওয়া করবে এবং প্রতিটি এলাকার প্রতিরোধকারীকে পরাস্ত করার চেষ্টা করবে। বল

পেলে তারা নিশ্চল হয়ে থাকবে।

- গোল করার জন্য তিন আক্রমণকারী তিনটি এলাকাতেই নিজেদের মধ্যে বল দেওয়া-নেওয়া করবে। অপর প্রান্তিক রেখায় গোল করতে পারলে আক্রমণকারীরা গোলপিছু এক পয়েন্ট পাবে।
- খেলাটা কীভাবে হয়েছে এবং খেলাটাকে উন্নত করতে খেলোয়াড়রা কী করতে পারে এ নিয়ে আলোচনার পর প্রতিরোধকারীদের বদলাও।

### বৈচিত্র্য

- শিশুরা এই খেলাটায় সড়গড় হয়ে উঠল এবং আক্রমণকারী ও প্রতিরোধকারীর ভূমিকা কী বুঝতে পারলে তাদের হকি স্টিক ব্যবহার করতে দাও, বলে লাথি মারা এবং কাটানো শেখাও (যেমন বাস্কেটবলে হয়)। এই খেলাগুলো জটিল। শিশুরা ভালভাবে বুঝতে পারলে তবেই খেলতে দাও।

### সাজসরঞ্জাম

- খেলার এলাকা চিহ্নিত করতে চুনের গুঁড়ো বা চিহ্নক।
- নানা ধরনের বল।

### নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- ‘ট্যাকল নয়’ এই নিয়মের প্রয়োগ।
- দুটো দলের মধ্যে যথেষ্ট জায়গা রাখো।

### অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

### ইংরেজিতে: অর্থবহ ক্ষেত্রে লিখিত ভাষায় ব্যবহার

- টিপ্পনীর ভঙ্গিতে খেলার লিখিত ধারাবিবরণী তৈরি করো। ডিফেন্ডার, অ্যাটাকার, ডজ, মার্ক, সোয়ার্ভ জাতীয় পারিভাষিক শব্দ ব্যবহার করো। এই টিপ্পনীগুলো খেলার লিখিত বা মৌখিক ধারাবিবরণীর জন্য ব্যবহার করো।

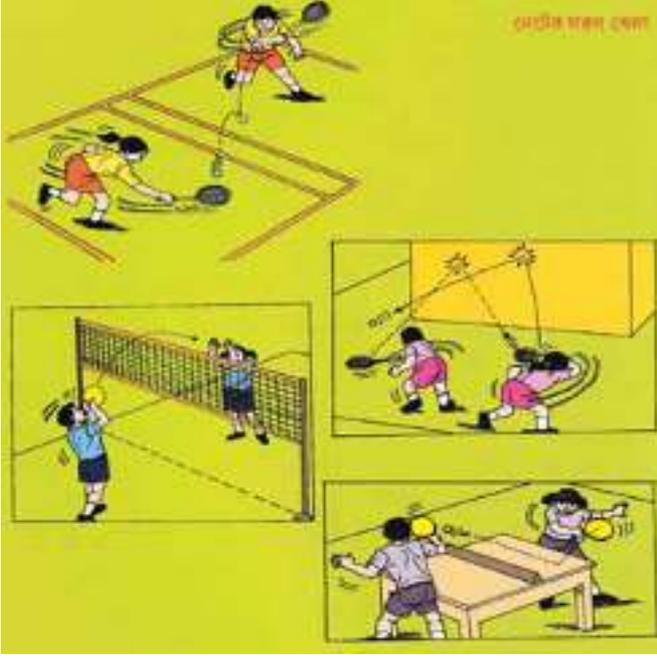
### অঙ্ক: সময়

- আক্রমণকারী দল গোল করতে কত সময় নিল, তা সেকেন্ডের হিসাবে লিখে রাখো। তাকে মিনিটে পরিবর্তন করো।

### এই এককটি কোথায় উপযুক্ত?

- বাস্কেটবল, ফুটবল, হকির মতো দলবদ্ধ খেলার জন্য এই খেলাটা দক্ষতা তৈরি করবে।

# শারীরিক সাক্ষরতা



## খেলার দক্ষতা

### কর্মসূচির সংযোগ

- সি বি এস ই বিদ্যালয় স্বাস্থ্য নির্দেশিকার শিক্ষণ উদ্দেশ্য সংখ্যা ৫ এবং এন সি ই আর টি পাঠ্যক্রমের বিষয়বস্তু ক্রীড়া দক্ষতার সক্ষমতা শিক্ষা সংযুক্ত: খেলার সময় আমি কী ভাল, আমি কী মনে করছি? কোন ব্যাপারটাকে আরও উন্নত করতে হবে?

### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- নেটের খেলাগুলোর দক্ষতা বাড়াতে
- একসঙ্গে যত বেশি সম্ভব পয়েন্ট সংগ্রহ করায় ও তার ধারাবাহিকতা রক্ষায়
- বল মারার জন্য পাশাপাশি দাঁড়ানোর ভঙ্গির বিকাশে
- ফোরহ্যাণ্ড ও ব্যাকহ্যাণ্ড স্ট্রোক মারা উন্নত করায়

### কীভাবে খেলা যায়

- সবচেয়ে বেশি র্যালি স্কোর করার জন্য জোড়ায় জোড়ায় খেলো।

- হাত সামনে বাড়িয়ে মারো। (ফোরহ্যাণ্ডস)
- হাত পিছনে এনে মারো। (ব্যাকহ্যাণ্ডস)
- দু-হাতে বল ধরে আলতো করে ছোঁড়ো। (ভলি)
- র্যালির জন্য সময় নির্দিষ্ট করে দাও।

### বৈচিত্র্য

- একের বিরুদ্ধে দুই খেলো এবং দুইয়ের বিরুদ্ধে দুই।

### সাজসরঞ্জাম

- র্যাকেট বল, শাটলকক এবং একটা জাল, সেই সঙ্গে ঠিকভাবে চিহ্নিত ক্রীড়াক্ষেত্র ও বর্জিত জায়গা।
- টেবিল ব্যবহার করলে টেবিল টেনিসের ব্যাট ও বল।
- চুনের গুঁড়ো বা চিহ্নক।

### নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- খেলোয়াড়দের মধ্যে ফাঁকা জায়গা রাখো।
- নিয়ন্ত্রিতভাবে র্যাকেট দোলানোর ওপর জোর দাও।

### অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

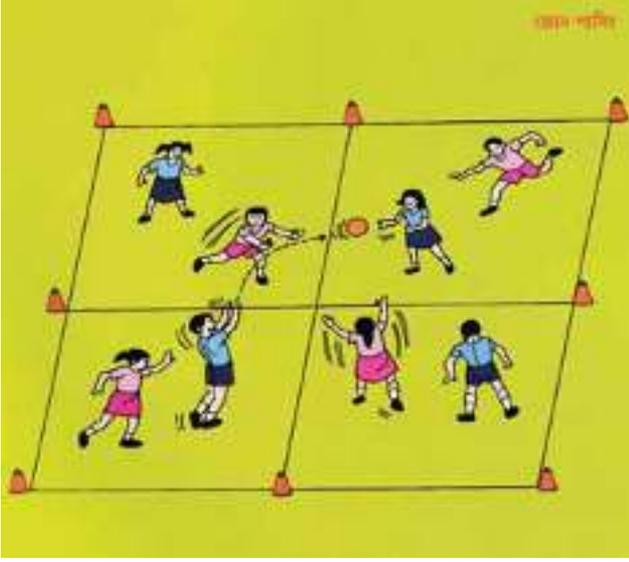
### ইংরেজিতে: সংক্ষিপ্ত বিবরণ লেখো

- খেলা শেষে খেলোয়াড়দের বলো খেলাটা নিয়ে একটা সংক্ষিপ্ত লেখা তৈরি করতে। কীভাবে এটা শুরু হয়েছে? কোন ক্রিয়াগুলোর তারা প্রয়োগ করেছে? কীভাবে এবং কোথায় তারা ঘোরাফেরা করেছে?

