শারীরিক শিক্ষা ও নিরাময়তা

তৃতীয় শ্রেণী

শাসন নির্ণয় ক্রমাঙ্ক : অভ্যাস 2116 (প্র.ক্র. 43/16) এসভী-4 তারিখ-25.04.2016 অনুযায়ী স্থাপিত করা সমন্বয় সমিতির তারিখ-19.05.2026-এর সভায় এই পাঠ্যপুস্তক শিক্ষাগত বর্ষ 2026-27 থেকে নির্ধারিত করার জন্য মান্যতা দেওয়া হয়েছে।

শারীরিক শিক্ষা ও নিরাময়তা

তৃতীয় শ্রেণী

মহারাষ্ট্র রাজ্য পাঠ্যপুস্তক নির্মিতী ও অভ্যাসক্রম সংশোধন মন্ডল, পুণে-411004

ছকের মধ্যে দেওয়া Q.R. Code টি স্মার্টফোন দ্বারা স্ক্যান করলে তোমার কাছে ডিজিটাল পাঠ্যপুস্তক এবং পাঠ্যপুস্তকে দেওয়া উপাদানগুলির সাথে সম্পর্কিত দৃশ্য, শ্রাব্য ও শ্রাব্য-দৃশ্য শিক্ষণ সামগ্রী উপলব্ধ হবে।

First Edition : 2026

© মহারাষ্ট্র রাজ্য পাঠ্যপুস্তক নির্মিতী ও অভ্যাসক্রম সংশোধন মন্ডল, পুণে 4

এই পুস্তকটির সকল অধিকার মহারাষ্ট্র রাজ্য পাঠ্যপুস্তক নির্মিতী ও অভ্যাসক্রম সংশোধন মন্ডল, পুণের কাছে সংরক্ষিত থাকবে। মহারাষ্ট্র রাজ্য পাঠ্যপুস্তক নির্মিতী ও অভ্যাসক্রম সংশোধন মন্ডলের সঞ্চালকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত এই পুস্তকের কোনো অংশ উদ্ধৃত করা যাবে না।

শারীরিক শিক্ষা ও নিরাময়তা বিষয় সমিতি

শ্রী. প্রমোদ পারসী, অধ্যক্ষ
শ্রী. ভরত কোলী, সদস্য
ডা. ভারত বন্ডগর , সদস্য
ডা. জ্যোৎস্না জাধব, সদস্যা
শ্রীমতী নীতা জাধব, সদস্যা
ডা. দীপক শেন্ডকর, নিমন্ত্রিত
ডা. মহেশ দেশপান্ডে, নিমন্ত্রিত
ডা. আনন্দ য়াদব, নিমন্ত্রিত
প্রা. শেলেশ নাইক, নিমন্ত্রিত
প্রী. মৃদঙ্গ দেশাই, নিমন্ত্রিত
প্রী. কেদার দন্ডগে, নিমন্ত্রিত
ডা. মন্মথ ঘরোটে , নিমন্ত্রিত
ডা. পল্লবী কব্হাণে, নিমন্ত্রিত
ডা. মন্দাকিনী পানসরে, নিমন্ত্রিত
ডা. চিত্রা দাভোঢ়কর, নিমন্ত্রিত
শ্রীমতী মমতা পাওয়ার, প্রতিনিধি (ম.রা.শৈ.প্র.প.)
ডা. সন্ধ্যা জিন্তুরকর, সদস্য-সচিব

✻ গুণমান সমীক্ষক ✻

ডা. গো. বি. পারগাওকর (গুণবত্তা পরীক্ষক)
ডা. উ. না. কেন্দ্রে (গুণবত্তা পরীক্ষক)
অ্যাড. মনীষ উপাধ্যে (আইন বিশেষজ্ঞ)
প্রা. কৃতিকা গন্ধারে (CWSN বিশেষজ্ঞ)

✻ সংযোজক ✻

ডা. সন্ধ্যা জিন্তুরকর
বিশেষাধিকারী, কার্যানুভব (বি.কা.)
পাঠ্যপুস্তক নির্মিতি মণ্ডল

✻ বাংলা ভাষা সংযোজক ✻

ডা. অলকা পোতদার
বিশেষাধিকারী হিন্দী (বি.কা.)
শ্রী কৃষ্ণপদ গোপাল বিশ্বাস
সহায়ক বিশেষাধিকারী বাংলা (বি.কা.)

✻ বাংলা তাষান্তর বিষয়তজ্ঞ ✻

শ্রী মহাদেব শ্যামাপদ মল্লিক
শ্রী দিলীপকুমার অনুকূল রায়
শ্রীমতী স্বপ্না নিহার হালদার
শ্রী রবীন্দ্রনাথ মহেন্দ্রনাথ হালদার
শ্রীমতী বাসন্তী রথীন্দ্রনাথ দাসমন্ডল
শ্রী কান্তি কালিপদ মন্ডল

অভ্যন্তরীণ চিত্রাঙ্কন : শ্রী. শুভম শিন্দে
অক্ষরাঙ্কন : সমৃদ্ধী, পুণে
কাগজ : 70 জিএসএম, ক্রিমওভ
মুদ্রণাদেশ :
মুদ্রক :

✻ নির্মিতি ✻
শ্রীমতী মিতালী শিতপ
প্র. প্রধান নির্মিতি আধিকারী
শ্রী. সন্দীপ আজগাবকর
নির্মিতি আধিকারী

✻ প্রকাশক ✻
শ্রী হেমন্ত বাবর
প্র. নিয়ন্ত্রক
পাঠ্যপুস্তক নির্মিতি মণ্ডল, প্রভাদেবী, মুম্বই-25

ভারতের সংবিধান

উদ্দেশিকা

''আমরা, ভারতের জনগণ, ভারতকে সার্বভৌম, সমাজতান্ত্রিক, ধর্মনিরপেক্ষ, গণতান্ত্রিক, সাধারণতন্ত্র রূপে গড়ে তুলতে এবং তার সকল নাগরিকই যাতে

সামাজিক, অর্থনৈতিক ও রাজনৈতিক ন্যায়,
বিচার, মতপ্রকাশ, বিশ্বাস, ধর্ম
এবং উপাসনার স্বাধীনতা,
সামাজিক প্রতিষ্ঠা অর্জন
ও সুযোগের সমতা প্রতিষ্ঠা
এবং তাদের সকলের মধ্যে

ব্যক্তির মর্যাদা এবং জাতীয় ঐক্য
ও সংহতি সুনিশ্চিতকরণের মাধ্যমে
তাদের মধ্যে যাতে ভ্রাতৃত্বের ভাব

গড়ে ওঠে তার জন্য

সত্যনিষ্ঠার সঙ্গে শপথ গ্রহণ করে আমাদের গণপরিষদে, আজ ১৯৪৯ সালের ২৬ শে নভেম্বর, (তিথি মাঘ শুক্ল সপ্তমী, সম্বত দুই হাজার ছয় বিক্রমী) এতদ্দারা এই সংবিধান গ্রহণ, বিধিবদ্ধ এবং নিজেদের অর্পণ করছি।''

ভারতের সংবিধান

ভাগ ৪ক

নাগরিকের মৌলিক কর্তব্য

অনুচ্ছেদ ৫১ ক্র.

মৌলিক কর্তব্য - ভারতের প্রতিটি নাগরিকের এই কর্তব্য থাকবে যে তাকে -

(ক) সংবিধানকে মান্য করতে হবে এবং সংবিধানের আদর্শ, প্রতিষ্ঠানসমূহ, জাতীয় পতাকা এবং জাতীয় সংগীতের প্রতি শ্রদ্ধা জানাতে হবে।
(খ) যে সকল মহান আদর্শ দেশের স্বাধীনতার জন্য জাতীয় সংগ্রামকে অনুপ্রাণিত করেছিল, সেগুলিকে পোষণ এবং অনুসরণ করতে হবে।
(গ) ভারতের সার্বভৌমিকতা, ঐক্য এবং সংহতিকে সমর্থন ও সংরক্ষণ করতে হবে।
(ঘ) দেশরক্ষা ও জাতীয় সেবাকার্যে আত্মনিয়োগের জন্য আহূত হলে সাড়া দিতে হবে।
(ঙ) ধর্মগত, ভাষাগত, অঞ্চলগত বা শ্রেণীগত বিভেদের উর্ধ্বে থেকে সমস্ত ভারতবাসীর মধ্যে ঐক্য ও ভ্রাতৃত্ব-বোধকে সম্প্রসারিত করতে হবে এবং নারীজাতির মর্যাদা হানিকর সকল প্রথাকে পরিহার করতে হবে।
(চ) আমাদের দেশের বহুমুখী সংস্কৃতির গৌরবময় ঐতিহ্যকে মূল্যপ্রদান ও সংরক্ষণ করতে হবে।
(ছ) বনভূমি, হ্রদ, নদী, বন্যপ্রাণী-সহ প্রাকৃতিক পরিবেশের সংরক্ষণ ও উন্নতি এবং জীবজন্তুর প্রতি মমত্ববোধ প্রকাশ করতে হবে।
(জ) বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গি, মানবিকতাবোধ, অনুসন্ধিৎসা, সংস্কারমূলক মনোভাবের প্রসার ঘটাতে হবে।
(ঝ) জাতীয় সম্পত্তি রক্ষণাবেক্ষণ ও হিংসার পথ পরিহার করতে হবে।
(ঞ) সকল ক্ষেত্রে জাতীয় উন্নতির উৎকর্ষ এবং গতি বজায় রাখার উদ্দেশ্যে ব্যক্তিগত ও সমষ্টিগত সকল কাজে চরম উৎকর্ষের জন্য সচেষ্ট হতে হবে।
(ট) মাতা-পিতা বা অভিভাবকদের ছয় থেকে চৌদ্দ বছর বয়সের প্রত্যেক শিশুকে শিক্ষাদানের ব্যবস্থা করতে হবে।

রাষ্ট্রগীত

জনগণমন-অধিনায়ক জয় হে
ভারত-ভাগ্যবিধাতা।
পাঞ্জাব সিন্ধু গুজরাত মরাঠা
দ্রাবিড় উৎকল বঙ্গ,
বিন্ধ্য হিমাচল যমুনা গঙ্গা
উচ্ছল জলধিতরঙ্গ
তব শুভ নামে জাগে, তব শুভ আশিষ মাগে,
গাহে তব জয়গাথা।
জনগণ মঙ্গলদায়ক জয় হে,
ভারত-ভাগ্যবিধাতা।
জয় হে, জয় হে, জয় হে,
জয় জয় জয় জয় হে।।

প্রতিজ্ঞা

ভারত আমার দেশ। সমস্ত ভারতবাসী আমার ভাই-বোন।

আমি আমার দেশকে ভালবাসি। আমার দেশের সমৃদ্ধি এবং বিবিধতায় বিভূষিত পরম্পরার উপর আমার গর্ব।

ওই পরম্পরার সফলতা অনুসারে চলার জন্য আমি সর্বদা ক্ষমতা অর্জন করতে চেষ্টা করবো।

আমি আমার মা-বাবা, গুরুজন এবং বড়দের প্রতি সম্মান ও সৌজন্যপূর্ণ ব্যবহার করবো।

আমি প্রতিজ্ঞা করছি যে, আমি আমার দেশ ও দেশবাসীর প্রতি নিষ্ঠাবান থাকবো। তাদের কল্যাণ এবং সমৃদ্ধিতেই আমার সুখ নিহিত।

राज्यगीत

जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ।।धृ।।

भिती न आम्हा तुझी मुळी ही गडगडणाऱ्या नभा
अस्मानाच्या सुलतानीला जबाब देती जिभा
सह्याद्रीचा सिंह गर्जतो शिव शंभू राजा
दरी दरीतून नाद गुंजला महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा ।।१।।

काळ्या छातीवरी कोरली, अभिमानाची लेणी
पोलादी मनगटे खेळती, खेळ जीवघेणी
दारिद्र्याच्या उन्हात शिजला
निढळाच्या घामाने भिजला
देश गौरवासाठी झिजला
दिल्लीचे ही तख्त राखितो, महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा, गर्जा महाराष्ट्र माझा
जय जय महाराष्ट्र माझा ।।२।।

প্রস্তাবনা

জাতীয় শিক্ষানীতি 2020 অনুযায়ী 2023 সালে বিদ্যালয়ীন শিক্ষার জন্য একটি জাতীয় রূপরেখা প্রকাশিত হয়েছে । এই রূপরেখা ও কেন্দ্র সরকার প্রণীত পাঠ্যক্রমের কাঠামো সামনে রেখে মহারাষ্ট্রের প্রয়োজন, বৈশিষ্ট্য ও পরম্পরা বিবেচনা করে মহারাষ্ট্র রাজ্যের বিদ্যালয় শিক্ষার রূপরেখা 2024 (SCF-SE) প্রস্তুত করা হয়েছে ।

এই সরকারমান্য পাঠ্যক্রমের ভিত্তিতে শারীরিক শিক্ষা বিষয়ক পাঠ্যপুস্তকগুলি রাজ্য পাঠ্যপুস্তক নির্মিতী ও সংশোধন মন্ডল প্রকাশ করেছে। এই ধারার শারীরিক শিক্ষা ও নিরাময়তা তৃতীয় শ্রেণীর পাঠ্যপুস্তক শিক্ষার্থীদের হাতে তুলে দিতে পেরে আমরা অত্যন্ত আনন্দিত।

সমস্ত অধ্যয়ন ও অধ্যাপন প্রক্রিয়া শিশুকেন্দ্রিক, আনন্দদায়ক, কৃতিযুক্ত ও জ্ঞানরচণাবাদী হতে হবে, এই বিষয়ের উপর জোর দেওয়া হয়েছে। প্রাথমিক শিক্ষার সুরে শিক্ষার্থীদের সুস্থ জীবন যাপনের জন্য প্রয়োজনীয় শারীরিক, মানসিক, বৌদ্ধিক, আবেগীয়, অধ্যাত্মিক, সামাজিক দক্ষতাপ্রাপ্ত করার সাথে সাথে শিক্ষা প্রক্রিয়া মনোরঞ্জক এবং আনন্দদায়ী হোক এই দৃষ্টিভঙ্গি সামনে রেখে এই পাঠ্যপুস্তকটি রচনা করা হয়েছে ।

পাঠ্যপুস্তকের বিষয়বস্তু আকর্ষণীয় উপস্থাপনা ও চিত্রগুলি শিশুদের সর্বদা আকৃষ্ট করে। ভরপুর চিত্রের সাহায্যে শারীরিক শিক্ষার বিভিন্ন কার্যক্রম শিক্ষার্থীরা আনন্দের সঙ্গে শিখবে। শিক্ষার্থীদের বয়স লক্ষ্য রেখে তাদের সম্পূর্ণ শারীরিক ক্ষমতার বিকাশ হয় নি। এছাড়া স্বাভাবিক ভাবে খেলাধূলার প্রতি আগ্রহ এবং নিয়মিত অংশ গ্রহণের অভ্যাস গড়ে উঠবে, এই বিষয়গুলি লক্ষ্য রেখে এমন চিত্রসহ কার্যক্রম এই পাঠ্যপুস্তকে দেওয়া হয়েছে যাতে সহজে বোঝা যায় ।

শিক্ষার্থীদের নিরাময় জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত সক্ষমতা বিকাশের লক্ষ্যে বিভিন্ন শ্রেণীবদ্ধ ব্যায়াম, বিভিন্ন মনোরঞ্জক ও নতুন নতুন কার্যক্রম এই পাঠ্যপুস্তকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে ।

এই পাঠ্যপুস্তকটি মানসম্মত ও ত্রুটিমুক্ত করার জন্য মহারাষ্ট্রের বিভিন্ন অঞ্চলের নির্বাচিত শিক্ষক ও বিশেষজ্ঞদের দ্বারা এর পর্যালোচনা করা হয়েছে। প্রাপ্ত পরামর্শ ও মতামতগুলি বিবেচনা করে শারীরিক শিক্ষা সমিতি এই পাঠ্য পুস্তককে চূড়ান্ত রূপ দিয়েছে। এই প্রক্রিয়ায় সকলের সহযোগীতার জন্য মন্ডল কৃতজ্ঞ। শ্রেণী অনুযায়ী বিষয় সমিতি, আমন্ত্রিত বিশেষজ্ঞ এবং চিত্রশিল্পীদের আন্তরিক প্রচেষ্টায় এই পাঠ্যপুস্তক প্রস্তুত হয়েছে। শিক্ষার্থী, শিক্ষক এবং অভিভাবকেরা এই পাঠ্যপুস্তককে স্বাগত জানাবেন, এটাই আমাদের আশা।

(অনুরাধা ওক)
সঞ্চালক
মহারাষ্ট্র রাজ্য পাঠ্যপুস্তক নির্মিতী ও
অভ্যাসক্রম সংশোধন মণ্ডল, পুণে-4

পুণে
তারিখ : 19 এপ্রিল 2026
ভারতীয় সৌর তারিখ : বৈশাখ শু. 2, শকে 1948,
অক্ষয় তৃতীয়া

শিক্ষকদের জন্য

কালাংশ (পিরিয়ড) নেওয়ার সময় মনে রাখার বিষয়গুলি

১. শারীরিক শিক্ষা ও নিরাময়তা ক্লাসকে কখনো পিটি পিরিয়ড বলবেন না।

২. শারীরিক শিক্ষা ও নিরাময়তা ক্লাস শুধুমাত্র শিক্ষার্থীদের শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি এবং বিষয়টির উদ্দেশ্য সাধনের জন্য ব্যবহার করা উচিত। অন্য কোনো বিষয় বা কার্যকলাপের জন্য এই ক্লাসগুলো ব্যবহার করা যাবে না।

৩. শিক্ষার্থীদের মধ্যে মাঠে যাওয়া এবং ফিরে আসার শৃঙ্খলা গড়ে তুলুন।

৪. শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের মাঠে সতর্ক থাকতে এবং অন্যান্য শিক্ষার্থীদের দক্ষতার প্রতি মনোযোগ দিতে অবহিত করা।

৫. শিক্ষার্থীদের দলে ভাগ করার সময়, দলের ভারসাম্য নিশ্চিত করতে তাদের যোগ্যতা, বয়স, ওজন ও উচ্চতা বিবেচনা করুন।

৬. পাঠ পরিকল্পনা, এমনভাবে করুন যাতে প্রত্যেক শিক্ষার্থী প্রতিটি কার্যকলাপ ও দক্ষতা অনুশীলন করার এবং খেলার উপকরণগুলো ব্যবহার করার সুযোগ পায়।

৭. প্রতিদিনের জন্য আপনার সময়সূচী পরিকল্পনা করুন এবং সেই অনুযায়ী মাঠ প্রস্তুত করুন। মাঠে যেন কোনো বাধা না থাকে তা নিশ্চিত করুন।

৮. এই সময়কালে কার্যক্রম পরিবর্তন ও উপকরণ বিতরণের সময়, সময় অপচয় না করার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

৯. মাঠ, উপকরণ ইত্যাদির অভাব বা অসুবিধার ক্ষেত্রে, উপলব্ধ সম্পদকে সৃজনশীলভাবে ব্যবহার করুন এবং শারীরিক শিক্ষার বিষয়টির প্রতি পূর্ণ সুবিচার করার চেষ্টা করুন।

১০. আবহাওয়াজনিত কারণে বাইরে শারীরিক শিক্ষার ক্লাস পরিচালনা করা সম্ভব না হলে, তা শ্রেণীকক্ষ বা হলে পরিচালনা করুন। এই বইটিতে এমন অনেক কার্যকলাপ দেওয়া আছে যা ঘরের ভেতরে করা যেতে পারে, যেমন বাধা দৌড়, ব্যায়ামের ধারাবাহিকতা, প্রাথমিক চালনা, যোগের পরিচিতি এবং স্বাস্থ্য শিক্ষা।

১১. শারীরিক শিক্ষা, যোগব্যায়াম ও স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কার্যক্রম শেখানোর সময় শিক্ষার্থীদের উপযুক্ত জীবন দক্ষতা সম্পর্কে তথ্য প্রদান করুন এবং তারা যেন ক্রমাগত সেই দক্ষতাগুলো আত্মস্থ করার জন্য সচেষ্ট থাকে।

১২. শিক্ষকদের উচিত সর্বদা নিজেদের বিষয় জ্ঞান হালনাগাদ রাখা এবং শিক্ষাদানে আধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহার করা।

১৩. বিদ্যালয়ের অভিভাবক সভায় শারীরিক শিক্ষা শিক্ষকের উচিত অভিভাবকদের এই বিষয়ে অবহিত করা। শিক্ষার্থীদের ফিটনেস ও স্বাস্থ্যের জন্য খেলাধুলা, ব্যায়াম, সৃজনশীলতা এবং খাদ্যাভ্যাসের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন এবং এগুলোর মাধ্যমে যে গুণাবলী বিকশিত হয় তা বুঝিয়ে বলুন। শিক্ষার্থীদের আরও তথ্যের প্রয়োজন হলে, তাদেরকে শারীরিক শিক্ষা ও নিরাময়তা পাঠ্যবইটি দেখতে বলুন এবং এ বিষয়ে তাদের অবহিত করুন।

১৪. পাঠ্যবইয়ের অনেক কার্যকলাপ ও অনুশীলনীতে ইংরেজি শব্দ ব্যবহার করা হয়েছে, কারণ সেগুলো প্রচলিত। সেগুলোকে হিন্দিতে অনুবাদ করলে ক্রিয়াপদগুলোর সঠিক মূল্যায়ন করা সম্ভব হবে না।

১৫. সকল ছাত্রছাত্রীকে বছরে দুইবার ডাক্তারি পরীক্ষা করাতে হবে।

১৬. যে সকল ছাত্রছাত্রী শারীরিকভাবে অসুস্থ অথবা সম্প্রতি অসুস্থতা থেকে সেরে উঠেছে, তাদেরকে অবিলম্বে কঠোর ব্যায়াম করানো উচিত নয় এবং প্রতিযোগিতাতেও অংশগ্রহণের অনুমতি দেওয়া উচিত নয়।

১৭. শিক্ষকদের উচিত বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের প্রতি বিশেষ মনোযোগ দেওয়া। তাদের সামর্থ্য অনুযায়ী বিভিন্ন কার্যকলাপ ও ব্যায়ামে তাদের অন্তর্ভুক্ত করুন। শারীরিক শিক্ষা থেকে তাদের বঞ্চিত না করে, তাদের সামর্থ্যের ভিত্তিতে উপযুক্ত কার্যক্রমের পরিকল্পনা করুন।