### অঙ্ক: সময়

- মাটিতে ০-৯ সংখ্যা রাখো। শিশুরা সেই সংখ্যায় লাগানোর সুযোগ পাবে পাঁচবার। প্রতিবার লাগলেই সেটা দল লিখে রাখবে। দল এই সংখ্যাগুলো ব্যবহার করবে ছয়, পাঁচ সংখ্যার নম্বর লেখায়। তারা ছোট থেকে বড় বা বড় থেকে ছোট ভাবে সাজাবে।

# শারীরিক সাক্ষরতা



## খেলার দক্ষতা

### জোন পাসিং

#### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- দলগতভাবে কাজ করাতে
- আক্রমণকারী ও প্রতিরোধকারীর ভূমিকা বুঝতে
- বিভিন্ন উচ্চতা এবং দিক থেকে ছোঁড়া বল ধরা অথবা নেওয়াতে
- আক্রমণকারী এবং বলের গতি অনুমান করতে

#### কীভাবে খেলবে

- চারজন খেলোয়াড়ের দুটি দল। একটি দল আক্রমণকারী ও অপর দল প্রতিরোধকারী। একদল বিব, ফিতে অথবা ফেট্রি বাঁধবে। এলাকাটাকে চারটি ভাগে ভাগ করতে হবে। একজন আক্রমণকারী ও একজন প্রতিরোধকারী প্রতি এলাকায় থাকবে।
- আক্রমণকারীরা নিজেদের মধ্যে কোনাকুনিভাবে বলটি দেবার চেষ্টা করবে এবং প্রতিরোধকারী তাতে বাধা দেবে।
- আক্রমণকারী ও প্রতিরোধকারীরা অবশ্যই এলাকায় থাকবে। প্রতিরোধকারীরা প্রতিরোধ করার সময় দৈহিক সংস্পর্শে আসবে না।

- আক্রমণকারীরা যদি সফলভাবে পালাক্রমে প্রত্যেক খেলোয়াড়ের কাছে বলটা পাঠাতে পারে তাহলে তারা ১ পয়েন্ট পাবে।
- উভয় পক্ষই ১ মিনিট করে আক্রমণকারী হবে।

#### বৈচিত্র্য

- শিশুরা খেলাটা বুঝে গেলে লাঠি মেঝে, হকি স্টিক দিয়ে ও বল দিয়ে খেলতে পারবে।

#### সাজসরঞ্জাম

- প্রত্যেক দলের জন্য বল।
- চুনের গুঁড়ো বা চিহ্নক।
- বিবস্, ফিরে অথবা ফেট্রি।

#### নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- খেলাগুলির মধ্যে ব্যবধান রাখো।
- শিশুদের সতর্ক করে দাও তারা যেন চোখ খোলা রাখে যাতে একে অপরের সঙ্গে ধাক্কা না লাগে।

#### অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

#### ইংরেজিতে : শিক্ষার্থীর শব্দভাণ্ডার সমৃদ্ধ করতে

- প্রবাদটি অনুমান করো। চারটি পাস শেষ হওয়ার পর যে শিশুটির কাছে বল থাকবে সে একটা কার্ড সংগ্রহ করবে যাতে একটা প্রবাদের কিছুটা থাকবে। যেমন, 'ফোঁড়া (স্টিচ), সময়'। অপর দল প্রবাদ বাক্যটি অনুমান করবে। যেমন, সময়ের এক ফোঁড় অসময়ের ১০ ফোঁড়ের সমান।

#### পরিবেশ পাঠ : কাজ করো এবং খেলো

- দলনেতা নিযুক্ত করো। নিয়মিত সময়ের ব্যবধানে খেলাটি থামাও, যাতে খেলোয়াড়ের দলগতভাবে কত ভালো খেলছে এবং সাফল্য লাভ করতে আরও ভালো বা অন্যভাবে কী করতে পারে তা নিয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করতে পারে।

#### এই এককটি কীসের উপযুক্ত ?

- এই খেলাগুলি শিশুদের দলগত খেলা যেমন বাস্কেটবল, ফুটবল ও হ্যান্ডবল খেলার দক্ষতা বাড়াতে সাহায্য করবে।

# শারীরিক সাক্ষরতা



## খেলার দক্ষতা

### ট্র্যাক এবং ফিল্ড খেলা

#### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- দৌড়নো, ছোঁড় এবং লাফানোর অনুশীলন করতে
- সহজ প্রতিযোগিতা এবং প্রতিদ্বন্দ্বিতায় অংশ নিতে
- অবস্থা অনুযায়ী লাফানোতে
- আলতো আঘাতে বল পাশের দিকে ঠেলে দেওয়ায় উন্নতি ঘটাতে

#### কাজকর্ম

- এই কার্যকলাপগুলোর ক্ষেত্র টিক করো এবং ছেলেমেয়েদের স্বল্প দূরত্ব যত দ্রুত সম্ভব অতিক্রম করার প্রতিযোগিতায় নামতে বলো এবং যত দূরে সম্ভব লাফাতে এবং ছুঁড়তে বলো।

#### দৌড়নো (১)

- একটা চিতা ৩১০ মিটার ১০ সেকেন্ডে পার হয়। তুমি ১০ সেকেন্ডে কত দূর যেতে পারো? একজন খেলোয়াড় সময়রক্ষক হবে, এক নম্বররক্ষক এবং তৃতীয় জন রেকর্ড রাখার কাজ করবে।

#### লাফানো (২)

- এইগুলো ব্যবহার করে তুমি কতদূর লাফাতে পারো?
- না খেমে তিনবার স্প্রিং লাফে?

- একটা জোড়া পায়ের লাফ থেকে আর একটা জোড়া পায়ের লাফে।
- একজন খেলোয়াড় নম্বররক্ষক ও একজন খেলোয়াড় রেকর্ডরক্ষক।

#### ছোঁড়া (৩)

- কতদূর তুমি ছুঁড়তে পারো একটি :
- হালকা বর্শা (জ্যাভেলিন ছোঁড়া)
- ডিসকাস (চাকা ছোঁড়া)
- শট (ধাক্কা দিয়ে ছোঁড়া)
- একজন নম্বররক্ষক ও একজন রেকর্ডরক্ষক।

#### বৈচিত্র্য

- শিশুরা স্থানের পরিমাপ করবে। সময় এবং খেলার রেকর্ড রাখবে এবং খেলায় প্রতিদ্বন্দ্বিতা করবে। তারা লাফানো এবং ছোঁড়ার দূরত্ব মাপবে, সময় রাখবে এবং রেকর্ড রাখবে।
- তোমাদের দলের ছোঁড়া বা লাফানোর সম্পূর্ণ দূরত্ব কতটা।

#### সাজসরঞ্জাম

- চুনের গুঁড়ো বা চিহ্নক।
- নরম বর্শা ও চাকতি।
- স্টপ ঘড়ি।
- মাপার ফিতে।

#### নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- একই দিকে ছোঁড়া।
- সাবধানে ছোঁড়া জিনিস কুড়িয়ে আনো।

#### অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

#### পরিবেশ পাঠ : জোরে শ্বাস নাও এবং ধীরে শ্বাস নাও

- ১০ সেকেন্ড জোরে দৌড়নোর পরে শ্বাস এবং হৃদযন্ত্রের গতি মাপো। দৌড়নোর আগের অবস্থার সঙ্গে তুলনা করো।

#### অঙ্ক : পরিমাপ

- শিশুরা লাফানো এবং ছোঁড়ার দূরত্ব মাপবে এবং ১০ সেকেন্ডে কতখানি যায় দেখবে। তালিকা তৈরির জন্য এই সমস্ত ব্যবহার হবে অথবা রেখাচিত্রে ব্যক্তিগত কৃতিত্ব ও কাজকর্ম তুলনা করবে।

#### কোন ক্ষেত্রে এই এককটি প্রয়োগ?

- যে কোনো অ্যাথলেটিক বিষয় ও প্রতিযোগিতায় যোগ দিতে শিশুদের এই প্রাথমিক দক্ষতাগুলো অত্যাাবশ্যিক।

# শারীরিক সাক্ষরতা



## খেলার দক্ষতা

### ক্যাচ ক্রিকেট

#### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- সহজভাবে মেরে খেলায় অংশ নিতে
- লোফার দক্ষতা বাড়াতে
- ব্যাট দিয়ে আঘাত করার কৌশলের উন্নতি করতে
- অল্প দূরত্ব দ্রুত দৌড়তে

### কীভাবে খেলবে

- দুটো দল : একটি দল ফিল্ডিং, অন্য দল ব্যাটিং করবে।
- ব্যাটকারী বলটিকে আঘাত করে মাঠের মধ্যে পাটিয়ে দুটি স্টাম্পের মধ্যে দৌড়বে। ফিরে এলে পরের ব্যাটকারী দৌড়বে দুই সেট স্টাম্পের মধ্যে এবং তাদের ফেরার পর প্রত্যেক বারে দু রান করে পাবে। এইভাবে ব্যাটকারীরা পালা করে রান করে চলবে।
- ফিল্ডাররা বলটা সংগ্রহ করে গোলাকারে দাঁড়ানো

ফিল্ডারদের দিকে পাঠাবে। ২০ বার বলটি অন্তত পাঠানো হবে। এটা হয়ে গেলে শিক্ষক থামো বলবেন।

- যে টিম ব্যাট করছে তাদের রান সংখ্যা গোনো।
- যতক্ষণ না সমস্ত ব্যাটকারী বাট করছে ততক্ষণ পর্যন্ত খেলাটা চলবে।
- ভূমিকা বদল

### বৈচিত্র্য

- বল ছোঁড়া ও লোফার বদলে ফিল্ডিং টিম প্রত্যেকের কাছে বলটি ২০ বার লাঠি মেরে পাঠাবে।

### সাজসরঞ্জাম

- দুটো ক্রিকেট উইকেট, নরম ক্রিকেট বল ও দুটো ব্যাট।
- চুনের গুঁড়ো বা চিহ্নক।

### নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- যারা উইকেটের মধ্যে দৌড়চ্ছে, ফিল্ডাররা তাদের থেকে দূরে থাকবে।

### অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

#### পরিবেশ পাঠ : স্থানীয় খেলা

- ক্রিকেট খেলার শেষে ভারতের ক্রিকেট খেলার জনপ্রিয়তা আলোচনা করো। শিশুরা কি তাদের স্থানীয় ক্রিকেট টিমের নাম বলতে পারে? তারা কি কোনও জাতীয় স্তরের খেলোয়াড়ের সম্বন্ধে জানে? ভারতে অনুষ্ঠিত জাতীয় ও স্থানীয় ক্রিকেট প্রতিযোগিতার সম্বন্ধে খোঁজ নিতে বলো।

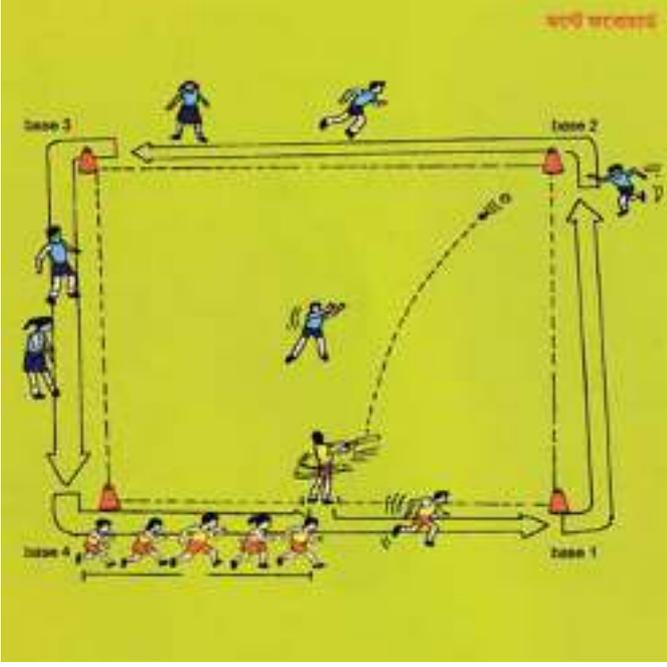
### অঙ্ক : পরিমাপ

- নিচের দৈর্ঘ্য এবং প্রস্থের পরিবর্তনের সঙ্গে খেলার ক্ষেত্র, পরিমাপ এবং সংখ্যার তুলনা করো।

### কোন ক্ষেত্রে এই এককটি প্রযোজ্য?

- এই খেলাটি দলগত ক্রিকেট ও হ্যান্ডবল খেলায় উন্নতি করতে শিশুদের সাহায্য করবে।

## শারীরিক সাক্ষরতা



### খেলার দক্ষতা

#### ফার্স্ট ফরোয়ার্ড

#### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- দল হিসেবে একসঙ্গে কাজ করায়, একে অন্যকে সাহায্য করতে
- সঠিকভাবে ছোঁড়া ও লোফার উন্নতি করাতে
- একটা জায়গায় বল ছুঁড়ে মারাতে
- মজা করাতে ও দম ফেলাতে

#### কীভাবে খেলবে

- দুটো দল : একটা দল ফিল্ডিং করছে, অপর দলটি ব্যাটিং। ছ'জনের একটি দল ফিল্ডিং করবে যারা শুধু বল ধরবে এবং তারা তাদের নির্দিষ্ট চিহ্ন থেকে বেরোবে না।
- ব্যাটকারী বল মারবে নির্দিষ্ট খেলার সীমানায় (ড্রপ ফিড বা টি-তে মারা)। সমস্ত ব্যাটকারী একটা লাইন রক্ষা করে চারটি বেসের মধ্যে দিয়ে দৌড়বে।
- ফিল্ডাররা বল আনবে এবং অন্য ক্যাচারদের দিকে ছুঁড়ে দেবে।

বলটা সমস্ত ক্যাচারের কাছে যাবে। শেষ করার জন্য 'থামো' বলতে হবে।

- যদি সমস্ত দল বেস ১ পাস করে তবে তারা ১ নম্বর পাবে, বেস ২, ২ নম্বর, বেস ৩, ৩ নম্বর, বেস ৪-এর জন্য ৫ নম্বর পাওয়া যাবে।
- এই খেলা ততক্ষণ চলবে যতক্ষণ সমস্ত খেলোয়াড় বল না মারছে। এটা একটা এমন খেলা যাতে প্রচুর শক্তি লাগে। প্রয়োজনে শিশুদের বিশ্রাম নিতে দাও।