১৮. খেলার মাঠে ডাক্তার, অ্যাম্বুলেন্স ইত্যাদির প্রয়োজনীয় ফোন নম্বর থাকা উচিত। খেলার মাঠের কাছে একটি প্রাথমিক চিকিৎসার কিট রাখা উচিত।

লক্ষ্য, দক্ষতা ও শিক্ষন ফলাফল

পাঠ্যক্রমের উদ্দেশ্য CG ১ : **দৌড়ানো, লাফালা, ধরা, ছোড়ার মতো বিভিন্ন শারীরিক কার্যকলাপ ও খেলাধুলায় অংশগ্রহনের জন্য মৌলিক দক্ষতার ব্যবহার প্রদর্শন করা।**		
লক্ষ্য (C)	**দক্ষতা (LO)**	**পৃষ্ঠ**
C ১.১ শারীরিক নড়াচড়া, সঞ্চালন দক্ষতা এবং পরিচালনা দক্ষতার সমন্বিত অনুশীলন করে, যেমনবল ধরা, ছোড়া, লাথি মারা এবং লক্ষ্যের দিকে আঘাত করা (উদাহরণস্বরূপ, লক্ষ্য অর্জনের জন্য চাক্ষুষ সংকেতের উপর মনোযোগ দেয়)।	১. দক্ষতার সাথে এবং বিভিন্ন সমন্বয় রেখে শারীরিক অঙ্গসঞ্চালন করতে পারে। ২. বিভিন্ন উপকরন ও সাথীদের সাথে কাজ করতে পারে। ৩. উন্নতীর জন্য সৃজনশীল দক্ষতার যথাযথ ব্যবহার ও অনুশীলন করে। ৪. পরিপূরক, পরিবর্তিত, ঐতিহ্যবাহী ও বিনোদন মূলক দেখলাধুলা করার সময় প্রয়োজনীয় দক্ষতার ব্যবহার করে। ৫. সূর্য নমস্কার, বিভিন্ন আসন সঠিক ক্রমে ও যোগ্য ভঙ্গিতে করে। ৬. দৌড়ানো, ছোঁড়া, লাক্ষানো এর সাথে সম্পর্কিত কাজগুলো সম্পন্ন করে। ৭. আত্মরক্ষার কৌশল এবং সরঞ্জাম ব্যবহারের বিষয়ে তথ্য ও দক্ষতা অর্জন করে। ৮. ভারতীয় ব্যায়ামের প্রকার শেখে।	১,২,৩,৪,৫, ৬,৭,৮,�९,১০ ৬,৭,১৬ ৪৫-৭০ ৪১, ৭৪-৭৮ ৩-৩৮,৪০, ৪৫-৭০ ৭২, ৪০-৪১
C-১.২ শারীরিক সযত্ন, ছন্দময় এবং সঙ্গীতময় অঙ্গভঙ্গি করে।	১. সঙ্গীতের তালে তালে চলে। ২. কুচকাওয়াজ ও উপকরন সহ কুচকাওয়াজ লয়বদ্ধ ভাবে করে। ৩. উৎসাহ ও আনন্দ দেখায়। ৪. কুচকাওয়াজের কার্যক্রম গুলি সঠিক ভাবে সম্পাদন করে।	৩৩-৩৮ ৩৪-৩৬ ৮৫ ৪২-৪৪
C-১.৩ **বস্তু এবং সতীর্থদের সাথে সমন্বয় করার ক্ষমতা আছে। (যেমন, তিন পায়ের দৌড়ে সতীর্থদের সাথে সমন্বয় করে, গেট লাফানোর সময় বা বল ছোড়ার সময় চোখ ও হাতের নড়াচড়ার সমন্বয় করে।)**	১. খেলার সময় উপকরন ও ও সতীর্থদের সাথে সমন্বয় করে। ২. মৌলিক দক্ষতা ও ক্রীড়াসুলভ মনোভার শিখতে এবং অনুশীলন করতে ভালোবাসে। ৩. খেলার গতিবিধি বুঝে এবং সতীর্থ ও প্রতিপক্ষের সঙ্গে বন্ধুত্ব বজায় রেখে খেলায় অংশগ্রহণ করে। ৪. খেলাধুলার দক্ষতা শেখা ও অনুশীলন করার সময় আনন্দিত ও উৎসাহী থাকে। ৫. নিয়ম ও শৃঙ্খলা মেনে চলে।	২০-৩৮, ৪৫-৭২ ১১-৭২ ১১-৭২ ১১-৪১, ৪৫-৭২ ৪৫-৭২
C-১.৪ শরীরের শক্তি ও নমনীয়তা বৃদ্ধির জন্য মৌলিক উদ্দীপনামূলক এবং শারীরিক চাপ সৃষ্টিকারী ব্যায়াম সম্পাদন করে।	১. শারীরিক শক্তি বৃদ্ধির জন্য নিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম শারীরিক অঙ্গ সঞ্চালন ও কার্যকলাপ করে। নমনীয়তা বাড়ানোর ব্যায়াম করে।	১১-৪১ ৪৫-৭৮
পাঠ্যক্রমের উদ্দেশ্য CG-২ : **নিজের এবং অন্যদের প্রতি ব্যক্তিগত ও সামাজিক আচরণের বিষয়ে সংবেদনশীলতা গড়ে তোলা।**		
C-২.১ দলগত মনোভাব, সহযোগিতা, ব্যক্তিগত দায়িত্ববোধ এবং মতবিনিময়ের প্রয়োজন হয় এমন কার্যকলাপ ও খেলাধুলায় অংশ নেওয়ার সক্ষমতা প্রদর্শন করে।	১. বিভিন্ন খেলা ধুলার মাধ্যমে সহকর্মীদের সাথে দলীয় সৌহার্দ্য বজায় রাখে। ২. ব্যক্তিগত দায়িত্ব বোঝে এবং সেই অনুযায়ী আচরন করে। ৩. সহকর্মীদের সাথে মতবিনিময়ের মাধ্যমে সহযোগিতা-মূলক ও সংবেদনশীল ভাবে খেলার দক্ষতা বিকসিত করে।	৪৫-৭৩ ১১-৪১,৪৫-৭৩ ৪৫-৬৫
C-২.৩ খেলার পূর্বে সমিতির নিয়মকানুন ও মানদণ্ড প্রস্তুত করে এবং পর্যায়ক্রমে সেগুলো পর্যালোচনা করে।	১. খেলা চলাকালীন সংগঠনের নেতৃত্ব মেনে নেয়।	৪৫-৬৫
C-২.৩ কোনো খেলোয়াড় আহত, মানসিক চাপে বা অসুস্থ থাকলে, তিনি ব্যথার প্রতি সংবেদনশীল হয়।	১. অসুস্থ বা আহত সহকর্মীর প্রতি সহানুভূতি দেখিয়ে তাকে সাহায্য করে।	৮১
C-২.৪ খেলার মাঠ, উপকরণ এবং সুযোগ-সুবিধার প্রতি যত্ন ও দায়িত্ববোধ রয়েছে।	১. মাঠ পরিচ্ছন্নতার দায়িত্বে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করে। ২. খেলার সরঞ্জাম ও বিকল্প সামগ্রী সতর্কতার সাথে ব্যবহার করে।	৮২ ৮৩, ৮৪

C-২.৫ খেলাধুলা ও শারীরিক কার্যকলাপের সময় ভালো ও খারাপ স্পর্শ চিনতে পারে এবং প্রয়োজনে প্রাপ্তবয়স্কদের জানায়।	১. নিরাপদ ও অনিরাপদ স্পর্শের মধ্যে পার্থক্য বোঝে। ২. ইচ্ছাকৃতভাবে অনুপযুক্ত স্পর্শের ঘটনা উপযুক্ত ব্যক্তিকে জানায়। ৩. খেলা চলাকালীন যাতে কোনো অনুচিত স্পর্শ না হয়, সেদিকে খেয়াল রাখে।	৮৫ ৮৫ ৮৫
পাঠ্যক্রমের উদ্দেশ্য CG-৩ : শারীরিক কার্যকলাপ ও খেলাধুলায় মানসিক একাগ্রতা বৃদ্ধি করা।		
C-৩.১ কয়েকটি খেলার নাম, মৌলিক অবস্থান, নিয়ম এবং চাল ব্যাখ্যা করে।	১. বিভিন্ন খেলার নাম ও সেগুলোর মৌলিক রূপ নিজের ভাষায় ব্যাখ্যা করে।	৪৫-৭২
C-৩.২ খেলা চলাকালীন নিজের চিন্তাভাবনা এবং মানসিক অবস্থা বর্ণনা করে।	১. শারীরিক সুস্থতা ও কর্মদক্ষতার ব্যক্তিগত মানদণ্ড সম্পর্কে অবগত। ২. বিভিন্ন খেলাধুলা, ব্যায়াম, কার্যকলাপ ইত্যাদির অনুশীলনের জন্য প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময় বরাদ্দ করে।	১১-৭২ ৮৬
পাঠ্যক্রমের উদ্দেশ্য CG-৪ : নিজের অগ্রগতি এবং স্ব-মূল্যায়নের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে ধারণা তৈরি করা।		
C-৪.১ সহজ ও ব্যক্তিগত লক্ষ্য নির্ধারণ করে এবং নিজের অগ্রগতি পর্যালোচনা করে। (যেমন, প্রথমে ২৫ মিটার, তারপর ৩০ মিটার, এরপর ৪০ মিটার বল ছোড়া হাই বা লঙ্গ জাম্প করা।)	১. সঠিক খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে শেখে এবং তা গ্রহণ করার চেষ্টা করে। ২. সঠিক অভ্যাস গড়ে তোলে।	৭৯-৮৫

- **বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থীদের শিক্ষাদান ও শেখার সময় সাংকেতিক ভাষা (Sign Language) এবং অন্যান্য সম্পূরক বৈজ্ঞানিক শিক্ষণ পদ্ধতি ব্যবহার করুন।**
- **বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের সম্ভাব্য সকল উপায়ে নিজেদের প্রকাশ করার সুযোগ দিন।**
- **শুধু মৌখিক নির্দেশ দেওয়ার পাশাপাশি খেলার কার্ড, অঙ্গভঙ্গি, চাক্ষুষ সংকেত ইত্যাদি ব্যবহার করুন।**

Tele MANAS

National Tele Mental Health Programme

14416

টেলি-মানস হেল্পলাইন

Tele MANAS (Tele Mental Health Assistance and Networking Across States)

(১৪৪১৬ / ১৮০০-৮৯-১৪৪১৬)

জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য কর্মসূচির অধীনে টেলি-মানস, এই কেন্দ্র সরকার সমর্থিত একটি প্রকল্প, যা মহারাষ্ট্র রাজ্য অক্টোবর ২০২২ থেকে কার্যকর হয়েছে। টেলি-মানস কর্মসূচির মাধ্যমে হেল্পলাইন নম্বর ১৪৪১৬ এ ফোন করে ২৪×৭ বিনামূল্য এবং সবার জন্য মানসিক স্বাস্থ্য পরিসেবা পাওয়া যায়। এর মাধ্যমে বিভিন্ন মানসিক সমস্যার জন্য বিশেষজ্ঞদের দ্বারা চিকিৎসা ও পরামর্শ প্রদান করা হয়। টেলি-মানস হেল্পলাইনে ফোন করার পর যে তথ্য দেওয়া হয় তা সম্পূর্ণ গোপন রাখা হয়। তাই শিক্ষার্থীরা নির্ভয়ে তাদের সমস্যা এই হেল্পলাইন নম্বরে ফোন করে জানাতে পারে এবং নিজের সমস্যার জন্য সাহায্য চাইতে পারে। অন্যদেরও সাহায্য নেওয়ার জন্য উৎসাহিত করা যেতে পারে।

মনোদর্পণ

মনোদর্পণ (৮৪৪৮৪৪০৬৩২) এর মাধ্যমে দূরভাষ পরিসেবা জুলাই ২০২০ থেকে শিক্ষা মন্ত্রনালয়ের উদ্যোগে জাতীয় শিক্ষাগত গবেষণা ও প্রশিক্ষণ পরিষদ (NCERT) এর মনোদর্পণ কর্মসূচির মাধ্যমে শিক্ষার্থী, অভিভাবক এবং শিক্ষকদের মানসিক দিকনির্দেশনা ও সহায়তা প্রদান করা হয়। এই পরিসেবা প্রতিদিন সকাল ৮টা থেকে সন্ধ্যা ৮টা পর্যন্ত, সপ্তাহের সব দিন উপলব্ধ। শিক্ষার্থী, অভিভাবক ও শিক্ষকেরা প্রয়োজনীয় দিকনির্দেশনা ও পরামর্শ পাওয়ার জন্য এই হেল্পলাইন নম্বরে ফোন করতে পারে।

সূচীপত্র

বিভাগ ১ : মৌলিক অঙ্গ সঞ্চালন ১
১.১ জায়গায় দাঁড়িয়ে অঙ্গ সঞ্চালন ১
১.২ স্থান পরিবর্তনের সাথে অঙ্গ সঞ্চালন ৩
১.৩ উপকরণ ব্যবহার করে অঙ্গ সঞ্চালন ৬
১.৪ সঠিক অঙ্গবিন্যাস এবং পরিবেশ সম্পর্কে সচেতনতা ১০

বিভাগ ২ : বিভিন্ন ব্যায়াম ১১
২.১ সাধারণ ব্যায়াম ১১
২.২ বিশেষ ব্যায়াম ১৫
- এ.বি.সি ড্রিল্‌স ১৫
- দিশাভিমুখী অনুশীলন ১৬

২.৩ বাধাপথ ২০
২.৪ ব্যায়াম ধারাবাহিকতা ২৪
২.৫ সাহসিক ব্যায়াম ৩০
- জঙ্গল জিম (সাহসিক ব্যায়াম) ৩০
- মানবী পিরামিড ৩১

২.৬ তালবদ্ধ ব্যায়াম ৩৩
- এরোবিক্স ৩৩
- বিনাসরঞ্জাম ব্যায়াম ৩৪
- সরঞ্জামসহ ব্যায়াম ৩৬
- নৃত্য ব্যায়াম ৩৮

২.৭ ভারতীয় ব্যায়াম ৪০
- ফুগড়ী ৪০
- ঝিম্মা ৪০
- দড়ি লাফ ৪০

২.৮ সূর্যনমস্কার ৪১

বিভাগ ৩ : ব্যায়াম সঞ্চালন ৪২
৩.১ সাবধান ৪২
৩.২ বিশ্রাম ৪৩
৩.৩ আরামে দাঁড়ানো ৪৩
৩.৪ স্যালুট ৪৪
৩.৫ কদম তাল ও থাম ৪৪
৩.৬ দৌড় কদম তাল ও থাম ৪৪

বিভাগ ৪ : বিভিন্ন খেলা ও দৌড়) ৮৫
৪.১ বিভিন্ন খেলা - ৪৫
- লঘু খেলা ৪৫
- পারস্পরিক খেলা- ৫৩
- বিনোদনমূলক খেলা ৫৭

৪.২ দৌড় ৫৮
৪.৩ পরিপূরক খেলা ৬৫
৪.৪ অ্যাথলেটিক্সের জন্য পূর্বপ্রস্তুতি ৭০
৪.৫ দ্বন্দ্ব ৭২
৪.৬ জলের সঙ্গে সামঞ্জস্য ৭৩

বিভাগ ৫ : যোগ অনুশীলন ৭৪
৫.১ যোগ : নিয়ম ৭৪
৫.২ যোগভ্যাসের প্রার্থনা ৭৫
৫.৩ আসন ৭৬
৫.৪ প্রাণায়ামের পূর্ব প্রস্তুতি ৭৮

বিভাগ ৬ : নিরাময়তা ৭৯
৬.১ নিরাময়তার উপাদান ৭৯
৬.২ স্বাস্থ্য ৮০
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ৮০
- আহার ৮০
- ব্যায়াম ৮১
- বিশ্রাম ও ঘুম ৮১

৬.৩ খেলার ময়দানের অভ্যাস ও পরিচ্ছন্নতা ৮২
৬.৪ পোশাক ৮৩
৬.৫ ক্রীড়া সামগ্রী ৮৩
৬.৬ খেলার মাঠের নিরাপত্তা ৮৪
৬.৭ প্রাথমিক চিকিৎসা ৮৪
৬.৮ খারাপ অভ্যাস প্রতিরোধ ৮৫
৬.৯ স্পর্শের অনুভুতি ৮৬

বিভাগ ৭ : স্ব-মূল্যায়ন ৮৬
- স্ব-মূল্যায়ন ৮৬

বিভাগ ৮ : পরিশিষ্ট ৮৯
৮.১ বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থীদের জন্য ৮৯
৮.২ পাঠপর্ব পদ্ধতি ৯১
৮.৩ অধ্যাপন ও মূল্যায়ন পরিকল্পনা ৯২

পরিচ্ছন্নতা আমাদের দায়িত্ব!

আজ থেকে আমি আমার বাড়ি, স্কুল ও
পরিবেশ পরিষ্কার রাখব

দিনে দুইবার সময়
মতো ব্রাশ করা

হাত ধোয়া
এবং নখ কাটা

চুল কাটানো

পরিচ্ছন্ন
ইউনিফর্ম পরা

প্রসন্ন থাকা

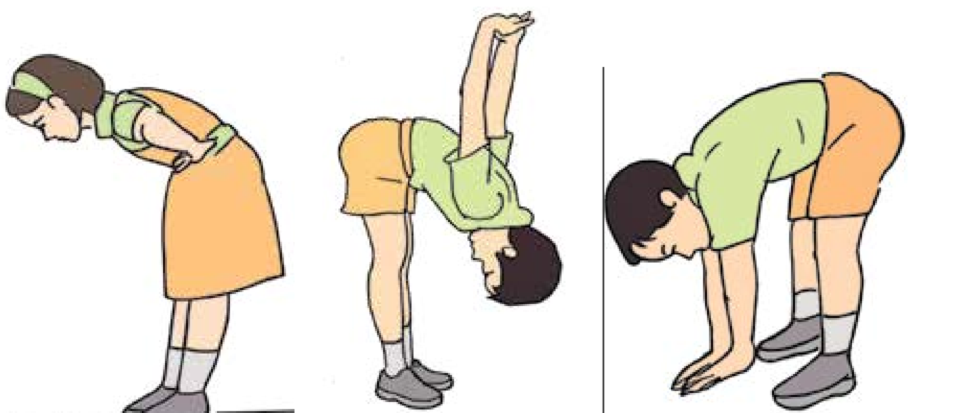
পর্যাপ্ত জল
পান করা

বিভাগ ১ : মৌলিক অঙ্গ সঞ্চালন

১.১ জায়গায় দাঁড়িয়ে অঙ্গ সঞ্চালন

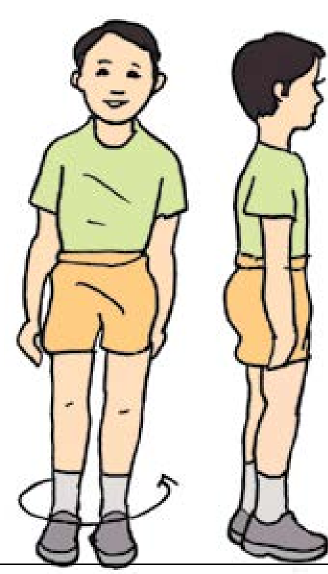
বাঁকানো, মোচ্‌ড়ানো এবং ঘোরানো- এই ধরনের বিভিন্ন অঙ্গ সঞ্চালন দেখো এবং করো। এছাড়া এই ধরনের আরও কিছু অঙ্গ সঞ্চালন তুমি করতে পারো?