#### বৈচিত্র্য

- এই খেলায় লাথি মারা, হকি স্টিক, ব্যাডমিন্টন, টেনিস, টেবিল টেনিস ইত্যাদি খেলার দক্ষতা ব্যবহার করো।

#### সাজসরঞ্জাম

- চিহ্নক/শঙ্কু দৌড়ের এলাকা চিহ্নিত করার জন্য।
- বল ছোঁড়া ও মারার জন্য।
- টি।

#### নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- ব্যাটকারী লাইনে দাঁড়াবে। পেরিয়ে যাবে না।
- ফিল্ডাররা ব্যাটকারীদের সম্মুখে সচেতন থাকবে যখন তারা দৌড়বে ও নিজের পথ থেকে বেরিয়ে আসবে।

#### অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

ইংরেজিতে : অর্থবহভাবে মৌখিক ইংরেজির ব্যবহার করো

- রানার, ক্যাচার ও ফিল্ডারদের দৃষ্টিভঙ্গি থেকে খেলার বিষয় ধারাভাষ্য দিতে বলা।

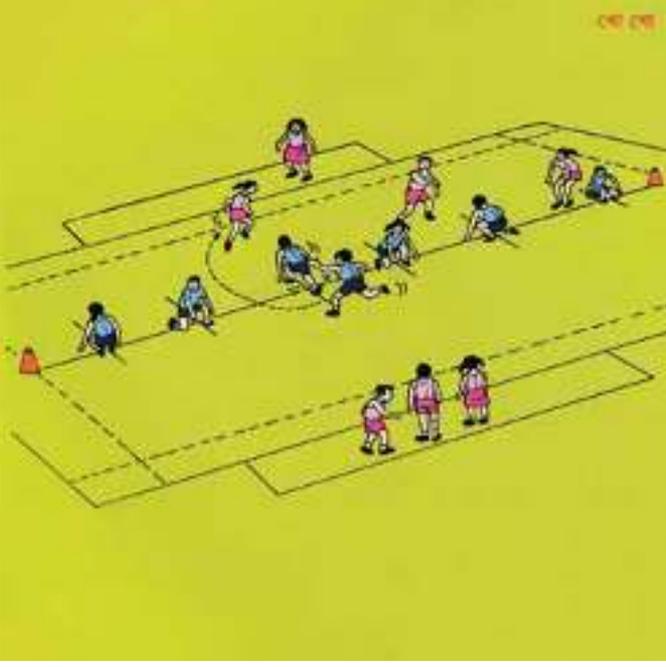
পরিবেশ পাঠ : জোরে শ্বাস নাও ও ধীরে শ্বাস নাও

- বিশ্রামের সময় এবং খেলার ১০-১৫ মিনিট পর নিঃশ্বাস এবং হৃৎস্পন্দনের তুলনা করো।

#### কোথায় এই একক উপযুক্ত

- এই খেলা ছাত্রদের সেইসব কৌশল শেখায় যাতে তারা দলবদ্ধ খেলা যেমন, ক্রিকেট, নরমবল এবং বেসবল খেলতে পারে।

# শারীরিক সাক্ষরতা



## খেলার দক্ষতা

### খো খো

#### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- দুটি শৃঙ্খলে দৌড়ানোর কৌশল শেখায়
- তাড়া করার কৌশল শেখায়
- এড়ানো, দোলানো এবং তাড়াকারীদের এড়ানোর উন্নতিতে
- এই খেলার দিক সম্বন্ধীয় প্রয়োজনীয়তাকে বোঝাতে

### কীভাবে খেলবে

- দলটিকে দুটি সমানভাগে ভাগ করতে হবে। একদল তাড়া করবে, একদল দৌড়াবে। একজন সক্রিয় তাড়াকারী দৌড়তে শুরু করবে এবং দৌড়কারীদের কাছাকাছি বসে থাকা খেলোয়াড়কে খো দেবে এবং তার জায়গায় বসে পড়বে।
- বসে থাকা খেলোয়াড় তাড়াকারীকে ধরার জন্য দৌড়তে শুরু করবে এবং কাছাকাছি থাকা তাড়াকারীকে খো দেবে যাতে সে দৌড়কারীকে ধরতে পারে, এভাবে যতক্ষণ না সব দৌড়কারী

ধরা পড়ে খেলাটি চলতে থাকবে। তারপর দলটি তাদের ভূমিকা পরিবর্তন করবে।

### বৈচিত্র্য

- বসার চতুষ্কোণগুলো বাড়াও।
- খেলার সময় কমাও।

### সাজসরঞ্জাম

- চিহ্নক ও পোল।
- চূনের গুঁড়ো বা চিহ্নক।

### নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- পিছল নয় এমন খেলার মাঠ।

### অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

#### পরিবেশ পাঠ : জোরে নিঃশ্বাস নাও, ধীরে নিঃশ্বাস নাও

- তোমার হৃৎস্পন্দন কী রকম হবে অনুমান করো।  
তোমার হৃৎস্পন্দন পরীক্ষা করে তোমার অনুমান যাচিয়ে নাও।  
যদি পার্থক্য থাকে তাহলে কেন হয়েছে অনুমান করো।  
উদাহরণ : তুমি নিজেকে যতখানি কর্মক্ষম ভাবছিলে ততখানি কর্মক্ষম কি না?

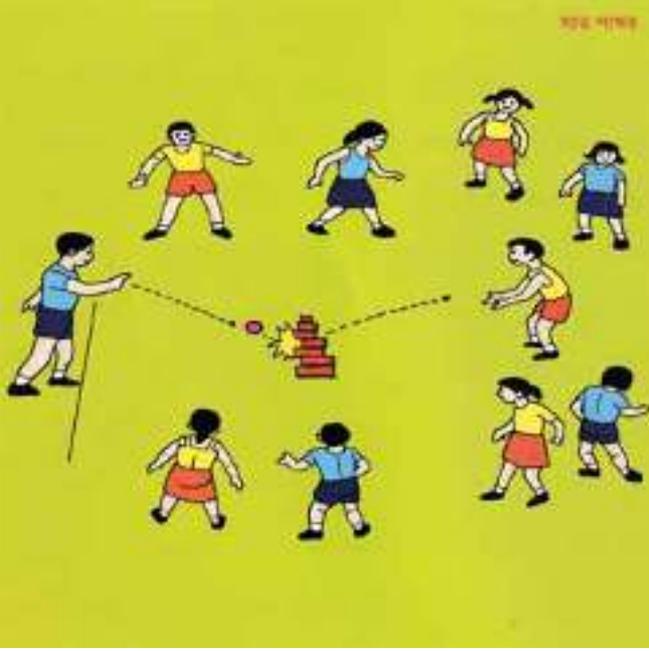
### অঙ্ক : ভগ্নাংশ

- মাঝে মাঝেই খেলাটি থামাও। দলের কতজন ধরা পড়েছে। ভগ্নাংশে উত্তরটি দাও।

### কোথায় এই একক উপযুক্ত

- এই খেলাটি শিশুদের দলগত খেলার কৌশল বাড়াতে সাহায্য করবে যেমন খো খো খেলা।

## শারীরিক সাক্ষরতা



### খেলার দক্ষতা

#### সাত পাথর

#### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- ছোঁড়ার দক্ষতা বাড়াতে
- নমনীয়তা বাড়াতে
- বিভিন্ন প্রকারে ছুঁড়তে
- দলগতভাবে কাজ করতে

#### কীভাবে খেলবে

#### দলগতভাবে

- দলটিকে দুই ভাগে ভাগ করো। ৫ জন করে 'এ' এবং 'বি' দলে।
- 'এ' দলের একটি শিশু প্রাথমিক রেখা থেকে একটা বল ছুঁড়বে পাথরগুলোকে ফেলবার জন্য। এটি করার পর শিশুটি অন্যদিকে দৌড়ে পালিয়ে যাবে।
- 'বি' দল বলটি তুলে নেবে এবং 'এ' দলকে আউট করার জন্য নরম বল দিয়ে তাদের পায়ে আঘাত করবে। এই একই সময়ে 'এ' দল চেষ্টা করবে পাথরটাকে আগের মতো সাজিয়ে

ফেলতে। যাকে বল দ্বারা আঘাত করা হবে সে খেলা থেকে আউট হয়ে যাবে।

- যদি 'এ' দল পাথরের টুকরোগুলো সাজাতে সক্ষম হয় কেউ বল নিয়ে মারার আগে তাহলে তারা ১ নম্বর পাবে।
- যে দল আউট হওয়ার আগে বেশি নম্বর পাবে তারাই জিতবে।

#### বৈচিত্র্য

- খেলার ক্ষেত্র বাড়াও।
- বল অথবা পাথরের টুকরোগুলোর মাপ বাড়াও অথবা কমাও।

#### সাজসরঞ্জাম

- সাতটি ব্লক প্রতিটি আলাদা মাপের। ব্লক অথবা চিহ্নকের জায়গায় পাথর একটার ওপর একটা বসানো যেতে পারে।
- নরম বল।
- চূনের গুঁড়ো বা চিহ্নক।

#### নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- পিচ্ছিল নয় ভূমি ব্যবহার করা।
- বল কেবলমাত্র পায়ের দিকে ছোঁড়া হবে।
- পাথরগুলো যখন পুনরায় সাজানো হচ্ছে বা বলের পিছনে দৌড়চ্ছে তখন একে অপরের দিকে লক্ষ্য রাখো।

#### অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

#### পরিবেশ পাঠ: স্থানীয় খেলা

- একবার শিশুরা এই খেলাটি শিখে গেলে তাদের জিজ্ঞেস করো এই ভারতীয় খেলা সম্বন্ধে আরও খবর জানে কিনা? আরও কী কী নিয়ম লোকেরা ব্যবহার করে থাকে? আরও কী কী সাজসরঞ্জাম ব্যবহার করে?

#### অঙ্ক : ভগ্নাংশ

- প্রতিবার পাথরগুলো আঘাত করার পর তাদের সংখ্যাগুলো গোনো এবং ভগ্নাংশে পরিণত করে সেটিকে দশমিকের সাহায্যে লেখো।

# শারীরিক সাক্ষরতা



## খেলার দক্ষতা

### পা দিয়ে ক্রিকেট

#### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- হাত নিচে রেখে বল করাতে
- ছুটন্ত বলকে লাথি মারতে
- স্বল্প দূরত্ব লাফিয়ে পার হতে
- বলকে আটকাতে

### কীভাবে খেলবে

- বোলার হাত নিচু করে নরম বল ব্যাটকারীর দিকে ছুঁড়বে, ব্যাটকারী বলটা লাথি মেরে দু'উইকেটের মাঝখানে দৌড়ে রান নেবে। ফিল্ডাররা বলটাকে আটকাতে চেষ্টা করবে। একজন খেলোয়াড় 'আউট' হবে যদি ব্যাটকারী ক্রিজে পৌঁছবার আগে স্ট্যাম্পে আঘাত লাগে।
- ফিল্ডার যদি বলটি ধরে ফেলে।
- যারা সর্বাধিক রান করবে তারাই জিতবে।

### বৈচিত্র্য

- নরম বল অথবা বাস্কেট বলের পিচে খেলো। বলটাকে লাথি মেরে বিভিন্ন দিকে অথবা মূল স্থানের দিকে দৌড়াও।

### সাজসরঞ্জাম

- দুটো স্ট্যাম্পের সেট অথবা সমগোত্রীয় কিছু।
- ক্রিজ চিহ্নিত করার জন্য চুনের গুঁড়ো।
- নরম বল।

### নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- ফিল্ডাররা রানারদের থেকে দূরে থাকবে।
- বলটি ধরার জন্য দৌড়বার সময় সাবধান হবে।
- স্ট্যাম্পের দিকে খুব সাবধানে বল ছুঁড়বে যাতে ছোঁড়বার সময় পথে কেউ না থাকে।
- একমাত্র নরম বল ব্যবহার করবে।

### অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

#### পরিবেশ পাঠ : কাজ করো এবং খেলো

- ক্রিকেট ভারতের একটি জনপ্রিয় খেলা। ক্রিকেট খেলার নিয়ম কী কী? তুমি কি এই নিয়ম অনুযায়ী খেলতে পারো? জাতীয় স্তরে ক্রিকেট খেলে এমন কাকে তুমি চেনো?

### অঙ্ক: জ্যামিতি

- শিশুরা যখন বল ছুঁড়ছে তখন তাদের স্থির করতে বলো কোন কোণে বলটি ফেলবে।

## শারীরিক সাক্ষরতা



### খেলার দক্ষতা

#### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- স্বতঃস্ফূর্ততা বাড়াতে
- খো বলমাত্র দৌড়বার জন্য সচেতন থাকতে
- দেহের ভার স্থিরতা থেকে সঞ্চালনে পরিবর্তিত করতে
- স্থান সংক্রান্ত বিষয় সম্বন্ধে সজাগ থাকতে

#### কীভাবে খেলবে

- বারোজন খেলোয়াড়ের দুটি দল। 'এ' দৌড়বাজ, 'বি' ধাওয়াকারী।
- ধাওয়াকারীরা গোল হয়ে দাঁড়াবে আর একজন সক্রিয় ধাওয়াকারী হবে।
- দৌড়বাজরা খেলার ক্ষেত্রের বাইরে তিনটি দলে বিভক্ত হয়ে থাকবে। যেমন (৩×৪=১২)
- প্রথম দলের তিন দৌড়বাজের একটি দলকে ভেতরে পাঠাতে

হবে এবং বাঁশি বাজার সঙ্গে সঙ্গে ধাওয়াকারী তাদের তাড়া করতে শুরু করবে।

- দৌড়বাজরা যে কোনও দিকে দৌড়তে পারে ধাওয়াকারীর হাত থেকে বাঁচতে। সক্রিয় ধাওয়াকারী অন্য ধাওয়াকারীদের পিছনে দাঁড়িয়ে খো দিতে পারে। প্রাথমিকভাবে যখন খো দেওয়া হয় তখন সক্রিয় ধাওয়াকারী যে কোনও দিকে যেতে পারে।
- যখন সমস্ত দলটাকে ছোঁওয়া হয়ে যাবে তখন অন্য দল খেলার ক্ষেত্রে প্রবেশ করবে।
- সবক'টি দলের দৌড়বাজ আউট হয়ে গেলে দলটি ভূমিকা পরিবর্তন করবে।