বাঁকানো পিছনে

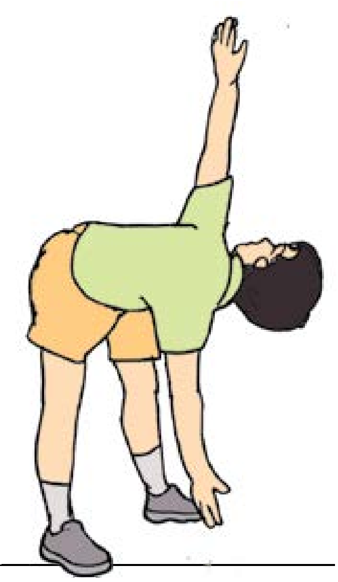


বাঁকানো সামনে

বাঁকানো পিছনে- সামনে

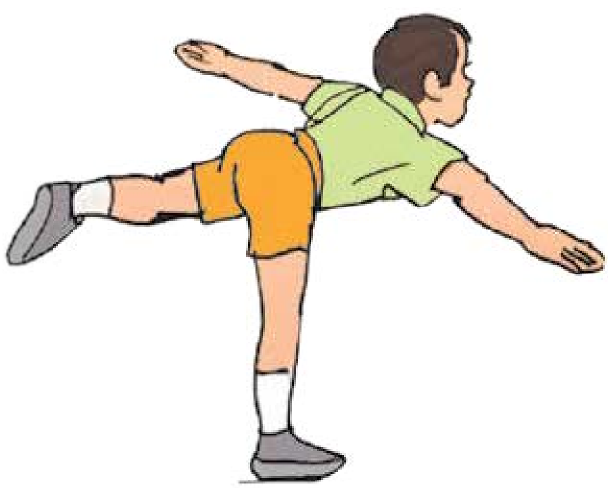


ঘোরানো



মোচ্‌ড়ানো

সরে যাওয়া



বিভিন্ন প্রকারে ভারসাম্য রাখা

স্বয়ং মূল্যায়ন

☞ তোমার উত্তরের সামনে ✓ চিহ্ন দাও।

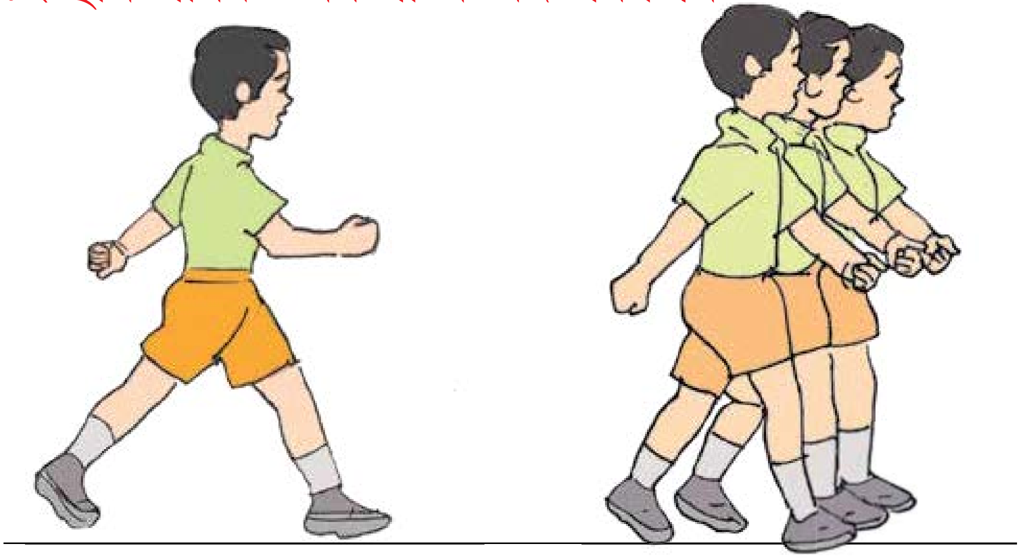
প্রদত্ত মৌলিক অঙ্গ সঞ্চালনগুলি তোমরা চেষ্টা করেছ? ☐ হ্যাঁ ☐ না

এরমধ্যে কোনটি তোমার কাছে সহজ মনে হয় তা লেখো। ---------------

যেটি তোমাদের কাছে কঠিন লাগছে তা লেখো! ------------------

যে অঙ্গ সঞ্চালনটি কঠিন লাগছে, সেটি বন্ধুর সাহায্যে করো ------------------

১.২ স্থান পরিবর্তনের সাথে অঙ্গ সঞ্চালন



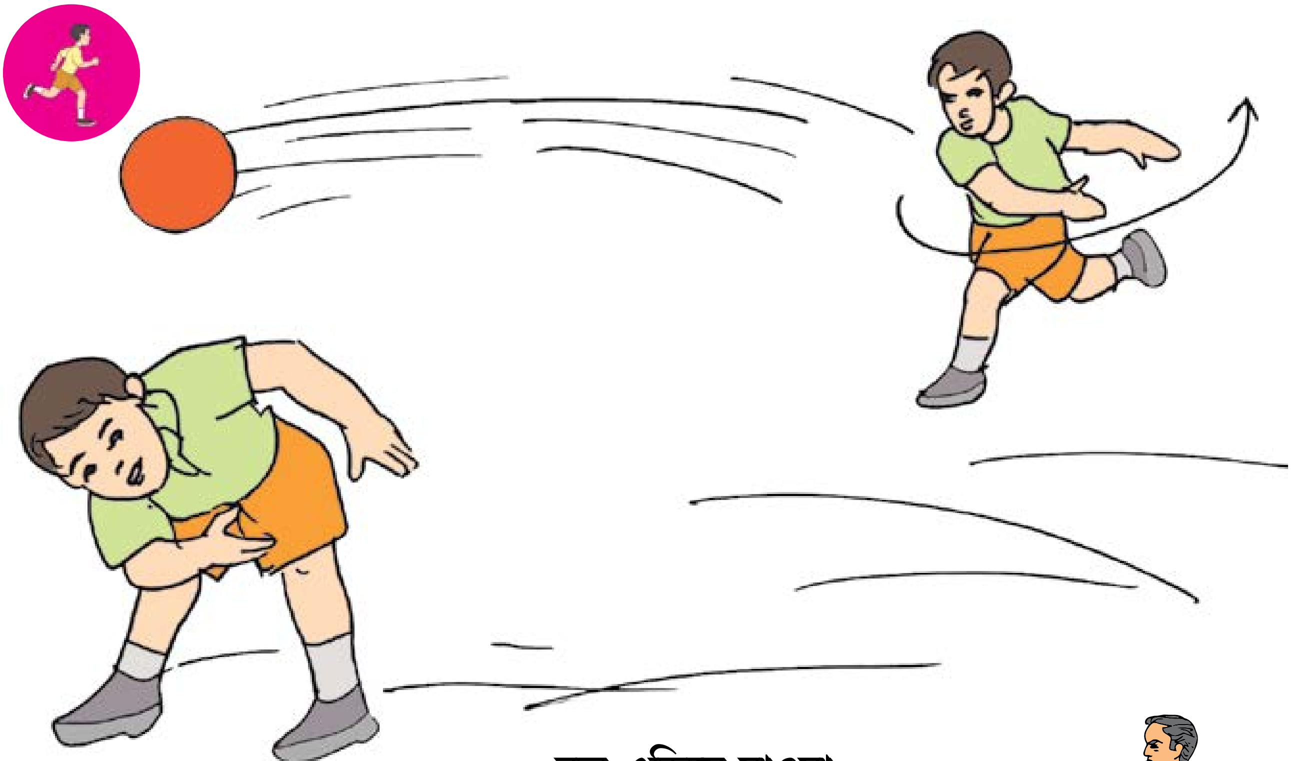
হাঁটা

দৌড়ানো

এক পায়ে চলা

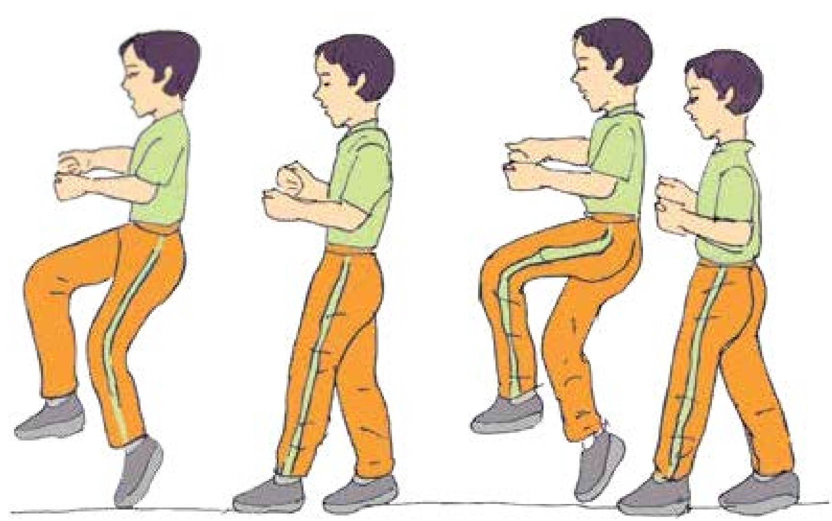
লাফানো

লাফিয়ে পার হওয়া

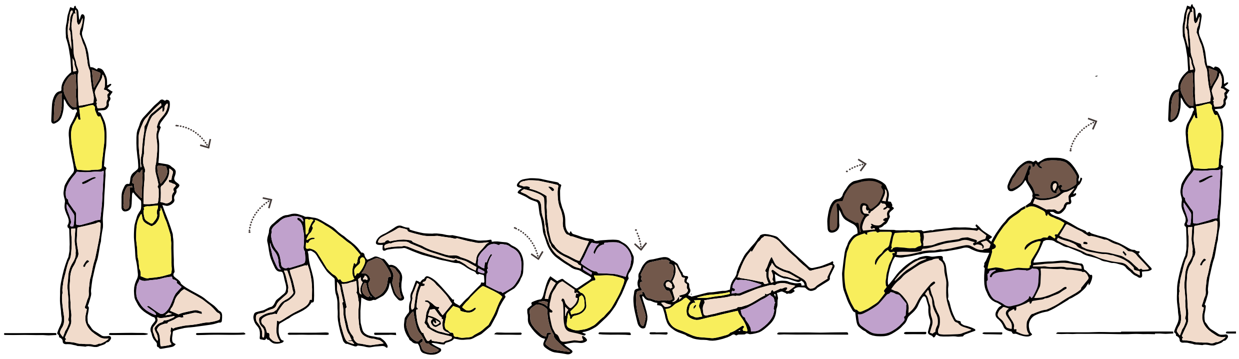


বল এড়িয়ে যাওয়া

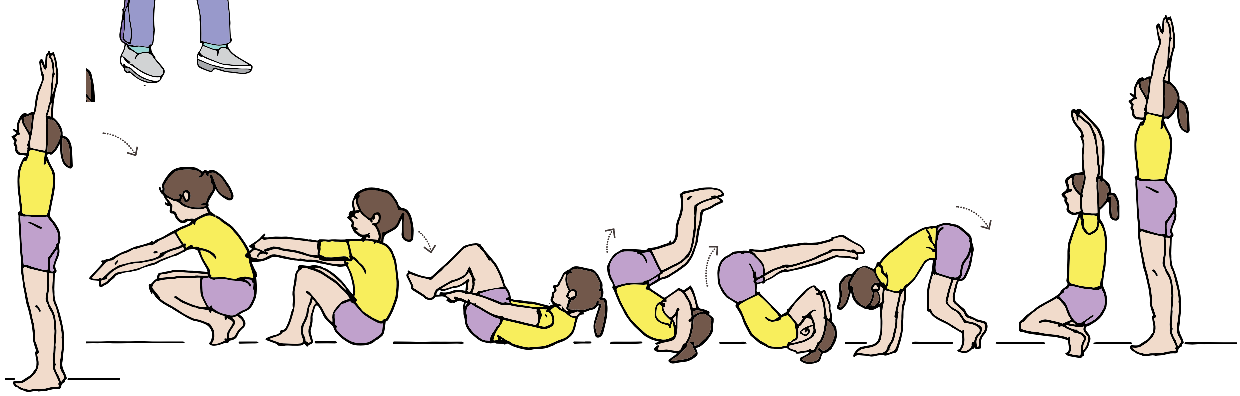
এড়িয়ে যাওয়া



লাফিয়ে লাফিয়ে চলা



সামনের দিকে উল্টে ডিগবাজি



পিছনে উল্টে ডিগবাজি

স্বয়ং মূল্যায়ন

☞ তোমার উত্তরের সামনে ✓ চিহ্ন দাও।

- জায়গা বদল করার গতিবিধি তোমার ভালো লেগেছে কিনা তা দেখাও, ☐ হাঁ ☐ না।
- এই অঙ্গ সঞ্চালন ছাড়াও তোমরা কি আরোও কিছু জানো? জানলে শিক্ষককে করে দেখাও।
- তুমি সামনের দিকে উল্টে লাফ দিতে পারো কিনা তা দেখাও ☐ হাঁ ☐ না।
- তুমি পিছনের দিকে উল্টে লাফ দিতে পারো কিনা তা দেখাও ☐ হাঁ ☐ না।

১.৩ উপকরণ ব্যবহার করে অঙ্গ বিন্যাস

বলে কিক মারা

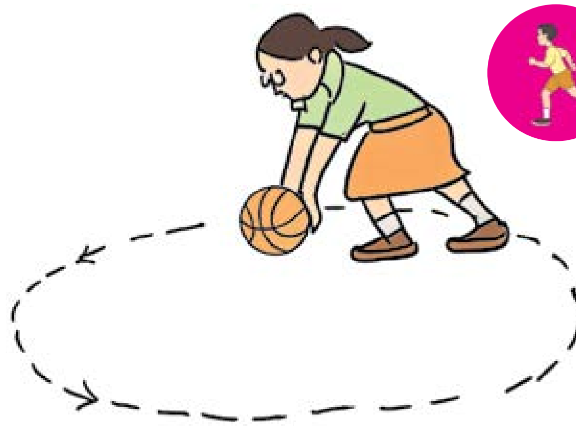
বল আটকানো

বল ফিরিয়ে দেওয়া

স্বয়ং মূল্যায়ন

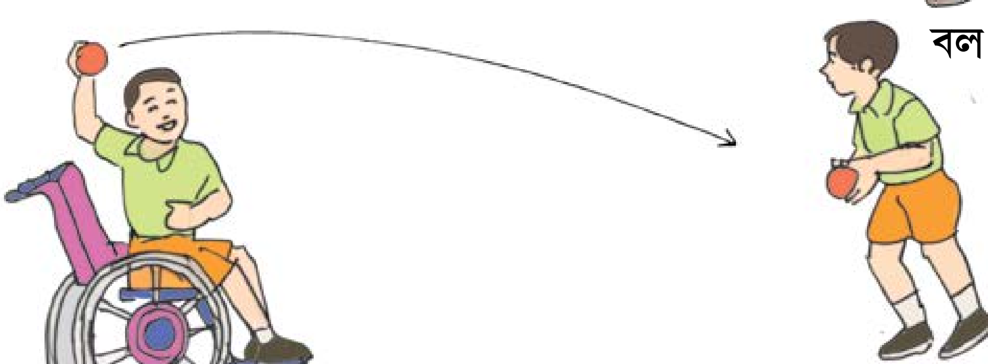
☞ উত্তরের সামনে ✓ চিহ্ন দাও।

- চিত্রানুসারে তোমরা কি বলে কিক মারতে পেরেছ? ☐ হ্যাঁ ☐ না।
- তোমাদের শ্রেণীতে কে ভালো বল আটকাতে পারে তা লেখো। --------------

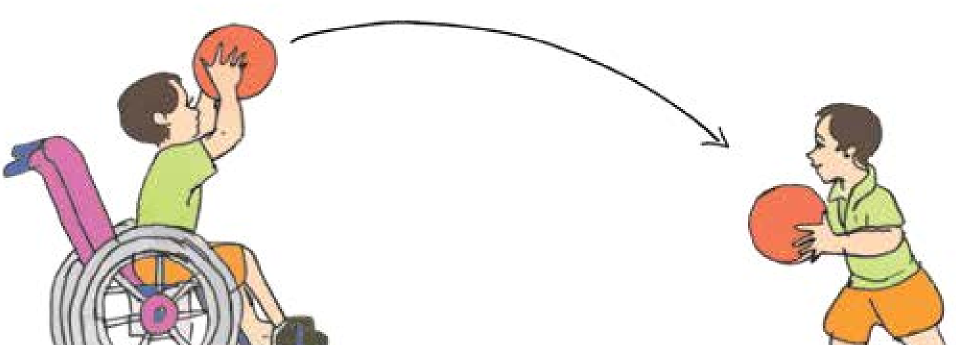


বল গড়িয়ে দেওয়া

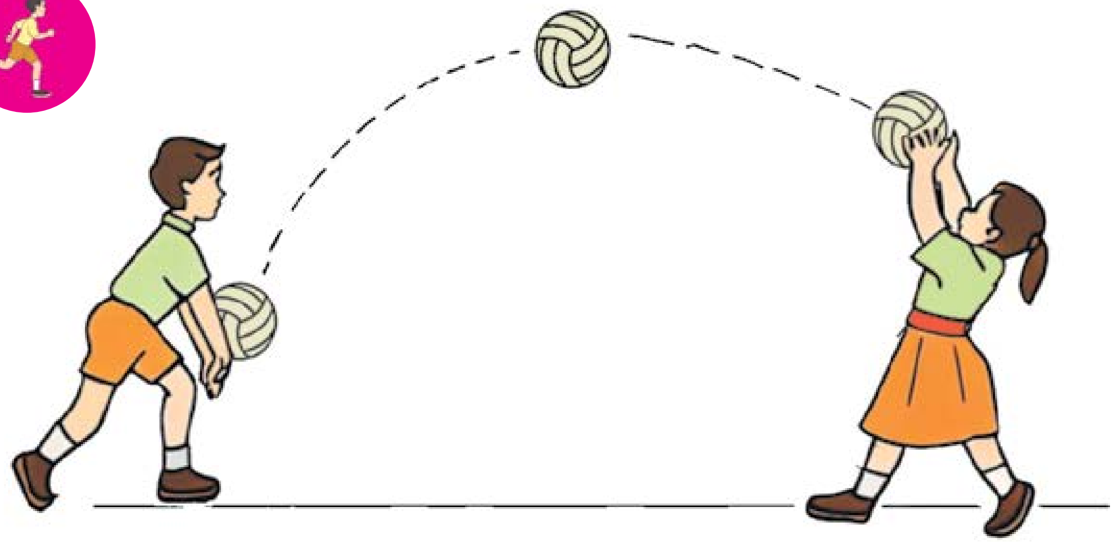
বল টপ্পা খাইয়ে নেওয়া



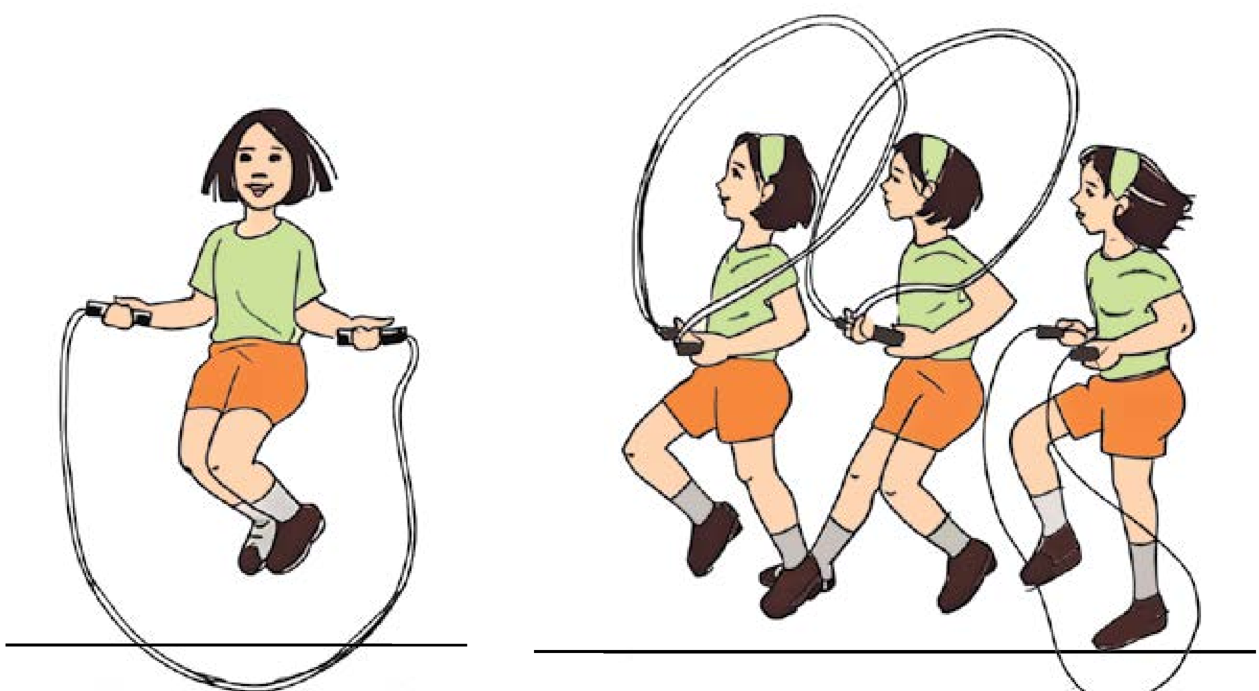
বল ছোঁড়া ও ধরা



বল ছোঁড়া ও ধরা



বল ফিরিয়ে দেওয়া



দড়ি লাফানো

স্বয়ং মূল্যায়ন

☞ উওরের সামনে ✓ চিহ্ন দাও।

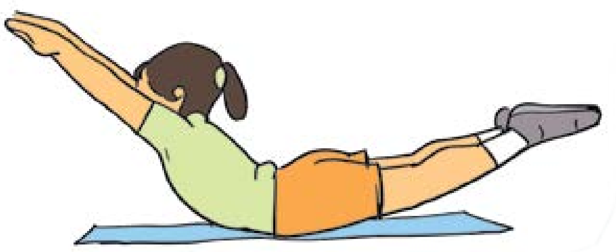
- তুমি তোমার সহ খেলোয়াড় কে বলটা ফেরত দিতে পেরেছিলে কি না তা দেখাও হ্যাঁ ☐ না ☐
- তোমার ------------ বন্ধু ---- দড়ি লাফ দিয়েছে।

প্যারাসুট কার্যকলাপ

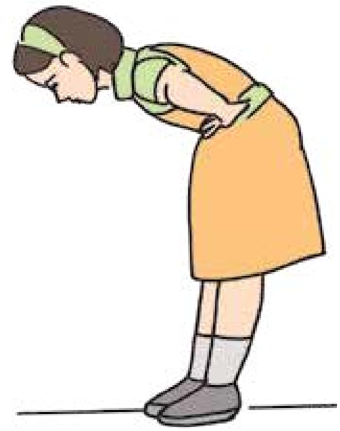
চিত্রে দেখানো অনুযায়ী শিক্ষার্থীরা নিম্ন লিখিত অঙ্গভঙ্গিগুলি করবে –

- হাত উপর নিচ করতে হবে।
- হাত উপরে তুলে নীচে বসতে হবে।
- সবাই হাত উপরে তুলে প্রত্যেকের কাছে যাবে এবং নিজ নিজ আসনে ফিরে আসবে।
- প্রত্যেকে তাদের হাতে থাকা প্যারাসুটের নিজের ডান দিকে ঘুরিয়ে ভিতরে বসবে।
- সকলে গোল গোল ঘুরবে।
- সবাই প্যারাসুটটি কিছুটা টানটান করে ধরে তার উপর একটা বড় বল ছুঁড়ে ফেলতে হবে এবং এটিকে বাউন্স করে প্যারাসুটের উপরে ধরবে।
- সব মিলিয়ে, সবাই প্যারাসুটটি কিছুটা টেনে ধরো, পারাসুটে ধরে রেখে এটিকে ১৫ থেকে ২০ ফ্রিসবি নিক্ষেপ করে বাউন্স করো।

১.৪ সঠিক অঙ্গবিন্যাস এবং পরিবেশ সম্পর্কে সচেতনতা।



পেটের উপর নৌকাসন



সামনে বাঁকা

পিছনে বাঁকা

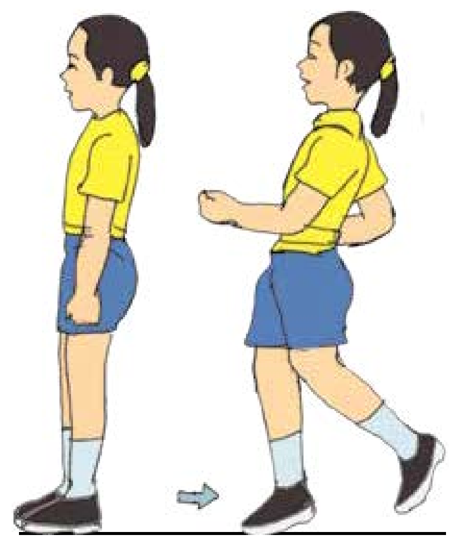
সহযোগীর দিকে মুড়ে বল দেওয়া

স্কোয়াট (অর্ধ বৈঠক)