#### বৈচিত্র্য

- বিভিন্ন ধরনে দাঁড়িয়ে খো: রেখা, গোলাকার, চৌকোনো। এক বাদ দিয়ে আর একজন বসে/দাঁড়িয়ে।

#### সাজসরঞ্জাম

- চূনের গুঁড়ো ও চিহ্নক।

#### নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- পিছল নয় এখন জমি।
- বাধাহীন খেলার ক্ষেত্র।

#### অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

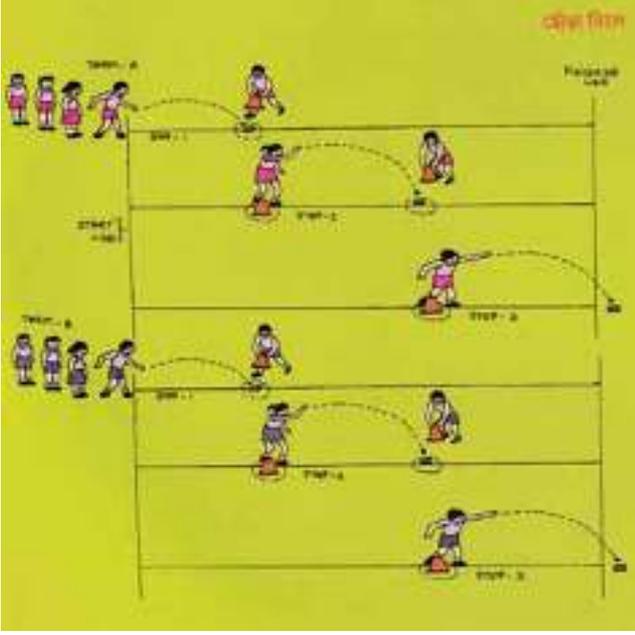
#### পরিবেশ পাঠ : আমরা যা খেলি

- শিশুরা খো খো খেলা সম্বন্ধে কী জানে জিজ্ঞেস করো। যারা খেলে তাদের সম্বন্ধে কী জানে। তাদের বাবা-মায়েরা কি এই খেলা খেলেছিলেন?

#### অঙ্ক: মানসিক অঙ্ক

- খেলা চলাকালীন নিয়মিতভাবে খেলাটা থামিয়ে শিশুদের জিজ্ঞেস করো তিনটি করে ক'জন আউট হয়েছে বা কতজন এখন দৌড়বার জন্য অপেক্ষা করছে।

# শারীরিক সাক্ষরতা



## খেলার দক্ষতা

### ছোঁড়া রিলে

#### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- দূরে নিক্ষেপ করতে
- নমনীয়তা বাড়াতে
- বিভিন্ন ধরনের ছোঁড়ার অনুশীলন করতে
- অপরের সঙ্গে মিলে কাজ করতে

### কীভাবে খেলবে

#### দলগতভাবে

- প্রত্যেক দলকে একই জিনিস ছুঁড়তে দাও। উদাহরণ: প্রত্যেক দলকে একটা করে বিন ব্যাগ দাও। প্রতি দল একই দৌড়বার পথ ব্যবহার করবে।
- একনম্বর খেলোয়াড় যত জোরে পারে একটা বিন ব্যাগ ছুঁড়বে যাতে সেটা নির্দিষ্ট পথে গিয়ে পড়ে। ওই জায়গাটা একটা শঙ্কু, কিংবা চিহ্ন দিয়ে চিহ্নিত করো। যেখানে বিন ব্যাগটা পড়েছে পরের খেলোয়াড় সেখান থেকে বিন ব্যাগটা ছুঁড়বে।

- যতক্ষণ না পর্যন্ত দলের সবাই বিন ব্যাগ ছুঁড়বে ততক্ষণ পর্যন্ত খেলাটা চলবে।
- দলগতভাবে ছোঁড়ার দূরত্বটা কতখানি হল?
- ক্রমাগত একটা কোণ রাখো প্রাথমিক রেখার থেকে খানিকটা দূরে। এই কোণে পৌঁছতে দলটিকে কতবার নিক্ষেপ করতে হচ্ছে?

### বৈচিত্র্য

- বিভিন্ন প্রকারের বস্তু ব্যবহার করো: গোলক, ছোটো এবং বড়ো বল।
- ছোঁড়ার ধরন নির্দিষ্ট করো : মাথার উপর দিয়ে, পাশ দিয়ে, হাতের ওপর দিয়ে, বসে ইত্যাদি।

### সাজসরঞ্জাম

- চূনের গুঁড়ো ও চিহ্নক।
- চিহ্নক ও শঙ্কু।
- ছোঁড়ার জন্য বিভিন্ন ধরনের বস্তু।

### নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- একই দিকে ছোঁড়ো।
- দলগুলোর মধ্যে ফাঁক রাখো।
- শিশুরা অন্য খেলোয়াড়দের সাবধান করে দেবে যদি তারা অন্য গলিপথে ঢুকে বস্তুটি সংগ্রহ করতে যায়।

### অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

#### ইংরেজিতে : গল্প পড়া

- জ্যাক এবং বিন স্টকের গল্পটি শিশুদের পড়তে দাও। গল্পটিকে কার্ডে বিভক্ত করে লেখো এবং শিশুদের বলো পড়তে যখন তারা ছুঁড়বে। তারা গল্পটিকে অভিনয়ও করতে পারে।

### অঙ্ক : মানসিক পাটিগণিত

- বিন ব্যাগগুলো কতটা ছুঁড়বে পরিমাপ করো। ব্যক্তিগত ছোঁড়ার দূরত্বও পরিমাপ করো। প্রকৃত দূরত্বের সঙ্গে এটা মেলাও এবং তুলনা করো। অন্য সমস্ত বস্তু যা ছোঁড়া হবে তার দূরত্বও পরিমাপ করো।

## শারীরিক সাক্ষরতা



খেলার দক্ষতা

এসো সুস্থ থাকি

কর্মসূচির সংযোগ

- সি বি এস ই বিদ্যালয় স্বাস্থ্য নির্দেশিকার শিক্ষণ উদ্দেশ্য সংখ্যা ২১ এবং এন সি ই আর টি পাঠ্যক্রমের বিষয়বস্তু ক্রীড়াদক্ষতার সঙ্গে সংযুক্ত : আমার শরীরের ভারসাম্য রক্ষা ও নিয়ন্ত্রণ যে আমার অধীনে তা কী উপায়ে দেখাব ?

এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- একগুচ্ছ কর্মসূচি গ্রহণ করাতে
- শক্তি বাড়াবার জন্য বিভিন্ন পদ্ধতি গ্রহণ করাতে
- সহশক্তি বাড়াতে
- গতি বাড়াবে

কীভাবে খেলবে

দলগতভাবে

- কর্মসূচিগুলোকে কার্যকরী করতে ছোটো ছোটো দলে কাজ করো।

- নির্ধারিত সময়ে কাজটি শেষ করে দলটি পরবর্তী কাজে নিযুক্ত হবে।
- প্রথম দল দ্বিতীয় দলের দিকে ঘুরবে, দ্বিতীয় দল তৃতীয় দলের দিকে ঘুরবে। ..... এবং দশ নম্বর প্রথম দলের দিকে এগিয়ে যাবে।

বৈচিত্র্য

- প্রাথমিকভাবে কাজগুলো এক মিনিটে করাও। শিশুরা যখন আরও সক্ষম হবে তখন সময়টা বাড়াও অথবা দুটি ব্যায়ামের মধ্যবর্তী বিশ্রামের সময়টি কমাও। অতিরিক্ত সময় দিয়ে চক্রনির্ধারিত ব্যায়ামগুলোর সময় বাড়াও।

সাজসরঞ্জাম

- চুনের গুঁড়ো ও চিহ্নক প্রাথমিক লাইন বোঝানোর জন্য।
- শিশুদের কাগজ ও পেনসিল দাও সংখ্যা রাখার জন্য।

নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- শিশুদের প্রয়োজনবোধে বিশ্রাম করতে দাও।
- ব্যায়ামগুলো যথেষ্ট নিরাপদভাবে করার জন্য সতর্কতা নাও।
- পিঠে যাতে কোনো চাপ না পড়ে সে বিষয়ে সতর্ক হও।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ

ইংরেজিতে : প্রশ্ন বাচক শব্দ

- শিশুদের তাদের সঙ্গীদের সাথে কথা বলার সময় বিভিন্ন প্রশ্নমূলক শব্দ ব্যবহার করতে বলো।

অঙ্ক : পরিসংখ্যান পর্যালোচনা

- দুটি পর্যায়ে এই কার্যক্রমটি চালাও। সাপ্তাহিক ভিত্তিতে পরিসংখ্যানগুলো সংগ্রহ করো। একটি রেখাচিত্রের মাধ্যমে বা অন্য উপায়ে তথ্যগুলিকে উপস্থাপিত করো।

## শারীরিক সাক্ষরতা



### খেলার দক্ষতা

#### আনন্দদায়ক রিলে রেস

#### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- অন্যদের সঙ্গে রিলে দৌড় উপভোগ করতে
- বিভিন্ন ক্ষেত্রে জানা দক্ষতা প্রয়োগ করতে
- নিজের এবং অপরের সাফল্য উপভোগ করতে
- অন্য দলের খেলোয়াড়দের সমর্থন করতে

#### কীভাবে খেলবে

#### দলগতভাবে

- প্রত্যেক দল সেই খেলাটি শেষ করতে কত সময় লাগে লিখে রাখবে। যখন প্রত্যেক দল তাদের সমস্ত খেলার কর্মসূচি শেষ করবে তখন কতখানি সময় লেগেছে তা তারা তুলনা করবে। কোন দল ব্যক্তিগতভাবে জিতল এবং কোন দল সর্বাঙ্গীণভাবে জিতেছে।

#### বস্তু তুলে নেওয়া (১)

- প্রথম খেলোয়াড় প্রথম বিন ব্যাগটি তুলে নিচ্ছে এবং প্রারম্ভিক রেখায় আবার ফিরে আসছে। সেই একই খেলোয়াড় দ্বিতীয় বিন ব্যাগের কাছে ছুটে যাচ্ছে ও প্রারম্ভিক রেখায় ফিরে আসছে। এবং সেই একই খেলোয়াড় তৃতীয়

বিন ব্যাগ নিয়ে ফিরে আসছে। সেই খেলোয়াড় চতুর্থ বিন ব্যাগ নিয়ে আবার প্রারম্ভিক রেখায় ফিরে আসছে। দ্বিতীয় খেলোয়াড় প্রথম খেলোয়াড়ের সংগৃহীত চারটি বিন ব্যাগই পরপর আবার আগের জায়গায় রেখে আসবে। তৃতীয় খেলোয়াড় প্রথম খেলোয়াড়ের কাজের পুনরাবৃত্তি করবে। এভাবে সমস্ত খেলোয়াড়ের একবার করে সুযোগ পাওয়া পর্যন্ত খেলাটা চলবে।

#### তিন পায়ে দৌড় (২)

- দু'জন করে খেলোয়াড় তাদের মাঝখানের পা দুটিকে একসঙ্গে বাঁধবে, তারা একসঙ্গে হেঁটে অথবা দৌড়ে শঙ্কুর কাছে অবধি যাবে এবং ফিরে আসবে। পরবর্তী জুড়িও এইভাবে করবে।

#### ডিম এবং চামচ (৩)

- পালক্রমে দৌড়বে, টেবিল টেনিস বলকে একটা চামচের ওপর নিয়ে অথবা টেবিল টেনিস ব্যাটের ওপর একটা বল নিয়ে।

#### স্কিপিং (৪)

- দুজনে মিলে একসঙ্গে দৌড়াও (একটা দড়ি নিয়ে)। শঙ্কুর কাছে যাও ও ফিরে এসো। এভাবেই চলবে।

#### থলি দৌড় (৫)

- থলির মধ্যে দাঁড়িয়ে শঙ্কুর কাছে যাও এবং ফেরত এসো।

#### বল বয়ে নিয়ে যাওয়া (৬)

- দুজনের কাঁধে বল রেখে বয়ে নিয়ে যাও শঙ্কু পর্যন্ত এবং ফেরত এসো।

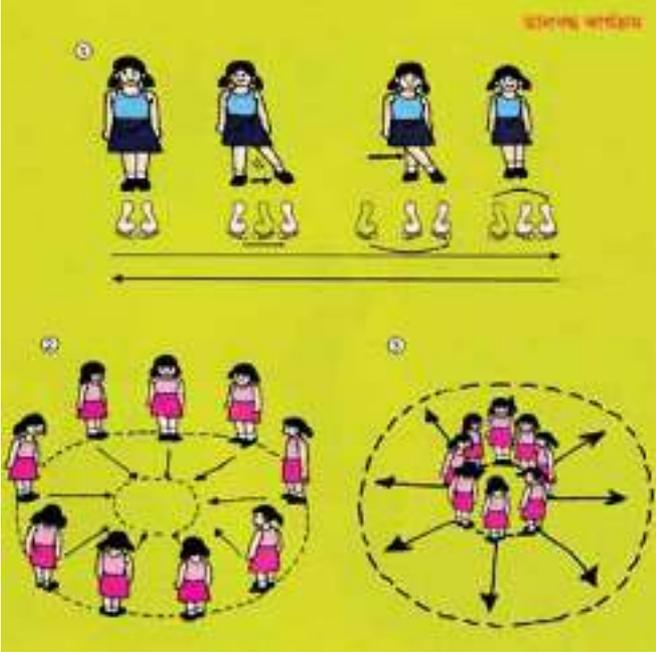
#### বৈচিত্র্য

- শিশুদের সঙ্গে মিলে অথবা তাদের দ্বারা কিছু বলা অথবা খেলা।

#### সাজসরঞ্জাম

- সময় লিপিবদ্ধ করতে স্টপওয়াচ, কলাম, কাগজ।
- চুনের গুঁড়ো ও চিহ্নক
- হুপস, বিন ব্যাগ।
- ব্যাট, বল, টেবিল টেনিস বল ও চামচ।
- লাফানো দড়ি।
- পা-বাঁধার দড়ি।
- থলি।
- বড় বল।

## শারীরিক সাক্ষরতা



খেলার দক্ষতা

### কর্মসূচির সংযোগ

- সি বি এস ই বিদ্যালয় স্বাস্থ্য নির্দেশিকার শিক্ষণ উদ্দেশ্য সংখ্যা ১৩ এবং এন সি ই আর টি পাঠ্যক্রমের বিষয়বস্তু ক্রীড়া দক্ষতায় সঞ্জে সংযুক্ত। আমার শরীরের নিয়ন্ত্রণ ও ভারসাম্য যে আছে তা কীভাবে দেখাব?