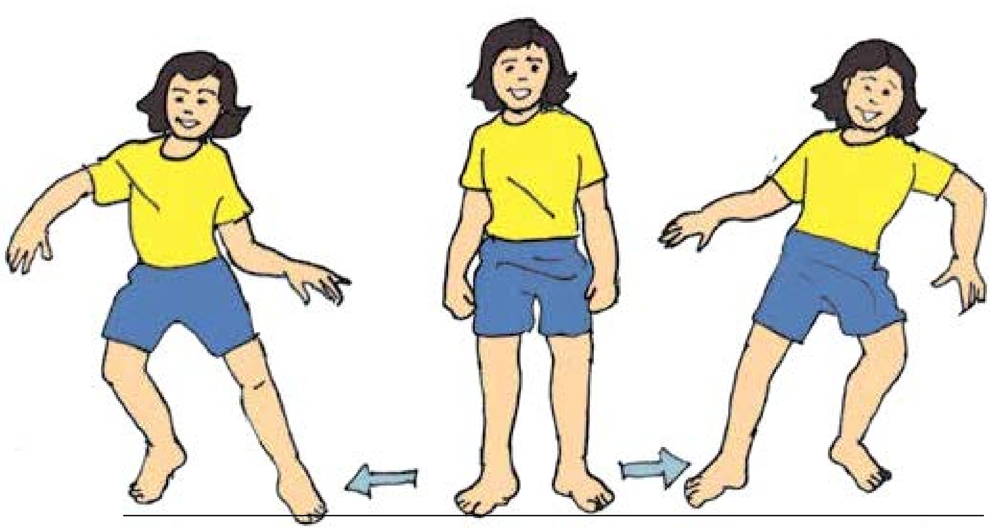
বিভাগ ২ : বিভিন্ন ব্যায়াম

২.১ সাধারণ ব্যায়াম

সামনে দৌড়ানো

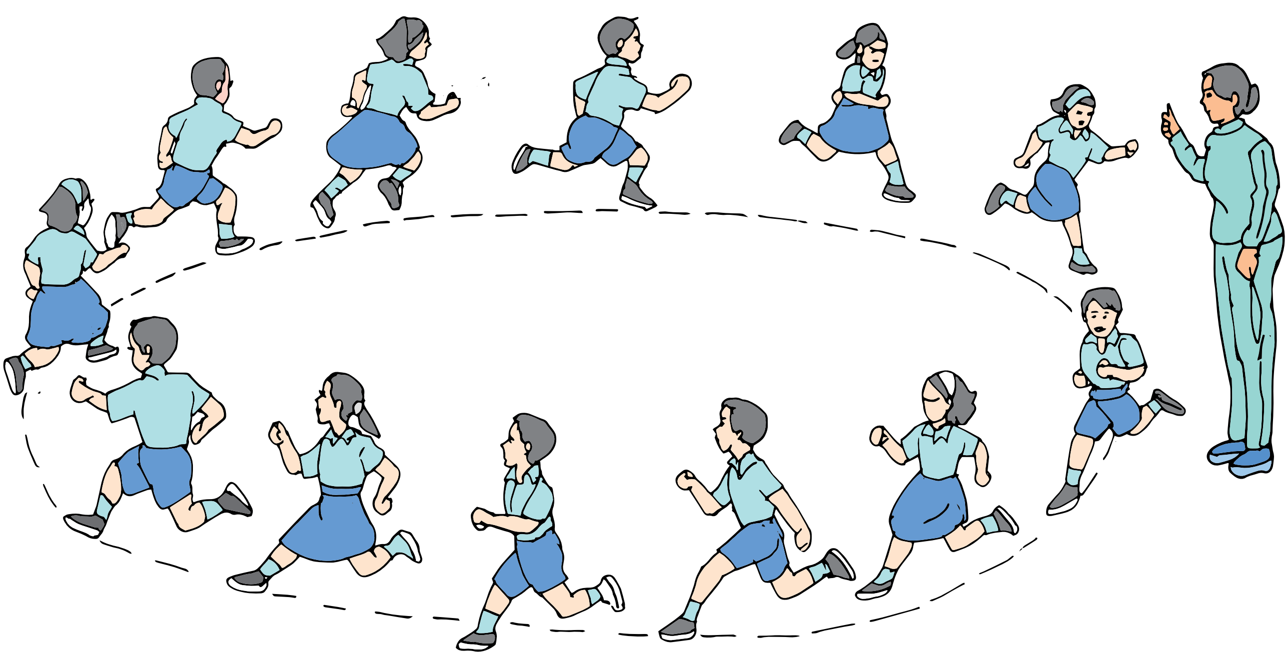


পিছনে দৌড়ানো

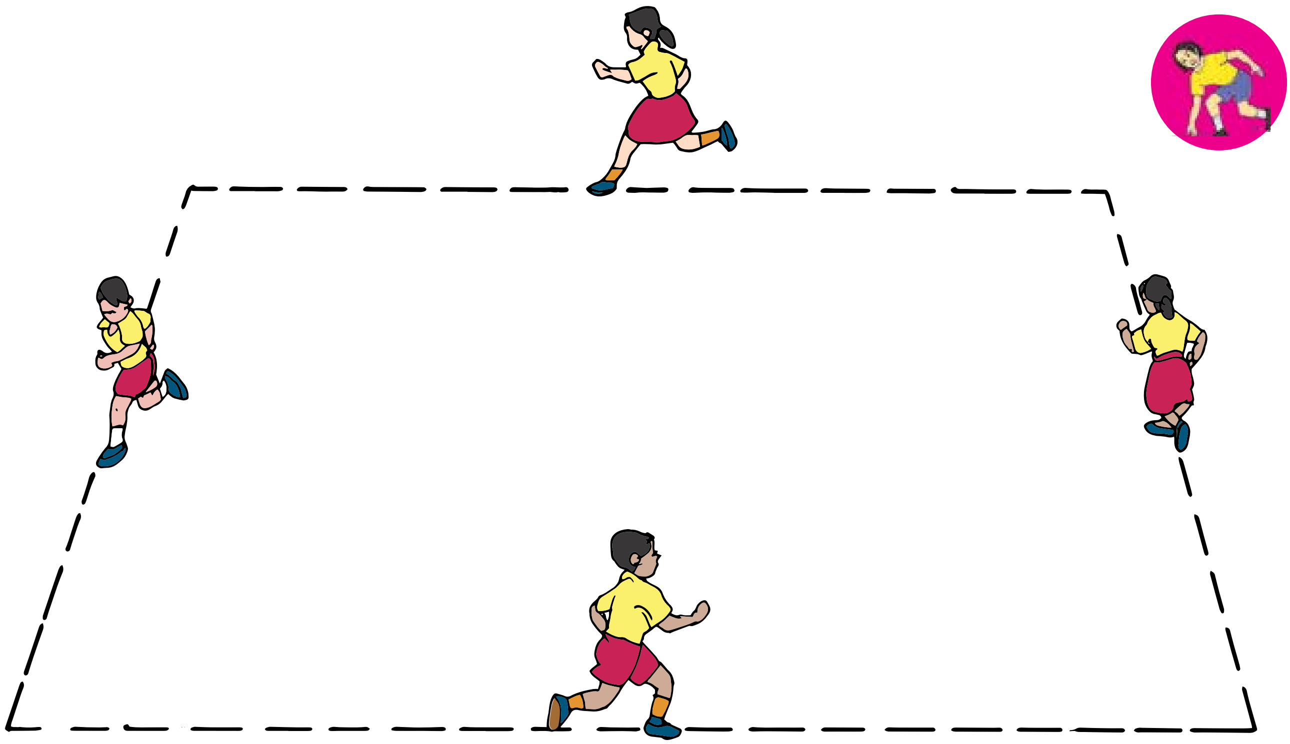


ডান-বাম দিকে দৌড়ানো

এঁকে বেঁকে দৌড়ানো



গোলাকার দৌড়ানো



বর্গ/আয়তের উপরে দৌড়ানো

দৌড়তে দৌড়তে মাটি স্পর্শ করা

- ২৫-৩০ মিটার দুরত্বে দৌড়ানোর সময় এক-একবারে একটি হাত দিয়ে মাটি স্পর্শ করতে হবে।

দু পায়ে লাফানো

শিক্ষার্থীদের জন্য

- এই প্রকারের দৌড়ানো তোমাদের নিশ্চয়ই ভালো লেগেছে। তোমরা যদি অন্য কোন ধরনের দৌড় জানো তবে শিক্ষককে বলো এবং করে দেখিয়ে দাও।

সমষ্টিগত উদ্দীপনামূলক সঞ্চালন

শিক্ষক ফ্রিসবী ছুঁড়বেন। শিক্ষার্থীরা সেটি ধরে শিক্ষকের কাছে ছুঁড়ে দেবে

ফ্রিসবী ছোঁড়া ও ধরা

শুরু

দৌড় প্রতিযোগিতা

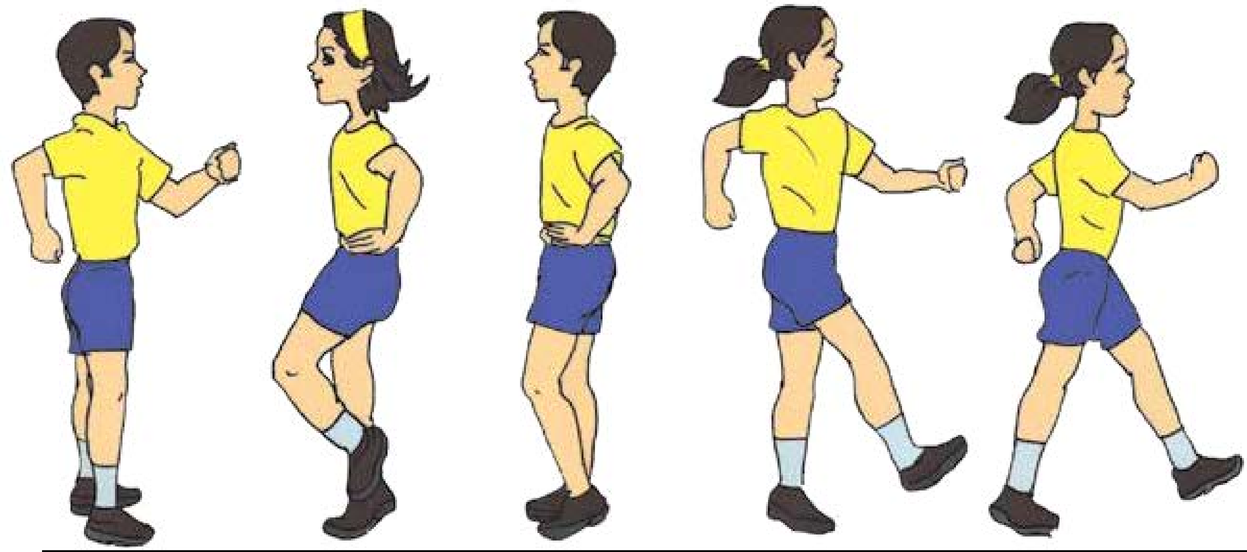
শেষ

শিক্ষকদের জন্য

- উদ্দীপনামূলক সঞ্চালন হিসেবে আরও বিভিন্ন ধরনের অনুশীলন অনানুষ্ঠানিক ভাবে করান।

২.২ বিশেষ ব্যায়াম

• এ. বি. সি. ড্রিল্‌স

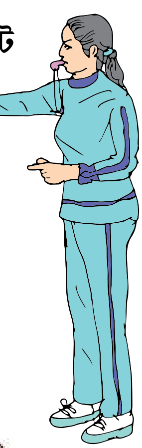


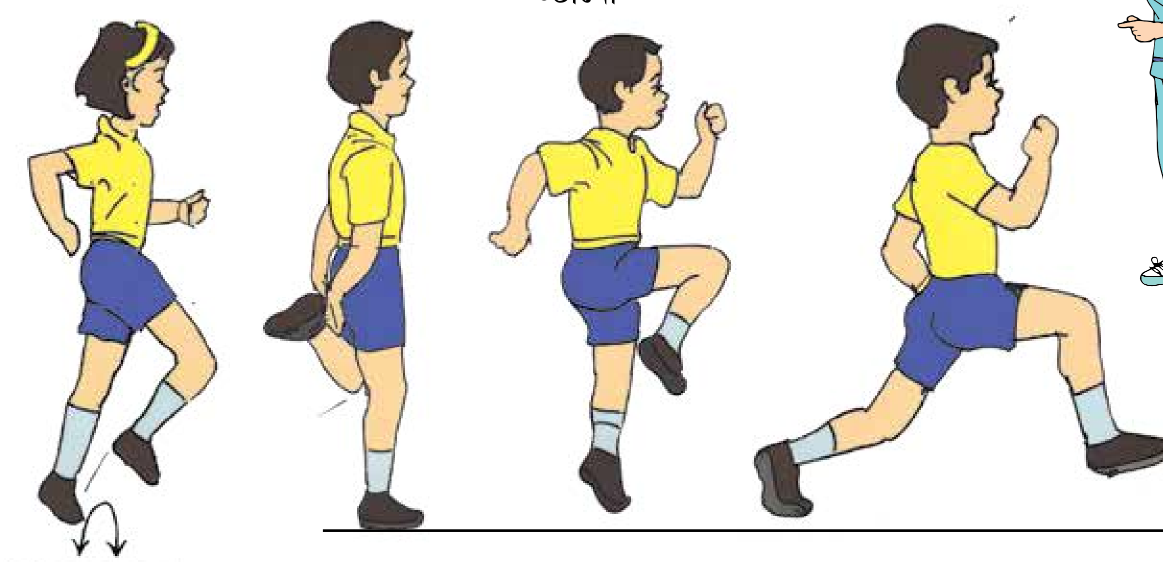
হাত দোলানো

এক জায়গায় দাঁড়িয়ে দৌড়ানো

এক পা করে গোঁড়ালি ওঠানো

সোজা পা রেখে ছোট ছোট পায়ে চলা





টপ্পা খাওয়া (বাউন্সিং)

পিছনে পা তুলে নিতম্ব স্পর্শ করা

উঁচুতে হাঁটু ওঠানো

স্প্লিট স্কোয়াট জাম্প

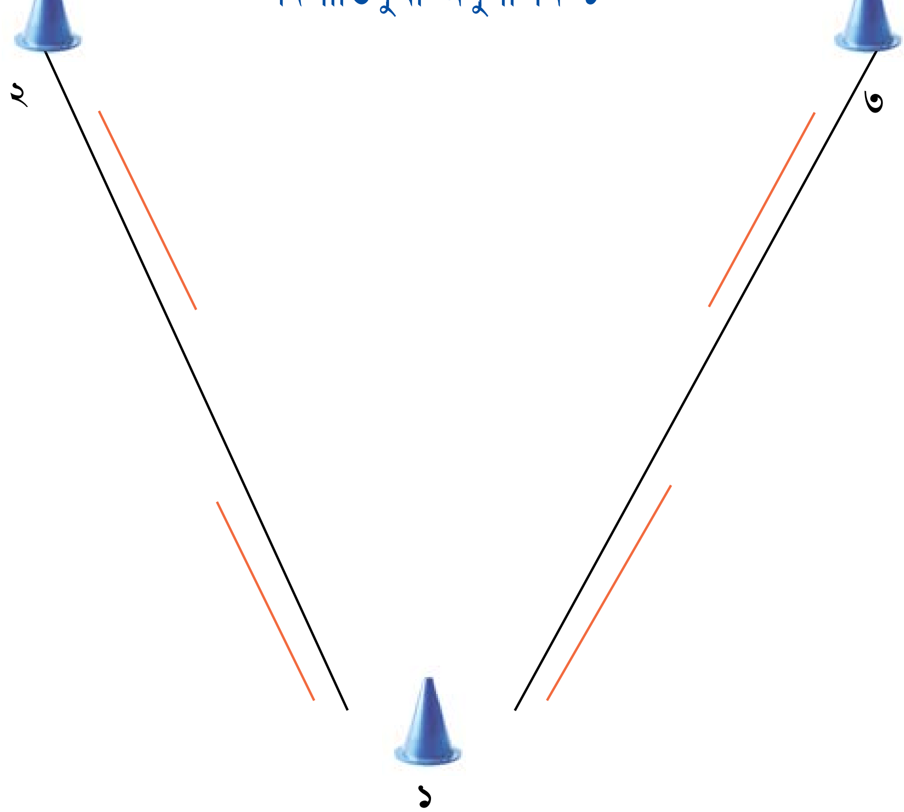
শিক্ষকদের জন্য

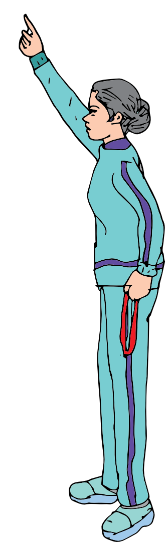
- এ-এজিলিটি, বি-ব্যালান্স, সী- কোর্ডিনেশন ক্ষমতাগুলি বাড়ানোর জন্য এমন ব্যায়াম, অনুশীলন ও কার্যকলাপ।
- ড্রিল্‌স অনুশীলন।

• ২.২.২ দিশাভিমুখী অনুশীলন

খেলার সময় আমাদেরকে সামনে, পেছনে, পাশে বা বিপরীত দিকে দৌড়াতে হয়। দিক পরিবর্তনের এই দৌড়ানো বা কৃতি করাকে দিশাভিমুখতা বলে। এর অনুশীলন নিম্নোক্ত বিভিন্ন উপায়ে অনুশীলন করলে উপকার হয়।

• দিশাভিমুখী অনুশীলন-১





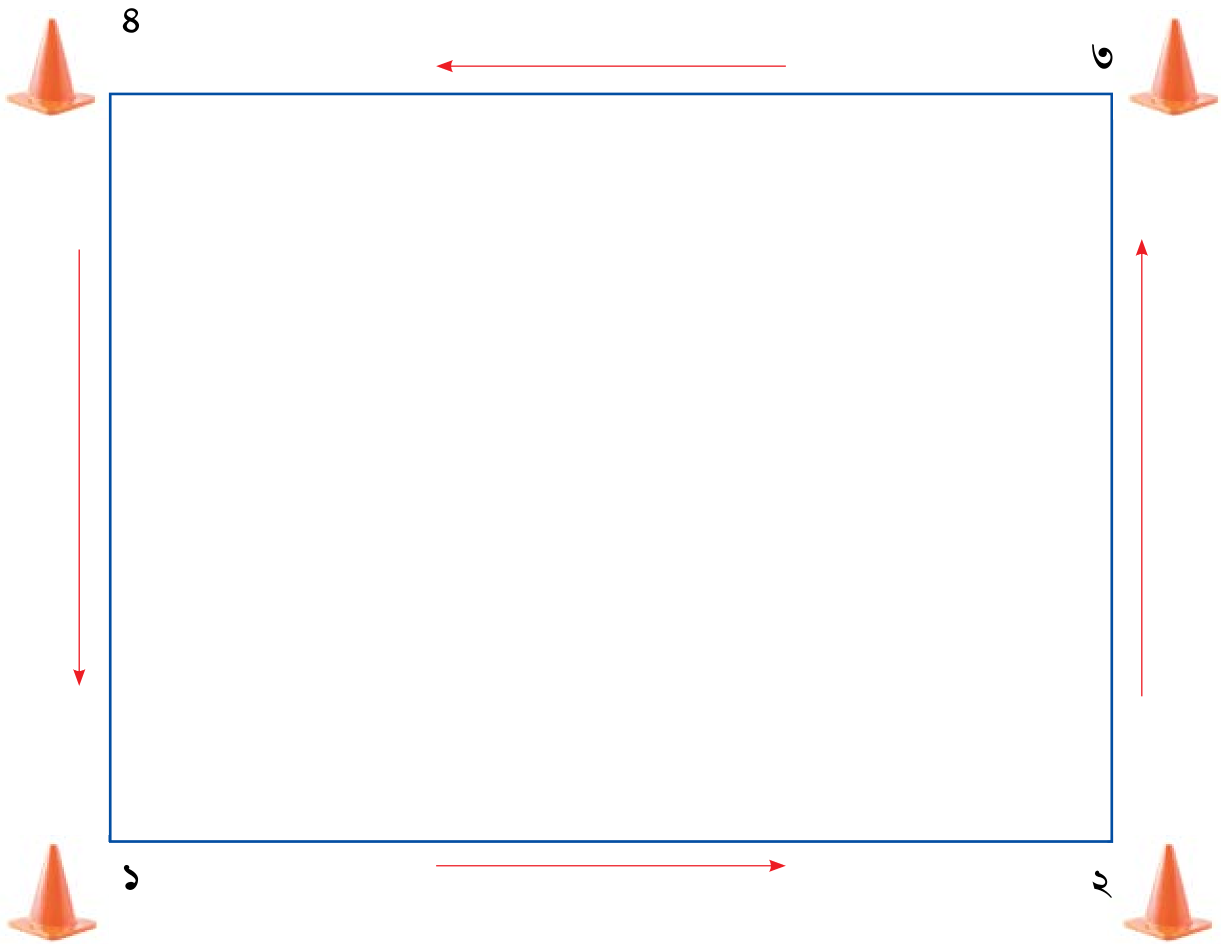
ক্র. ১এর শঙ্কু থেকে ২এর শঙ্কু পর্যন্ত দৌড়ে যাও।
ক্র. ২এর শঙ্কু থেকে ১এর শঙ্কু পর্যন্ত বিপরীত মুখে দৌড়ে যাও।
ক্র. ১এর শঙ্কু থেকে ৩এর শঙ্কু পর্যন্ত দৌড়ে যাও।
ক্র. ৩এর শঙ্কু থেকে ১এর শঙ্কু পর্যন্ত বিপরীত মুখে দৌড়ে যাও।

বৈচিত্র

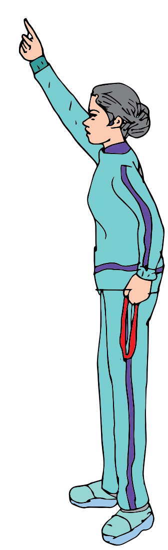
শঙ্কু এর কাছ –

- যাওয়া ও আসার সময় দুই পাশ দিয়ে দৌড়ানো।
- যাওয়া ও আসার সময় লাফিয়ে যাওয়া।
- যাওয়া ও আসার সময় ঝুঁকে রেখাটি স্পর্শ করে যাওয়া।

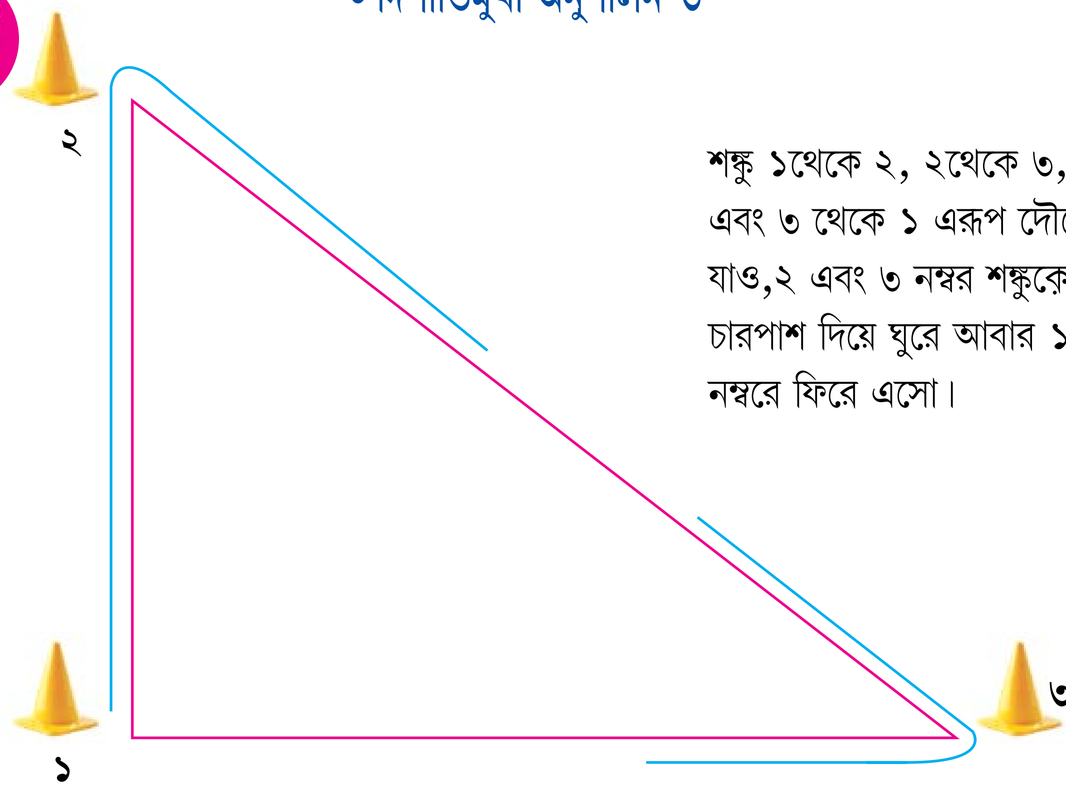
• দিশাভিমুখী অনুশীলন-২



শঙ্কু ক্র. ১থেকে ২পর্যন্ত দৌড়ে যাও।
শঙ্কু ক্র. ২থেকে ৩পর্যন্ত ক্রস লেগ করে যাও (মুখ বাইরের দিকে থাকবে)।
শঙ্কু ক্র. ৩থেকে ৪ পর্যন্ত উল্টো দৌড়ে যাও (মুখ বাইরের দিকে থাকবে)।
শঙ্কু ক্র ৪থেকে ১পর্যন্ত ক্রস লেগ করে যাও (মুখ ভিতরের দিকে থাকবে)।

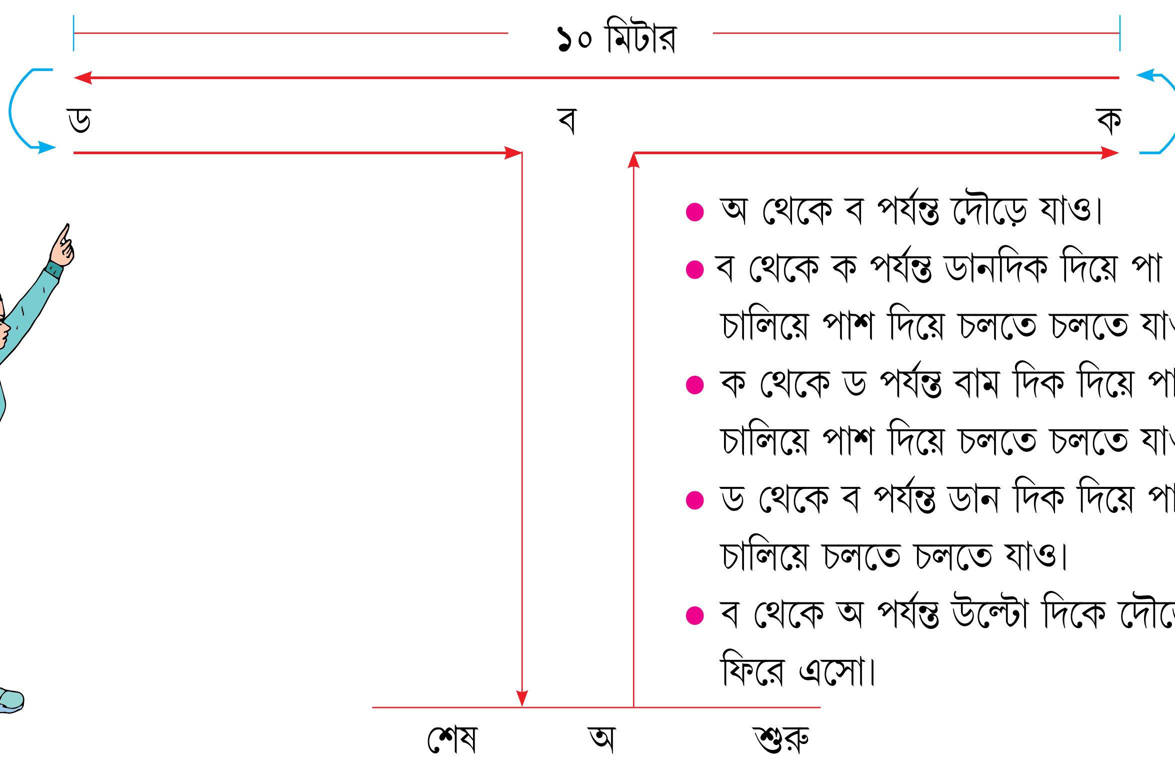


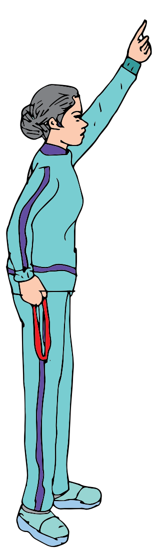
• দিশাভিমুখী অনুশীলন-৩



শঙ্কু ১থেকে ২, ২থেকে ৩, এবং ৩ থেকে ১ এরূপ দৌড়ে যাও,২ এবং ৩ নম্বর শঙ্কুকে চারপাশ দিয়ে ঘুরে আবার ১ নম্বরে ফিরে এসো।

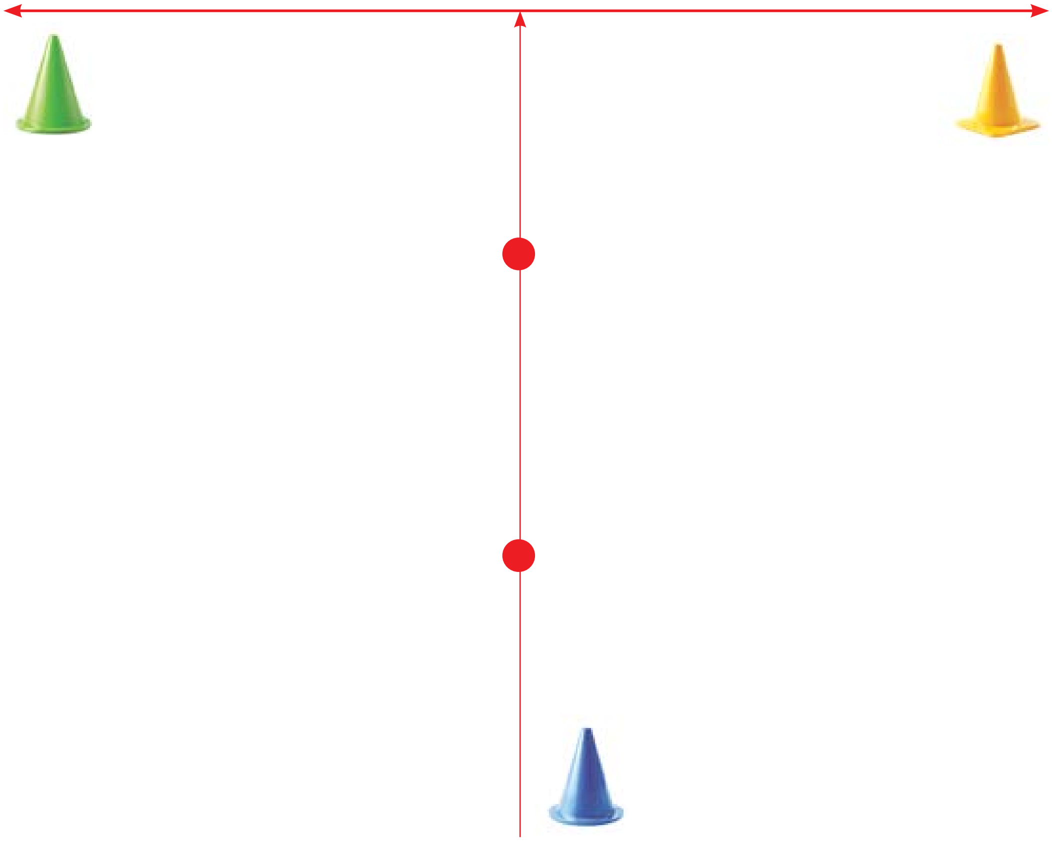
• দিশাভিমুখী অনুশীলন-৪



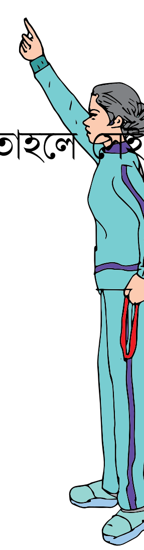


- অ থেকে ব পর্যন্ত দৌড়ে যাও।
- ব থেকে ক পর্যন্ত ডানদিক দিয়ে পা চালিয়ে পাশ দিয়ে চলতে চলতে যাও।
- ক থেকে ড পর্যন্ত বাম দিক দিয়ে পা চালিয়ে পাশ দিয়ে চলতে চলতে যাও।
- ড থেকে ব পর্যন্ত ডান দিক দিয়ে পা চালিয়ে চলতে চলতে যাও।
- ব থেকে অ পর্যন্ত উল্টো দিকে দৌড়ে ফিরে এসো।

• দিশাভিমুখী অনুশীলন-৫



- নীল শঙ্কু থেকে দৌড় শুরু করো।
- প্রথম লাল গোলের কাছে পোঁছে সেই গোলের চারিদিকে ঘুরে দ্বিতীয় লাল গোলের দিকে দৌড়ানো।
- দ্বিতীয় লাল গোলের চারিদিকে ঘুরে সরাসরি সামনের রেখা পর্যন্ত যাও।
- রেখায় পৌঁছানোর আগে শিক্ষক যদি সবুজ বা হলুদ কোণের দিকে দৌড়াতে বলেন তাহলে ঐ শঙ্কুর দিকে দৌড়াবে।



বৈচিত্র্য : প্রথম বা দ্বিতীয় শঙ্কু থেকে সরাসরি রেখা পর্যন্ত দৌড়াও।

- একদিক দিয়ে দৌড়ানো
- উল্টো দিকে দৌড়ানো।

২.৩ বাধা পথ

- বাধা পথ–১

• বাধা পথ-২

আরম্ভ
বাধায় উপর দিয়ে লাফানো
সামনের দিকে ডিগবাজি
দৌড়ানো
সিঁড়ি মই দিয়ে চলা
হাসাগুড়ি
হামাগুড়ি দেওয়া
হাঁট উঁচু করে
দৌড়ানো
সমাপ্ত
সন্তুলন রেখে দৌড়ানো

• বাধা পথ-৩

শিক্ষকদের জন্য

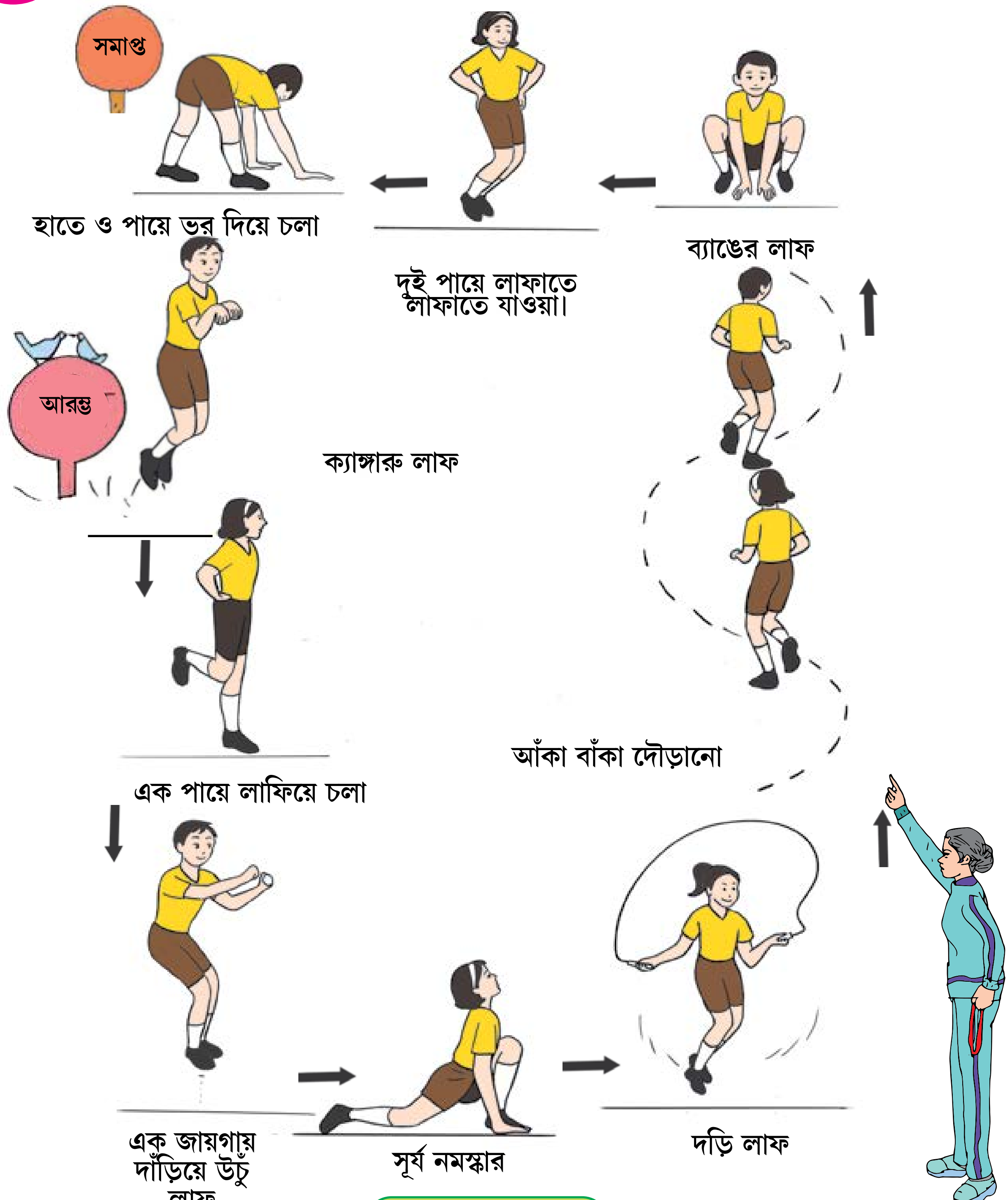
- ছবিতে দেখানো অনুযায়ী ব্যায়াম গুলো করিয়ে নেবেন।
- ক্রম পরিবর্তন করতে বাধা নেই।
- সময় অনুযায়ী অনুশীলনের পুনরাবৃত্তি সংখ্যা নির্ধারণ করবেন।
- সৃজনশীল পদ্ধতিতে নতুন নতুন ব্যায়ামের ধারাবাহিকতা তৈরি করে শিক্ষার্থীদের দিয়ে করাবেন।

• বাধা পথ–৪

আরম্ভ
১০টি স্কয়াট
দৌড়ানো
আঁকাবাঁকা পথে দৌড়ানো
দৌড়ানো
সামনের দিকে ডিগবাজি
দৌড়ানো
বাধার উপর দিয়ে লাফানো
ভারসাম্য রেখে চলা/দৌড়ানো
সামনের দিকে
সমাপ্ত

২.৪ ব্যায়াম ধারাবাহিকতা – ১

• ব্যায়াম ধারাবাহিকতা – ১

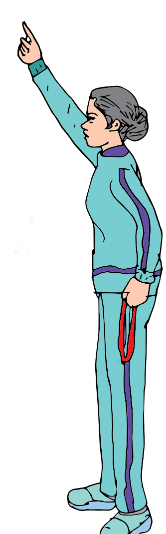


স্বয়ং মূল্যায়ন

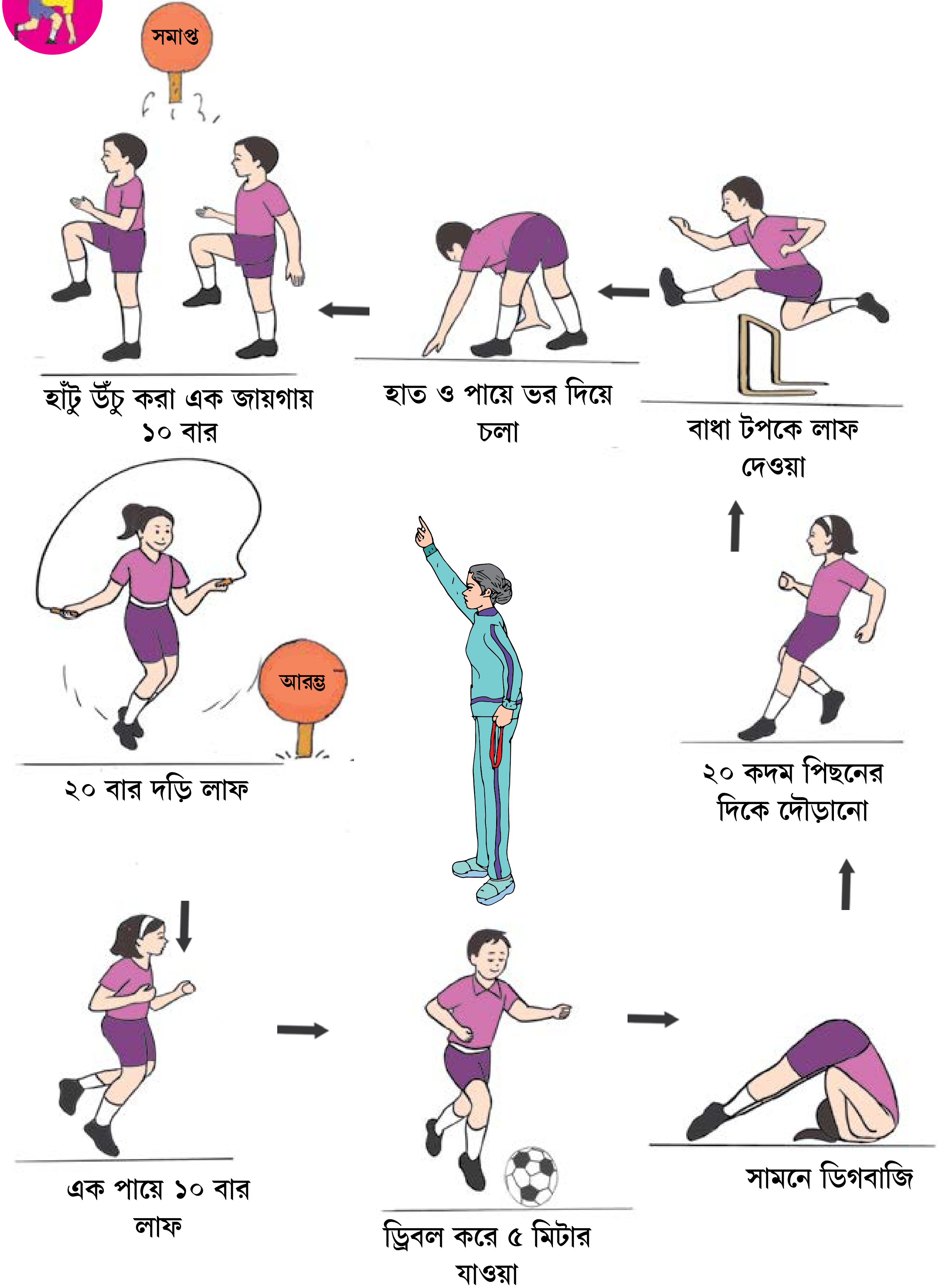
☞ উত্তরের সামনে ✓ চিহ্ন দাও।

- গতিরোধ ব্যায়ামের শৃঙ্খলা তোমার ভালো লেগেছে কি না তা দেখাও ☐ হাঁ ☐ না।
- কোন ব্যায়াম শৃঙ্খলা টি তোমার কঠিন লেগেছে তা লেখো। --------------------