### এই কাজকর্মগুলোর প্রয়োগ হবে

- সঞ্চালন কৌশল বাড়াতে
- স্থিতিস্থাপকতা বাড়াতে
- তালের সঞ্জে সঞ্জে নড়াচড়া করতে
- চলাফেরার সমন্বয়সাধন করতে

### কাজকর্ম

#### শ্রেণিগত কার্যকলাপ

- আঙুর লতা (১) : দুই পা জোড়া করে শুরু করো। যে কোনও একদিকে একটা পা বাড়াও। অপর পা দিয়ে পিছন থেকে একে অন্যের পা-কে পার করে দাঁড়াও। দুটো পা-কে আবার জোড়া করো এই কাজটাকে শেষ করার জন্য। অতিরিক্ত রূপে 'স্টেপ-ক্রশ-স্টেপ' ক্রিয়া যুক্ত করো। (১এ)
- ফুল বানানো (২) : শিশুদের দলকে চক্রের আকারে দাঁড় করাও। দলটি চারটি পদক্ষেপ ভিতর দিকে যাবে এবং চতুর্থ পদক্ষেপের

সঞ্জে সঞ্জে সকলে হাত তুলবে। চার পা আবার বাইরের দিকে আসবে এবং ৮ গোনার সময় পিছন দিকে হাত ছড়াবে।

- প্রবেশ/বাহির (৩) : হাত একসঞ্জে পিছন রাখো। আট পর্যন্ত গোনা:
  - ডান পায়ে এগোও।
  - বাঁ পাটাকে ডান পায়ে কাছ আনো।
  - ডান পায়ে এগোও।
  - বাঁ পা ডান পায়ে কাছ আনো।
  - ওই জায়গায় দাঁড়িয়ে লাফাও ও দুটি হাতকে বুকের সামনে আনো।
  - হাত ছড়িয়ে দাও, বাঁ হাঁটু বাঁকাও। এবং বাঁ পায়ে তলার দিকে তাকাও।
  - ওই জায়গায় লাফাও। দুটো হাতকে বুকের সামনে নিয়ে এসো।
  - হাত ছড়িয়ে দাও, বাঁ হাঁটু বাঁকাও এবং বাঁ পায়ে তলার দিকে তাকাও।

### বৈচিত্র্য

- সংক্ষিপ্ত নড়াচড়ার মধ্যে দিয়ে উপরিউক্ত কাজগুলো যুক্ত করো।
- তালি এবং ফিতের ব্যবহার করো।
- হাতের ব্যবহার যোগ করো (হাত দোলানো, চেউয়ের মতোন ব্যবহার)।

### সাজসরঞ্জাম

- সঞ্জীত

### নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- পিচ্ছিল নয় জায়গায় অনুষ্ঠান করো।

### অন্য বিষয়ের সঞ্জে সংযোগ

#### ইংরেজিতে: দলগত কাজে অংশগ্রহণ

- দলগতভাবে শিশুদের সাধারণ পরিস্থিতিতে যে পদক্ষেপগুলো শিখেছে — সেগুলো নিজেদের এবং দর্শকদের দেখাতে বলো।

### পরিবেশ পাঠ : মহাকাশ যানে চড়ে

- আকাশের নক্ষত্রপুঞ্জের আকৃতি গঠন করো। যেমন উদাহরণ : সপ্তর্ষি, মৃগশীর্ষ।

# পঞ্চম শ্রেণি : স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

## শিক্ষার্থীর কার্য শিখন সামর্থ্য



সম্প্রতিভতা বাড়াতে নির্দেশাবলি শুনবে  
ও মেনে চলাতে পারবে



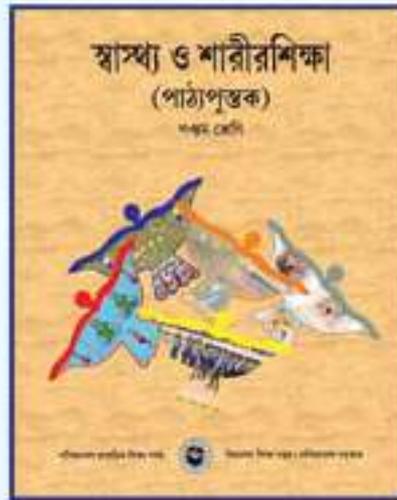
যোগাসন ও জিমন্যাস্টিকসের মাধ্যমে  
শারীরিক সক্ষমতা, পতি, নমনীয়তা ও  
সম্প্রতিভতার মতো কৃপলাতা অর্জন করবে



ছড়ার ব্যায়ামে অংশগ্রহণের মাধ্যমে  
সামাজিকতার বিকাশ ও আনন্দলাভে  
সমর্থ হবে



নির্মল বিদ্যালয় বিষয়ক সচেতনতা  
অর্জন করতে সমর্থ হবে



খেলার ছলে বিভিন্ন সুঅভ্যাস প্রয়োগ  
করতে পারবে



পথ নিরাপত্তা বিষয়ে সচেতন হবে  
এবং দুর্ঘটনা এড়াবার পদ্ধতি আয়ত্ত  
করতে পারবে



বিদ্যালয় ও সমাজের স্বাস্থ্য সচেতনতার  
জ্ঞান বিভিন্ন বিষয়ে প্রয়োগ করতে  
পারবে



শিশুর অধিকার বিষয়ে ও শিশুর  
অধিকার রক্ষায় 'কন্যাশীল' তাৎপর্য  
সম্পর্কে সচেতন হবে

## পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়ন

### Health & Physical Education CCE



#### 1st Summative - 5 Marks

##### মৌখিক ও ব্যবহারিক মূল্যায়ন - 5 Marks

- |                       |   |         |
|-----------------------|---|---------|
| 1. অনুকরণ জাতীয় খেলা | - | 2 Marks |
| 2. যোগাসন             | - | 3 Marks |

#### 2nd Summative - 10 Marks

##### মৌখিক ও ব্যবহারিক মূল্যায়ন - 10 Marks

- |                                      |   |         |
|--------------------------------------|---|---------|
| 1. ছড়ার ব্যায়াম                    | - | 2 Marks |
| 2. অপুষ্টি                           | - | 3 Marks |
| 3. নির্মল বিদ্যালয় ও শান্তির শিক্ষা | - | 5 Marks |

#### 3rd Summative - 25 Marks

##### লিখিত মূল্যায়ন - 15 Marks

- |                             |   |            |
|-----------------------------|---|------------|
| 1. স্বাস্থ্য সচেতনতার       | } | - 15 Marks |
| 2. মূল্যবোধের শিক্ষা        |   |            |
| 3. বিপর্যয় মোকাবিলা শিক্ষা |   |            |

##### মৌখিক ও ব্যবহারিক মূল্যায়ন - 10 Marks

- |                               |   |         |
|-------------------------------|---|---------|
| 1. ব্রতচারীর গান              | - | 2 Marks |
| 2. পথ নিরাপত্তার শিক্ষা       | - | 2 Marks |
| 3. প্রবীণদের প্রতি দায়বদ্ধতা | - | 2 Marks |
| 4. অ্যাথলেটিক্স/জিমনাস্টিক্স  | - | 2 Marks |
| 5. শিশু সুরক্ষা               | - | 2 Marks |





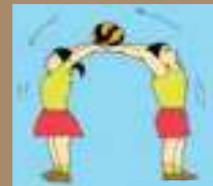
পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ



বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ সরকার



*No tree was cut for printing this book*



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

No.

Sastha-O-Sarirshiksha (V) B, 2022