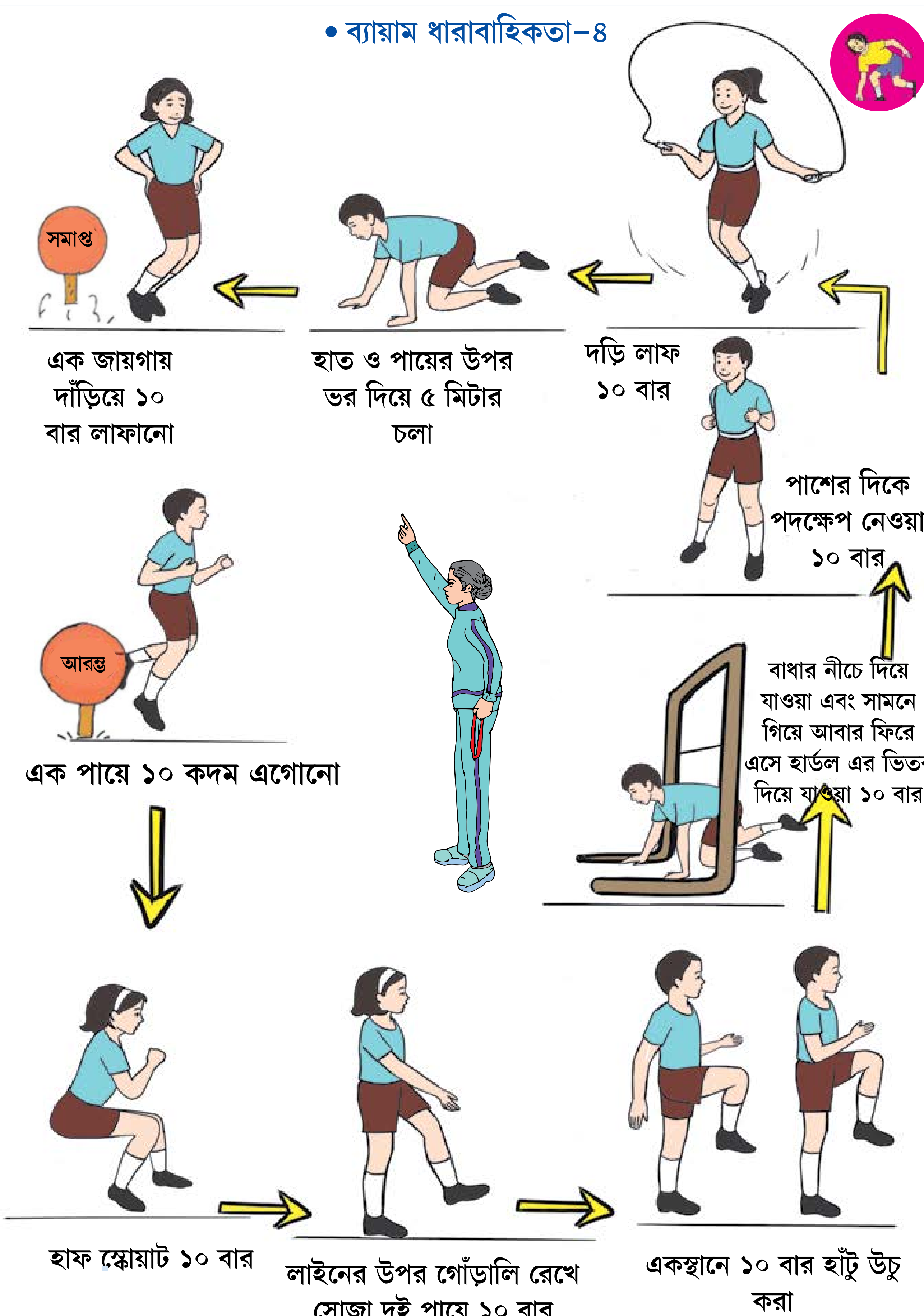
• ব্যায়াম ধারাবাহিকতা–২



• ব্যায়াম ধারাবাহিকতা–৩

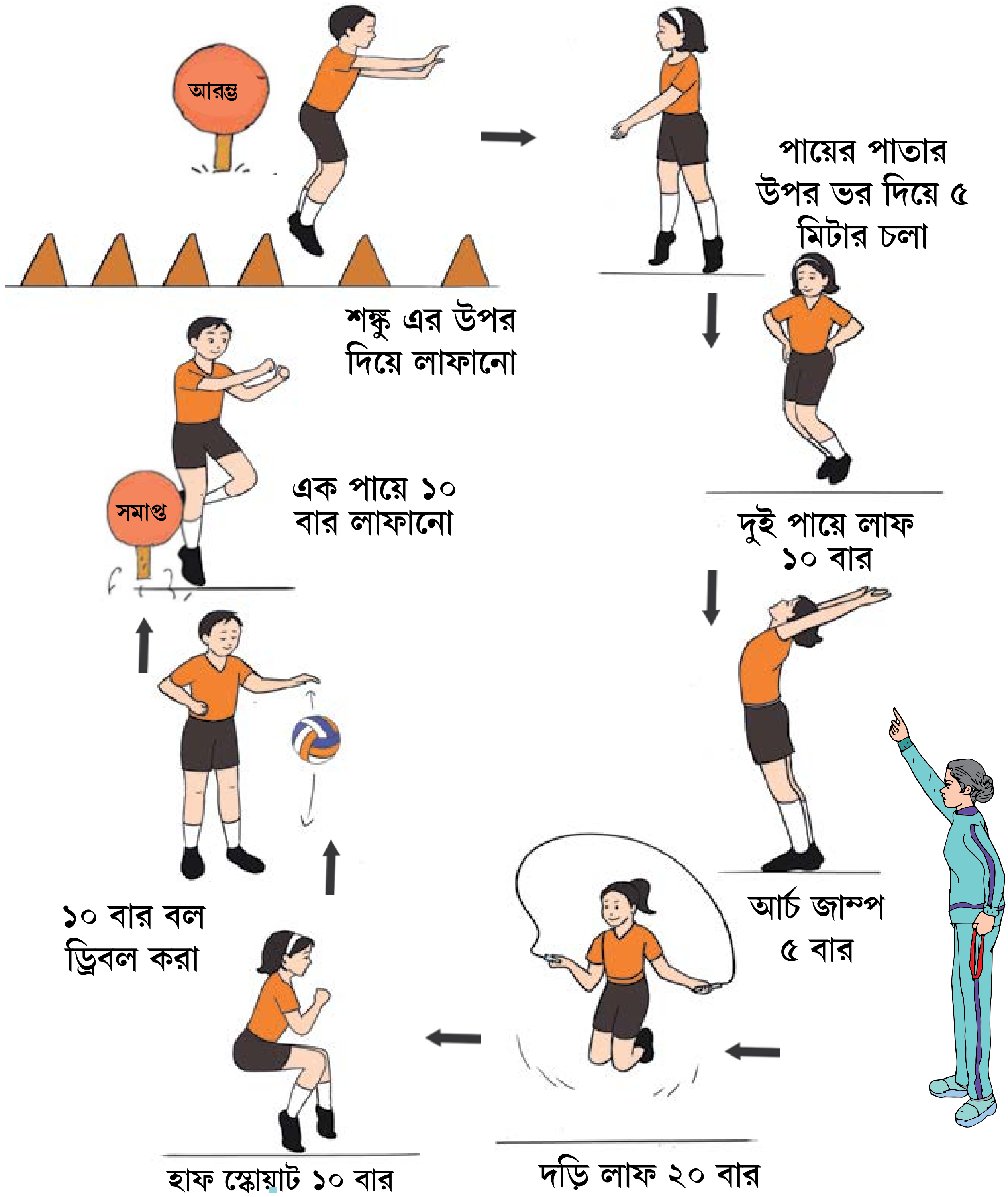


• ব্যায়াম ধারাবাহিকতা–৪



• ব্যায়াম ধারাবাহিকতা–৫

• ব্যায়াম ধারাবাহিকতা–৬



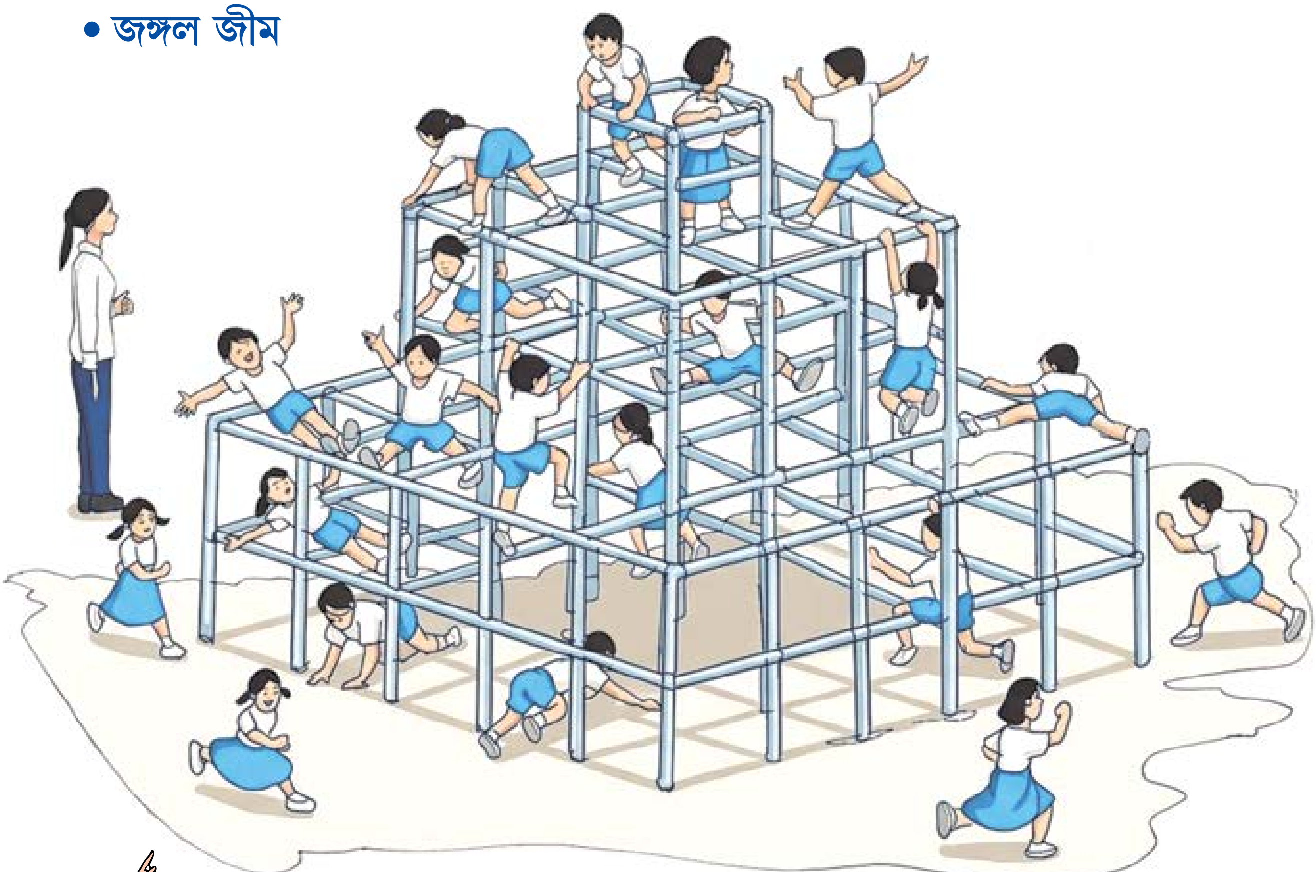
স্বয়ং মূল্যায়ন

☞ উত্তরের সামনে ✓ চিহ্ন দাও।

- ব্যায়াম কর্মসূচি তোমার পছন্দ কিনা তা দেখাও ☐ হাঁ ☐ না।
- এই সমস্ত ব্যায়াম তুমি করতে পারো কিনা তা দেখাও ☐ হাঁ ☐ না।
- কোন ধারাবাহিকতা তোমার কাছে কঠিন লেগেছে তা লেখো। -------------------

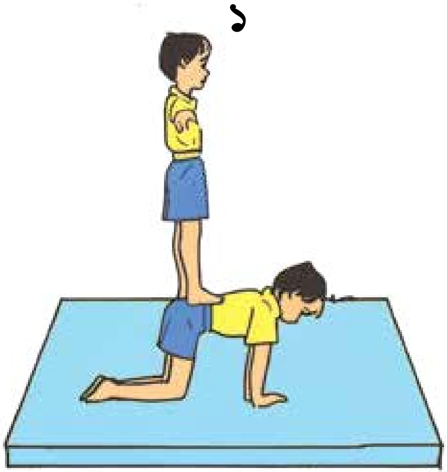
২.৫ সাহসিক ব্যায়াম

• জঙ্গল জীম

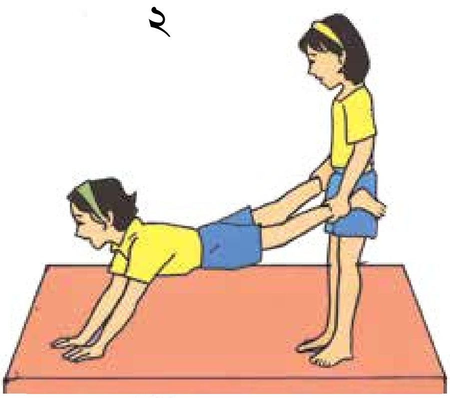


• মানবী পিরামিড

১



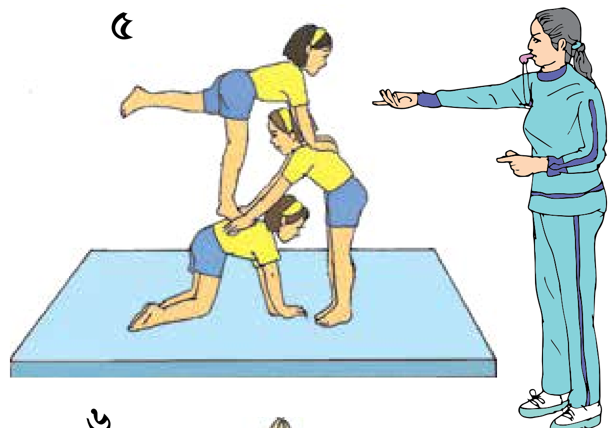
২



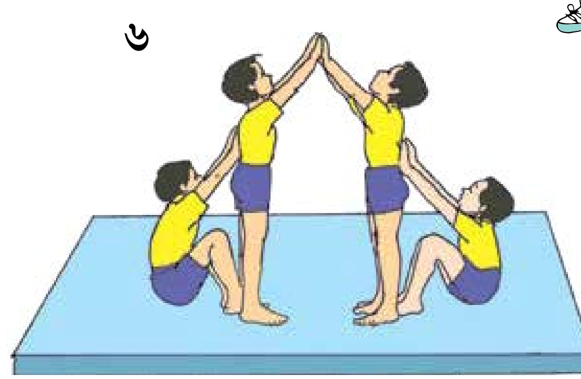
৩

৪

৫



৬

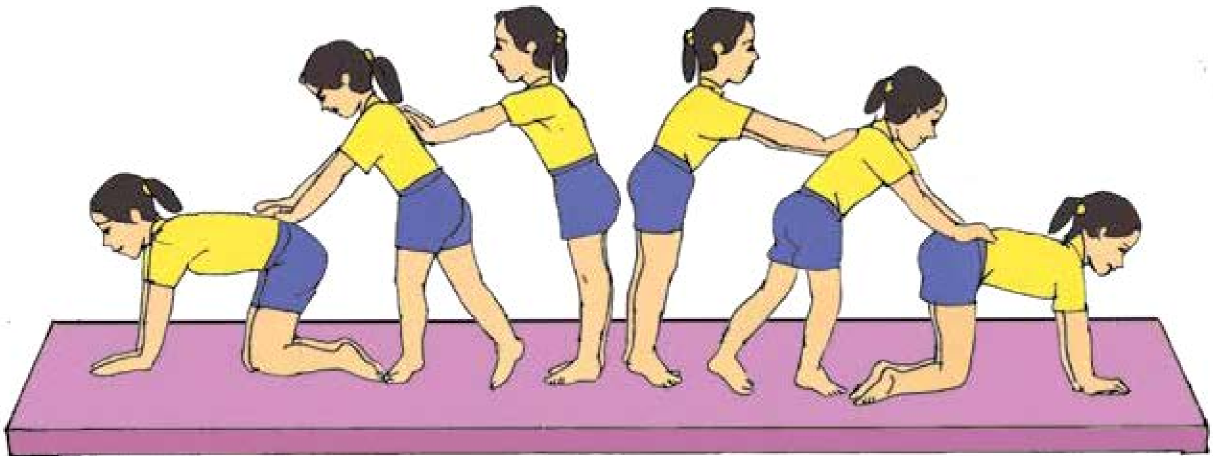


৭

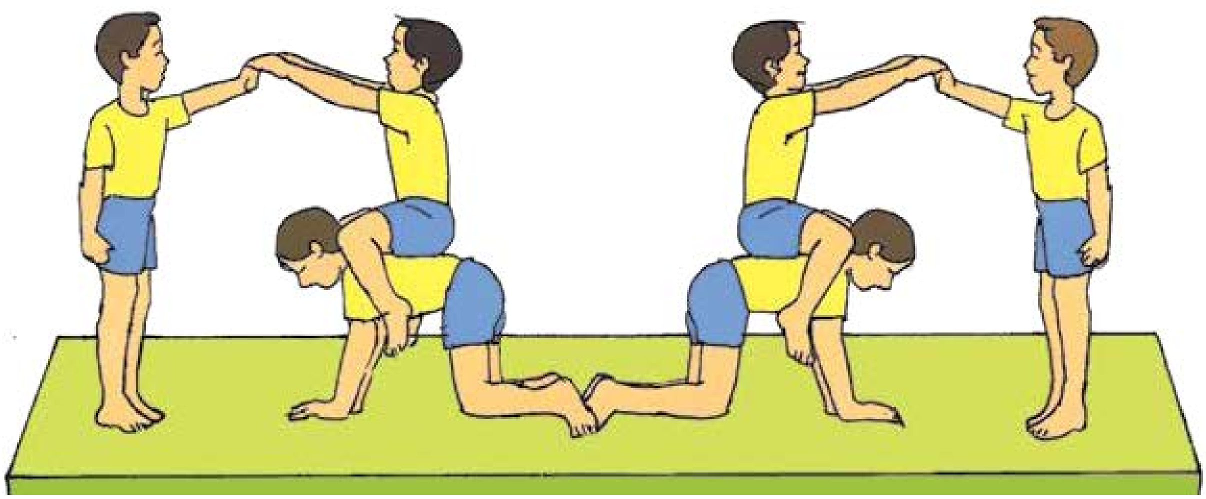
৮

শিক্ষকদের জন্য

- মানব পিরামিড শিক্ষার্থীদের ক্ষমতা অনুযায়ী পিরামিড এর জায়গা নির্ধারণ করবেন।
- শিক্ষার্থীদের নিরাপত্তার জন্য গদির উপর পিরামিড অনুশীলন করবেন।
- শিক্ষার্থীরা বেশী ঝুঁকি নিলে তা নিয়ন্ত্রণে রাখবেন।
- আবশ্যকতা অনুসারে শিক্ষার্থীদের সাহায্য করবেন।



৯



১০

১১

স্বয়ং মূল্যায়ন

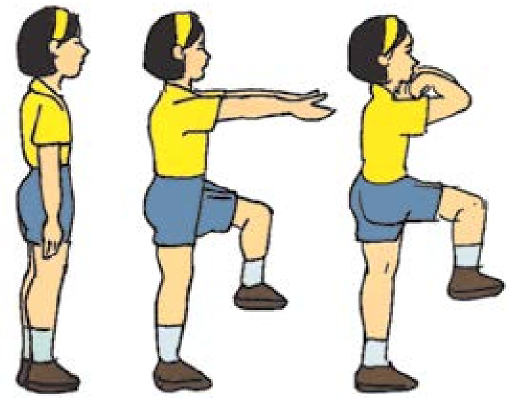
☞ উত্তরের সামনে ✓ চিহ্ন দাও।

- পিরামিড করার সময় তোমরা ভারসাম্য রাখতে পারো কিনা তা দেখাও ☐ হ্যাঁ ☐ না।
- উল্লেখিত পিরামিডে কোনটি তোমার কঠিন লেগেছে তা লেখো-------------

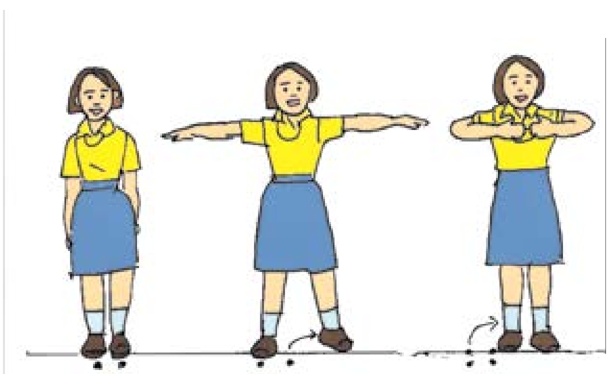
২.৬ তালবদ্ধ ব্যায়াম

• এরোবিক্স

হাঁটু উপরে তোলো

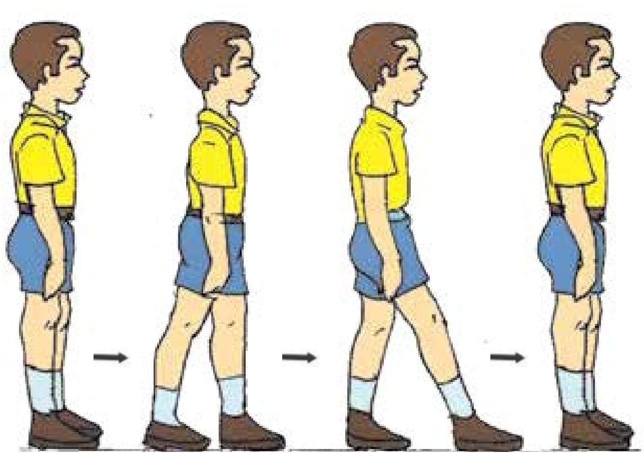


হাতের চলনের সাথে হাঁটু উপরে তোলো



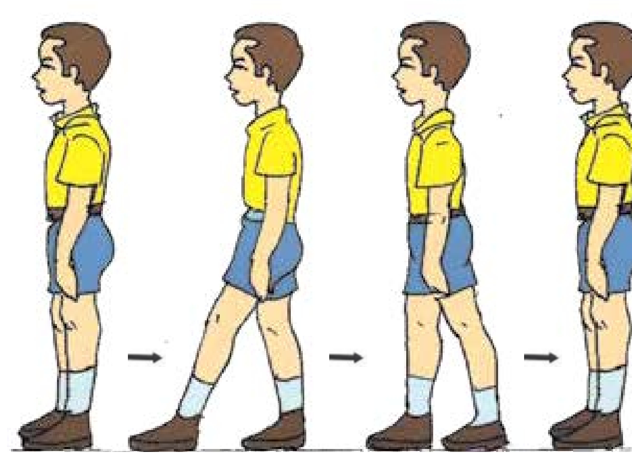
এপাশ ওপাশ

এল আকৃতি



১ ২ ৩ ৪

সামনের দিকে হাঁটা



১ ২ ৩ ৪

পিছনের দিকে হাঁটা

• বিনা সরঞ্জাম ব্যায়াম : বসে

প্রারম্ভিক অবস্থান ১ ২ ৩ ৪

প্রকার ১

প্রারম্ভিক অবস্থান ১ ২ ৩ ৪

প্রকার ২

প্রারম্ভিক অবস্থান ১ ২ ৩ ৪

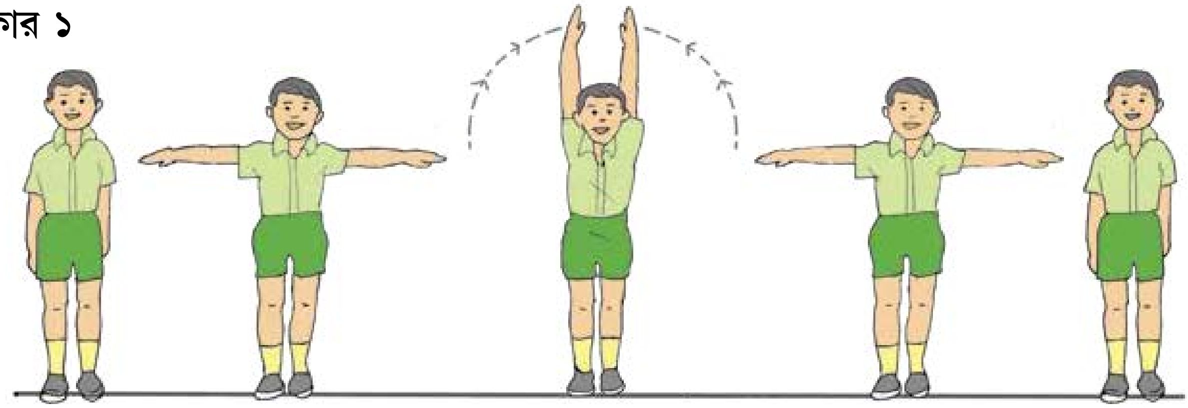
প্রকার ৩

প্রারম্ভিক অবস্থান ১ ২ ৩ ৪

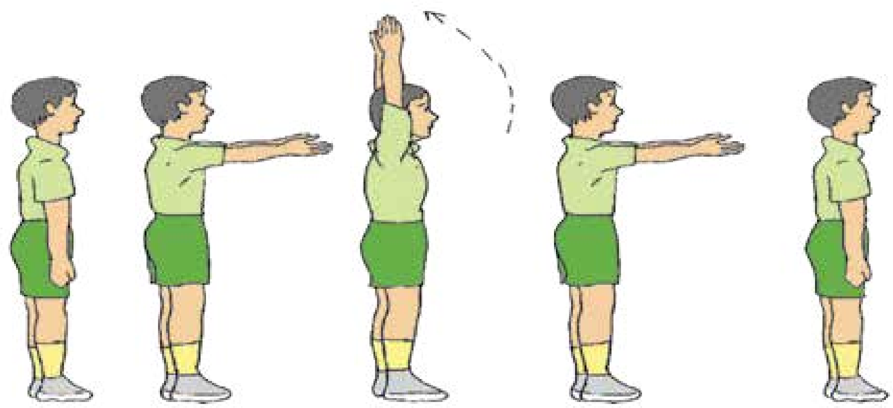
প্রকার ৪

• বিনা সরঞ্জামে ব্যায়াম : দাঁড়িয়ে

প্রকার ১

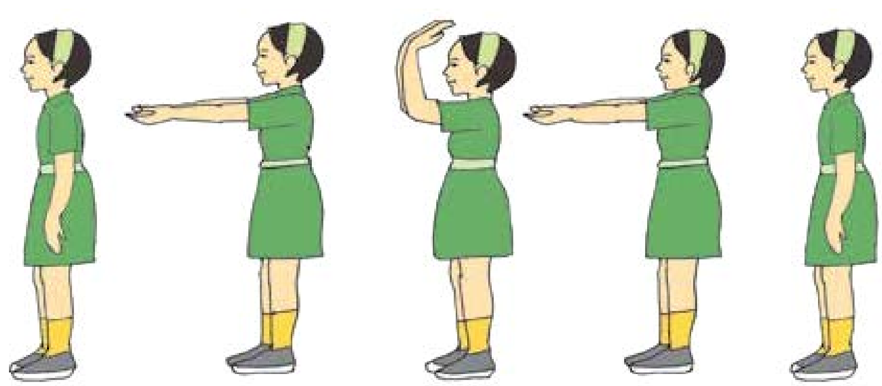


প্রকার ২

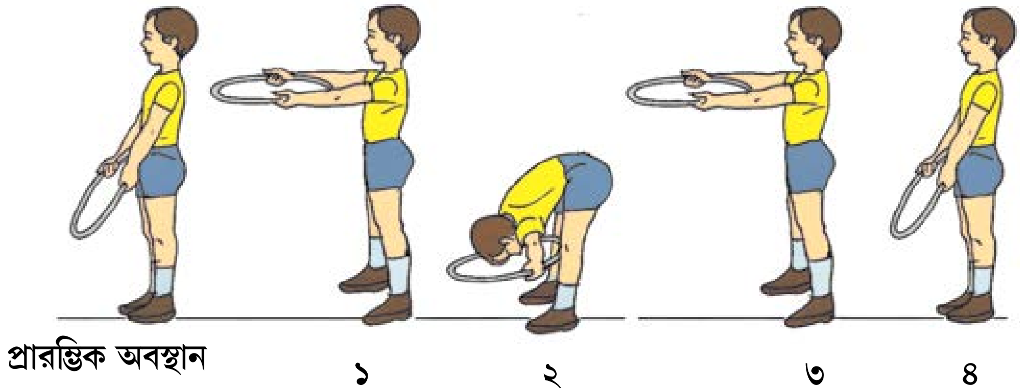


প্রকার ৩

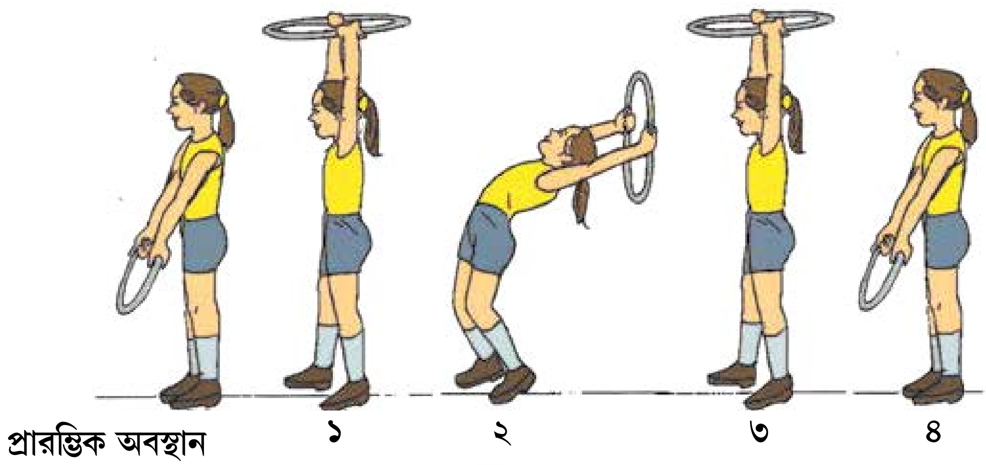
প্রকার ৪



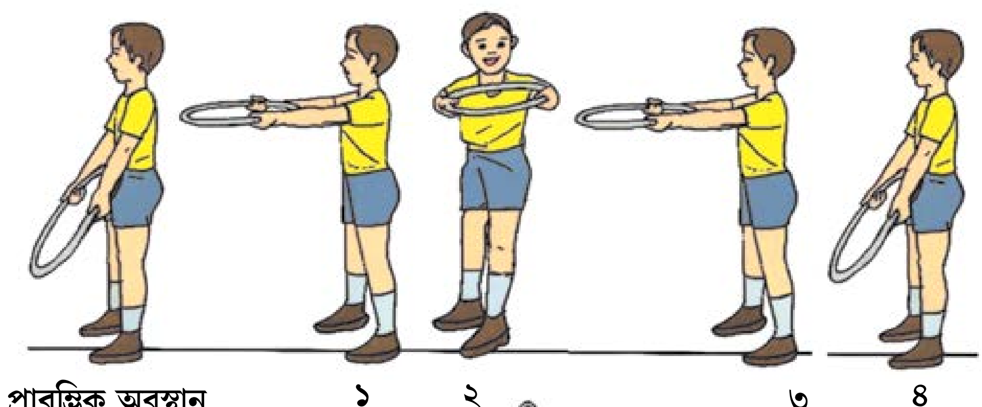
• সরঞ্জামসহ ব্যায়াম : কঠোর ব্যায়াম



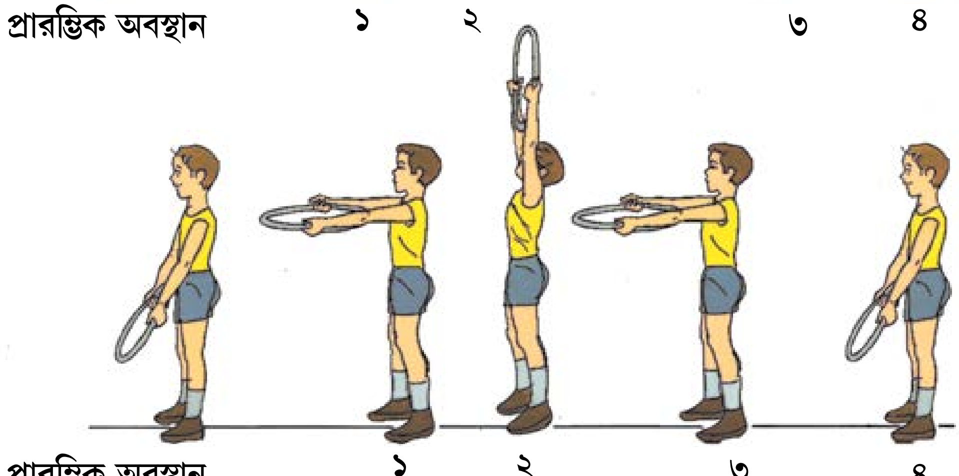
প্রকার ১



প্রকার ২

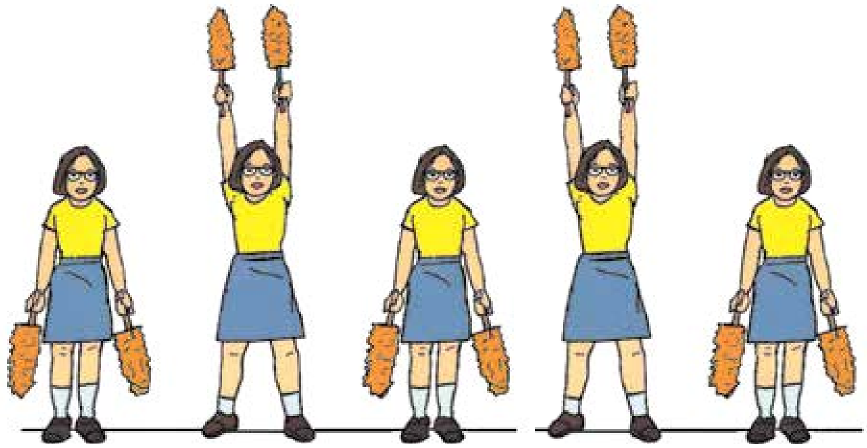


প্রকার ৩



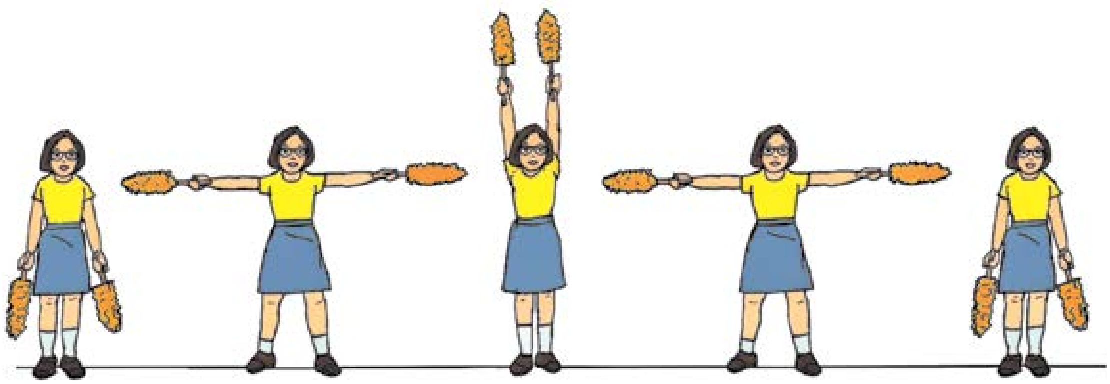
প্রকার ৪

• দলগত কসরত



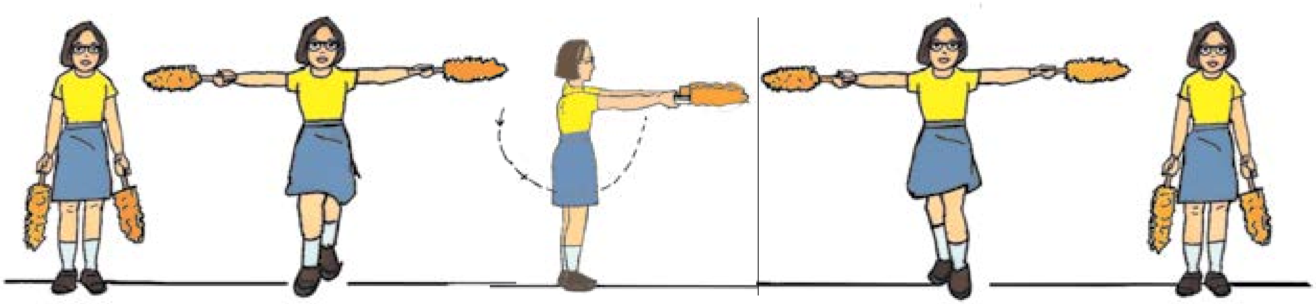
প্রারম্ভিক অবস্থান ১ ২ ৩ ৪

প্রকার ১



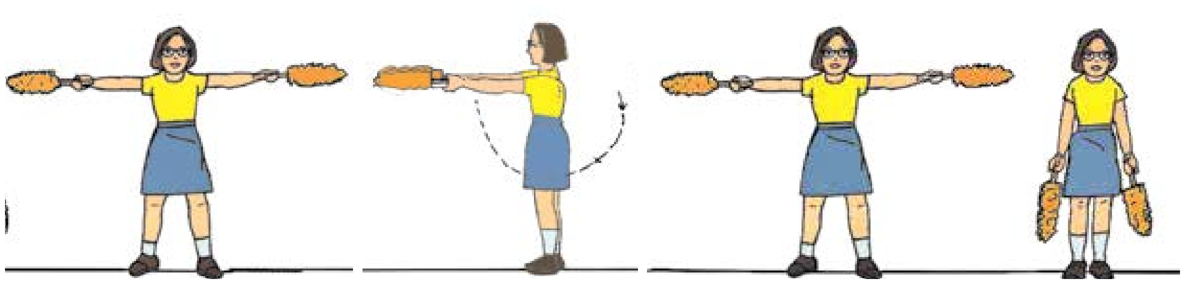
প্রারম্ভিক অবস্থান ১ ২ ৩ ৪

প্রকার ২



প্রারম্ভিক অবস্থান ১ ২ ৩ ৪

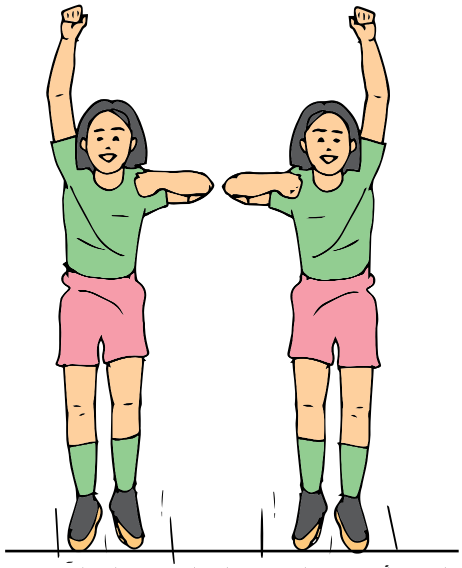
প্রকার ৩



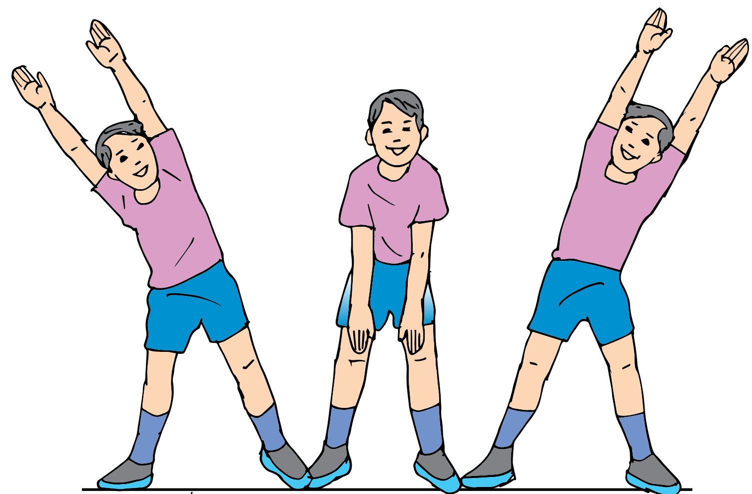
৫ ৬ ৭ ৮

প্রকার ৪

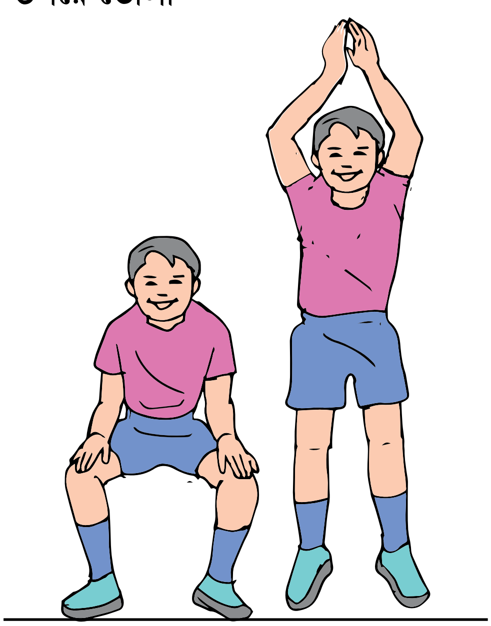
• নৃত্য ব্যায়াম



১. লাফাতে লাফাতে ডান - বাম হাত উপরে তোলা

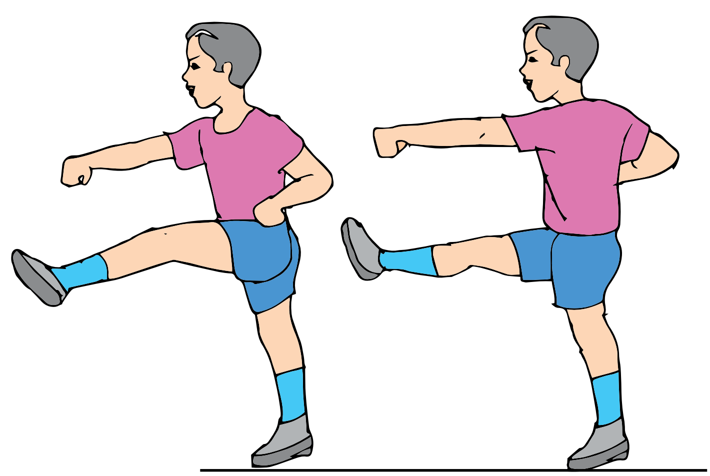


২. দুই পায়ের মাঝে অন্তর রেখে দুই হাত ডান-বাঁয় দিকে উপরে নিয়ে যাওয়া

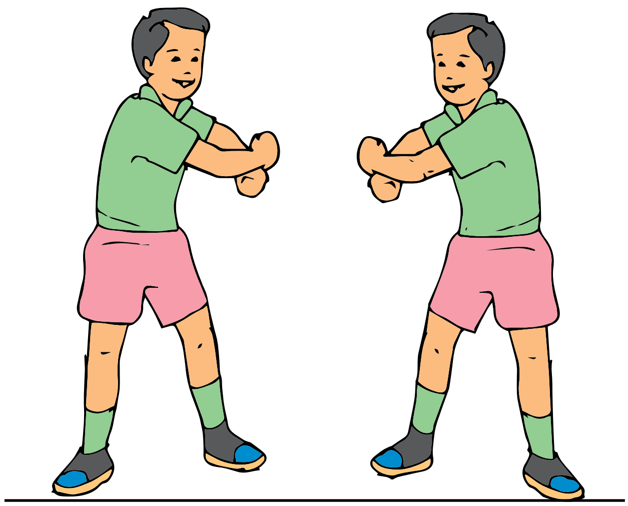


৩. অর্ধেক বসে উরুতে তালি মারো এবং সোজা দাঁড়িয়ে মাথার উপর তালি দাও

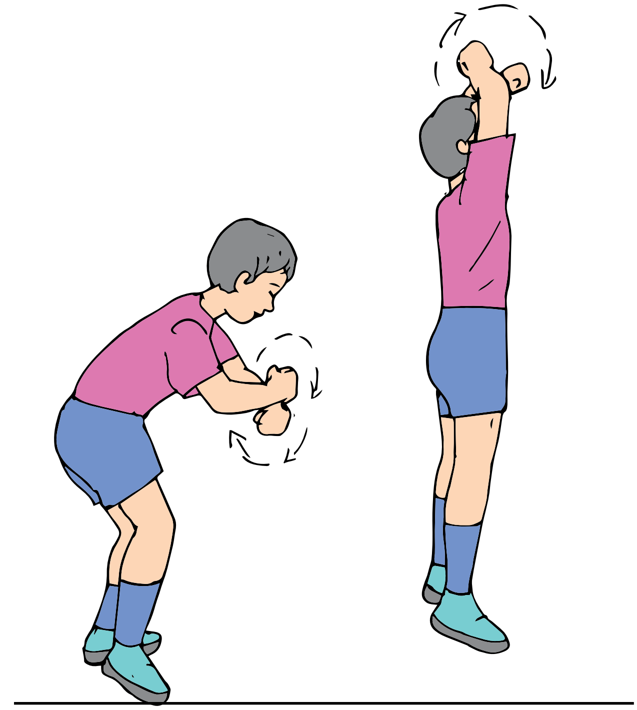
৪. ডানদিকে দুই কদম গিয়ে হাত উপরে নিয়ে ঘুসি মারো এরপর বাম দিকে গিয়ে এরূপ কৃতি করো



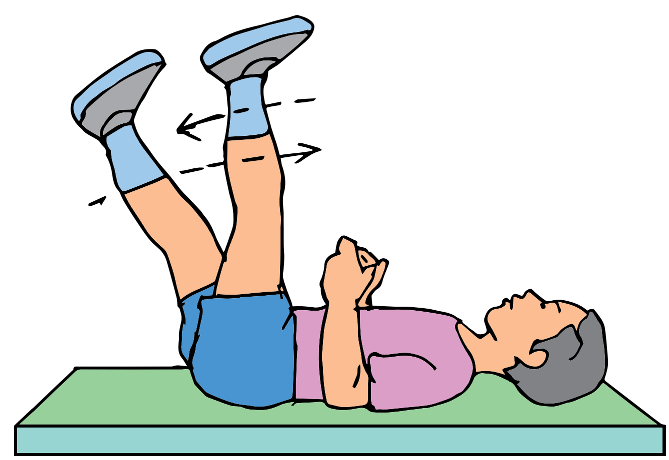
৫. একবার বাম পা সামনে তুলে ডান হাতে ঘুসি মারো, আবার ডান পা তুলে বাম হাতে ঘুসি মারো



৬. বাম পা বামে রেখে দুই হাতকে বামের দিকে এক অন্যের চারিদিকে ঘোরানো, এরপর ডান পা ডাইনে রেখে হাতগুলি ডানদিকে ঘোরানো



৭. ক্রমাঙ্ক-৬ এর অনুসার পা রেখে হাত নীচে ও উপরেতে ঘোরানো



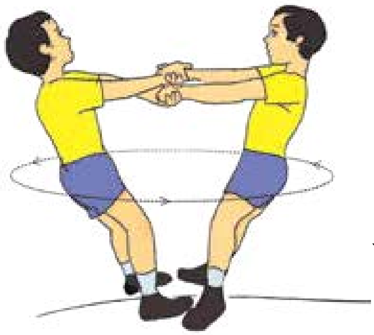
৮. দুই পা মোড়া, হাত কনুই থেকে মোড়া

৯. পীঠের উপর শায়িত অবস্থায় পা চলার মতন চলন করা

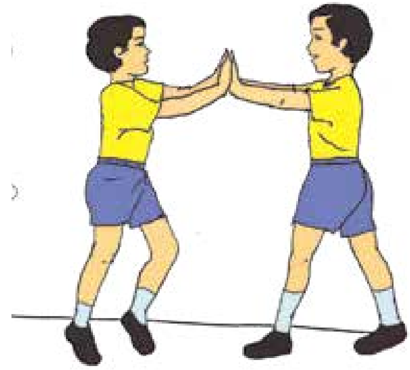
১০. পীঠের উপর শায়িত অবস্থায় সাইকেল চালানোর প্রক্রিয়া করা

২.৭ ভারতীয় ব্যায়াম

- **পারম্পরিক ব্যায়াম**

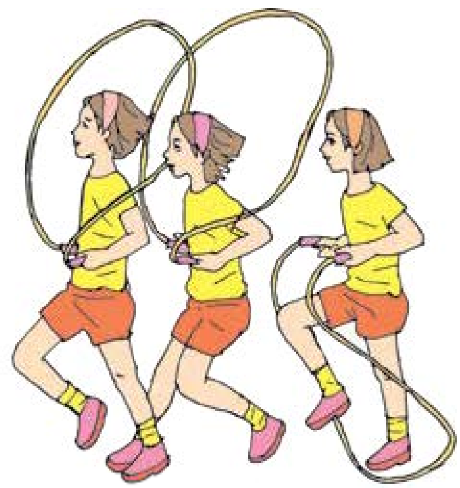


ফুগড়ী



ঝিম্মা

দড়ি লাফ



এক পায়ে দড়ি লাফ

তিন জনে দড়ি লাফ

স্বয়ং মূল্যায়ন

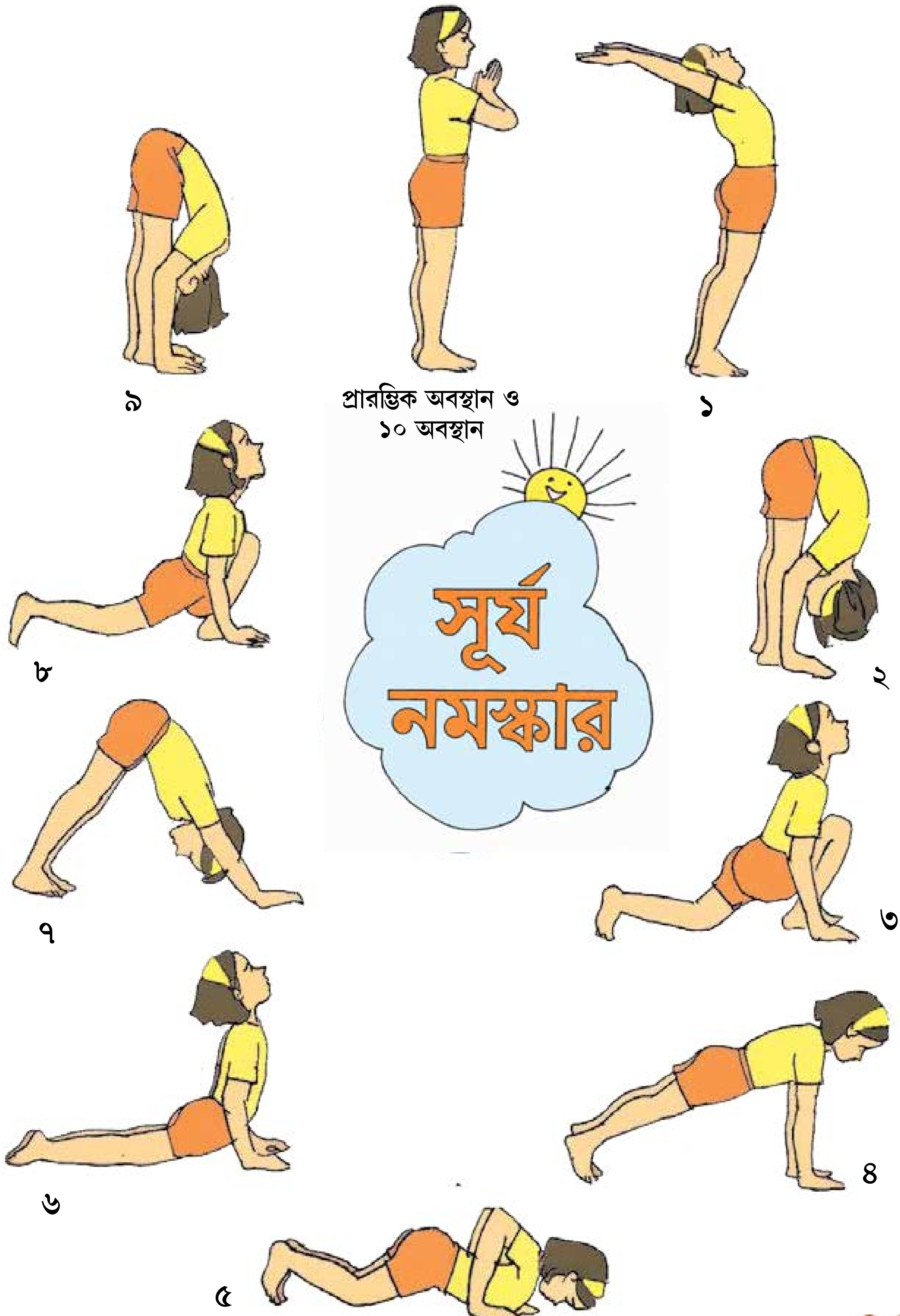
☞ উওরের সামনে ✓ চিহ্ন দাও।

- তিন জনের মধ্যে দড়ি লাফ

  লাফ মারা ☐ দড়ি ঘোরানো ☐ দুটোই ☐

- দুজনের জোড়া তৈরী করে পরস্পর লাফিয়ে গোনো ও লিখে রাখো। ----------

২.৮ সূর্য নমস্কার



বিভাগ ৩ : ব্যায়াম সঞ্চালন

শিক্ষকদের জন্য

- জুতা প্রয়োজন।
- সব আদেশ বাম পা দিয়ে শুরু করে ডান পায়ে শেষ করতে হবে।
- আদেশ দেবার সময় শিক্ষক নিজে সব সময় সাবধান অবস্থায় থাকবেন।
- শিক্ষার্থীদের সামনে সঠিকভাবে দাঁড়িয়ে আদেশ দিতে হবে এবং আদর্শ নমুনা দেখাতে হবে।
- কোনো আদেশে 'শুরু করা' শব্দ প্রয়োগ করবেন না।

(৩.১) সাবধান

সব আদেশের শুরু 'সাবধান' সতর্ক অবস্থান থেকে হয়।

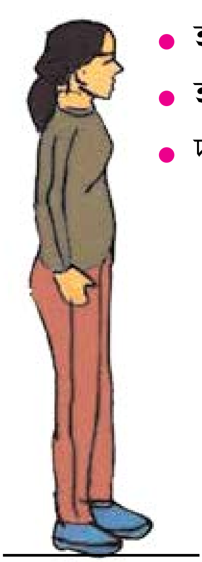
আদেশ : স্কোয়াSS ড সাSSবাSSধাSS!

গণনা : এক

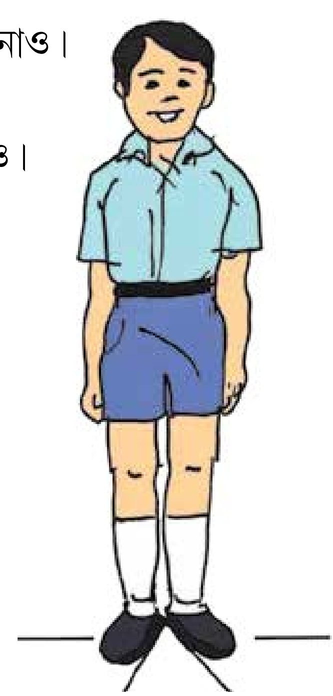
প্রয়োজনীয়তা : নিজের থেকে বড় ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলার সময় কিংবা যোগাযোগের সময় সাবধান অবস্থায় থাকো।

কৃতি : আদেশ পাবার পর নিম্ন ক্রম অনুসারে কৃতি করো।

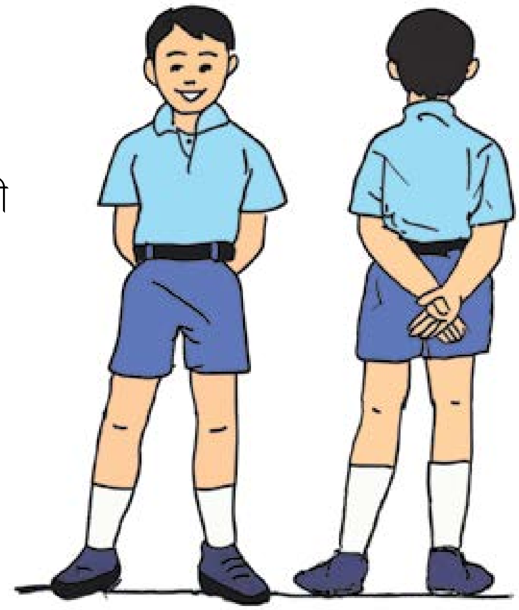
- **এক –** বাম পা হাঁটুর কাছে ৯০° কোনে তুলে ডান পায়ে গোড়লির সাথে একসঙ্গে মিলিয়ে মাটিতে জোরে ফেলতে হবে। আঘাতের সাথে 'এক' গোনো।
- সোজা হয়ে দাঁড়াও।
- দুই পায়ের গোঁড়ালি একসাথে রেখে তাদের মধ্যে প্রায় ৩০° কোন বানাও।
- কাঁধ জমির সমান্তরালে রাখো।



- হাত শরীরের সাথে মিলিয়ে সোজা নীচের দিকে নিচে যাও।
- হাতের মুঠো সহজভাবে বন্ধ রাখো।
- দৃষ্টি সোজা সামনে রাখো।



(৩.২) বিশ্রাম

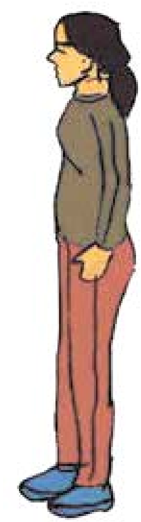


আদেশ : স্কোয়াSS ড বিSSS শ্রাম।
গণনা : 'এক'
প্রয়োজনীয়তা :

- নিজের থেকে বড় ব্যক্তির সাথে কথা বলার সময় বেশী সময় লাগলে এই ক্রিয়াটি করা হয়।
- শিক্ষক প্রত্যক্ষভাবে কিছু করে দেখানোর, সময়।
- ব্যায়াম শেষ হবার পর।

কৃতি

- **'এক'** – বাম পা হাঁটুর কাছে প্রায় **৯০°** কোনে তুলে বাম পাশে মাটিতে জোরে ফেলতে হবে। আঘাতের সাথে 'এক' বলতে হবে, যাতে সবার কাজ একসাথে হয়।
- দুই পায়ের পাতার মাঝে প্রায় **১০** থেকে **১২** ইঞ্চি (নিজের কাঁধের) দূরত্ব রাখতে হবে।
- দুই হাত পিছনে নিতে হবে। বাম হাতের আঙুলের ওপর ডান হাতের আঙুল রাখতে হবে এবং বাম হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলির উপর ডান হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলি রাখতে হবে। দুই পায়ে সমান ভর রাখতে হবে।



গুরুত্বপূর্ণ : 'সাবধান থেকে বিশ্রাম' এবং 'বিশ্রাম থেকে সাবধান' অবস্থায় যাওয়ার সময় হাত শরীরের সাথে সোজা মেলানো থাকবে। সাবধান, বিশ্রাম অবস্থায় মাথা বাঁকানো, হাত নাড়ানো, কাঁধ তোলা বা কোমর বাঁকানোর মতো অপ্রয়োজনীয় নড়াচড়া করা যাবে না।

(৩.৩) আরামে

যদি বেশী সময় বিশ্রাম অবস্থায় থাকতে হয়, তাহলে আরামে এই ক্রিয়া করা হয়। এই অবস্থায় পা না নাড়িয়ে শরীরের উপরের অংশ শিথিল করা যায়। এতে মাথা ও ঘাড় নাড়ানোর অনুমতি থাকে কিন্তু হাতের অবস্থান বদলানো যাবে না ।

আদেশ : স্কোয়াড আরামSS সে

প্রয়োজনীয়তা

- দীর্ঘ সময়র একটানা ক্রিয়া করার পর শরীরকে বিশ্রাম দেওয়ার জন্য।
- যখন শিক্ষককে অধিক সময় ব্যাখ্যা করার জন্য প্রয়োজন।

কৃতি : 'আরামে' আদেশ পেলে বিশ্রাম অবস্থায় পা না নাড়িয়ে শরীর ঢিলা রাখতে হবে।

(৩.৪) স্যালুট (বন্দন)

আদেশ : স্কোয়াড স্যালুট।

গননা : ‘এক’, ‘দুই-তিন’, ‘এক’

প্রয়োজনীয়তা : পতাকা কে বা সম্মানীয় ব্যক্তিকে সম্মান জানানো কৃতি!

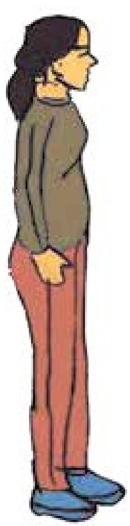
কৃতি : স্কোয়ড স্যালুটের আদেশ পেলে নিম্নলিখিত কাজগুলি ক্রম অনুযায়ী করতে হবে।

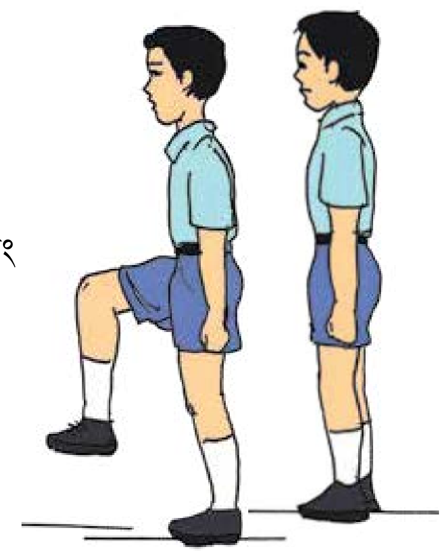
(১) **‘এক’**– গণনায় ডান হাত তুলতে হবে। হাত মাটির সমান্তরাল করে কনুই ভাঁজ করে হাত সোজা করে কপালের ডান পাশে আঙুল ছুঁইয়ে রাখতে হবে।

(২) **‘দুই–তিন’** – কোন নাড়াচাড়া না করে হাত সেই অবস্থায় রাখতে হবে।

(৩) **‘এক’** – তাড়াতাড়ি ডান হাত মুটি বনিয়ে শরীরের পাশে স্বাভাবিক অবস্থায় আনতে হবে।

(৩.৫) কদম তাল ও থাম





আদেশ : স্কো-য়াSSড, কদম তাল।

গণনা : ‘এক-দো’, ‘এক-দো’, ‘এক-দো’

প্রয়োজনীয়তা : স্কোয়াডের সবাইকে সঠিক লাইনে এবং নির্দিষ্ট দুরত্বে রেখে একসাথে চলার জন্য।

কৃতি : বাম পা মাটিতে রেখে ডান পা উপরে তুলতে হবে। তার পর ডানপা মাটিতে রেখে বাম পা তুলতে হবে।

থাম

আদেশ : স্কোয়াSSড, থাম।

গণনা : ‘এক-দো’

প্রয়োজনীয়তা : কদমতাল থামানোর জন্য।

কৃতি : ‘স্কোয়াSSড থাম’ আদেশ পাওয়ার সাথ সাথে ‘এক’ গণনাতে বামপা মাটিতে রাখতে হবে। ‘দুই’ গণনায় ডান পা বাম পায়ের সাথে মিলিয়ে সাবধান অবস্থায় দাঁড়াতে হবে।

(৩.৬) দৌড়ে কদম তাল ও থাম

দৌড়ে কদমতাল ও থাম করার কৃতি কদম তালের মতোই, তবে জায়গায় দৌড়ানোর সঙ্গে দ্রুত গতিতে করতে হবে। এই সময় হাত কনুইকে ভাঁজ করে বুকের সামনে রাঘতে হবে।

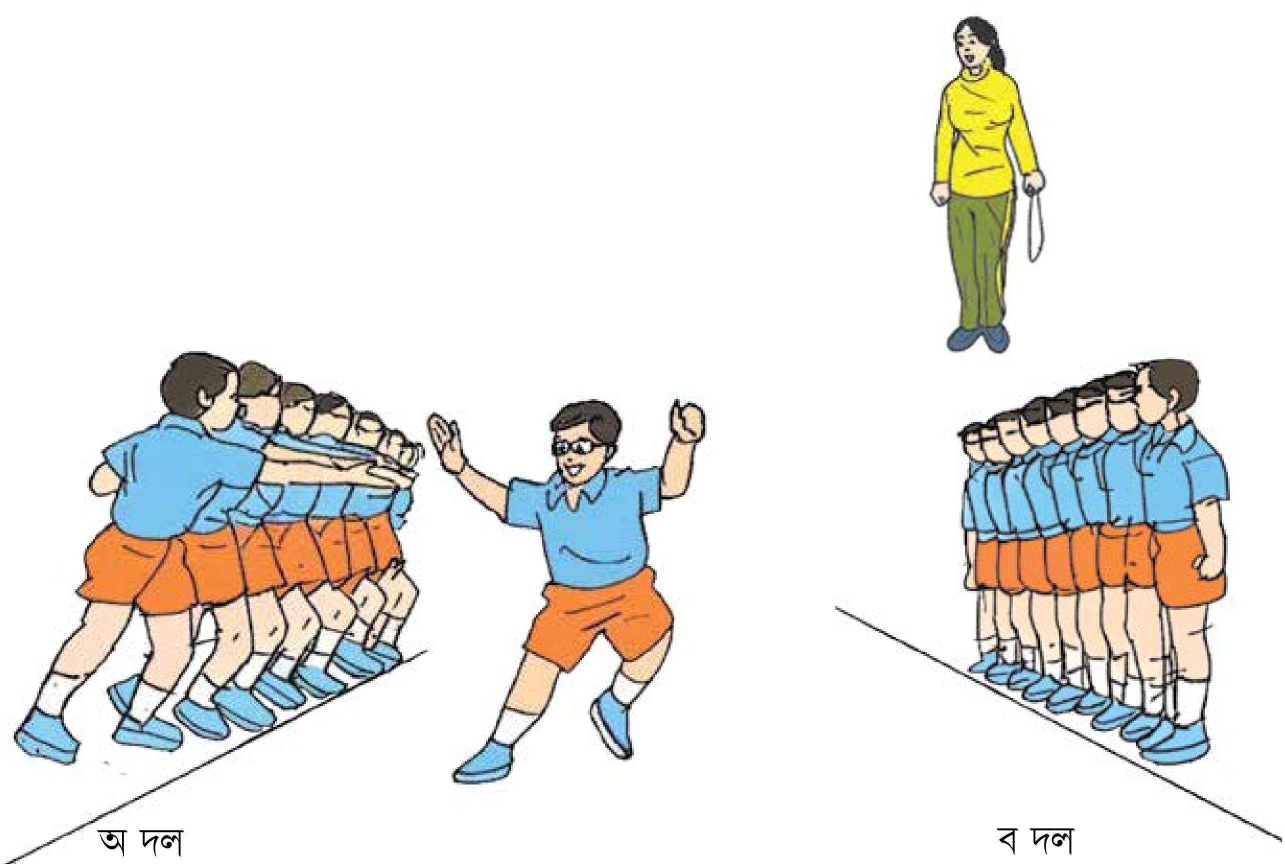
বিভাগ ৪ : বিভিন্ন খেলা ও দৌড়

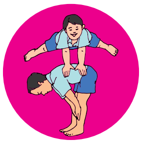
৪.১ বিভিন্ন খেলা

• লঘু খেলা

(১) স্পর্শ এবং দৌড়াও

প্রায় ১৫ থেকে ২০ মিটার দূরত্ব রেখে রেখা টেনে, শিক্ষার্থী দিগকে 'অ' এবং 'ব' দলে ভাগ করো। খেলাটি শুরু হলে 'অ' দলের সকল শিক্ষার্থী একে একে 'ব' দলের দিকে দৌড়ে যাবে। ঐ সময় 'ব' দলের শিক্ষার্থীরা এক হাত আগে করে দাঁড়িয়ে থাকবে। অ দলের শিক্ষার্থী 'ব' যে কোনো দলের শিক্ষার্থী 'ব' দলের যে কোন বিদ্যার্থীর আগে করা হাত স্পর্শ করবে ও তালি বাজাবে এবং নিজের দলের কাছে ফিরে আসবে। নিজের দলে ফেরার আগে, 'ব' দলের যে তালি দিয়েছে, সে প্রতিযোগীর শিক্ষার্থীকে স্পর্শ করার চেষ্টা করবে, ধরা পড়লে 'অ' দলের শিক্ষার্থী 'ব' দলের পিছনে দাঁড়াবে 'অ' দলে যোগ করবে। যদি ধরা না পড়ে, তাহলে তাহলে স্পর্শ করা দলের শিক্ষার্থী অ দলে যোগ দেবে। । এই প্রকার ব দলের শিক্ষার্থী অ দলের দিকে যাবে। এরপর এইভাবে 'ব' দলের শিক্ষার্থী 'অ' দলের দিকে যাবে এবং একই নিয়মে খেলা চলতে থাকবে। খেলার শেষে যে দলে বেশি সংখ্যক শিক্ষার্থী থাকবে সেই দল বিজয়ী হবে।



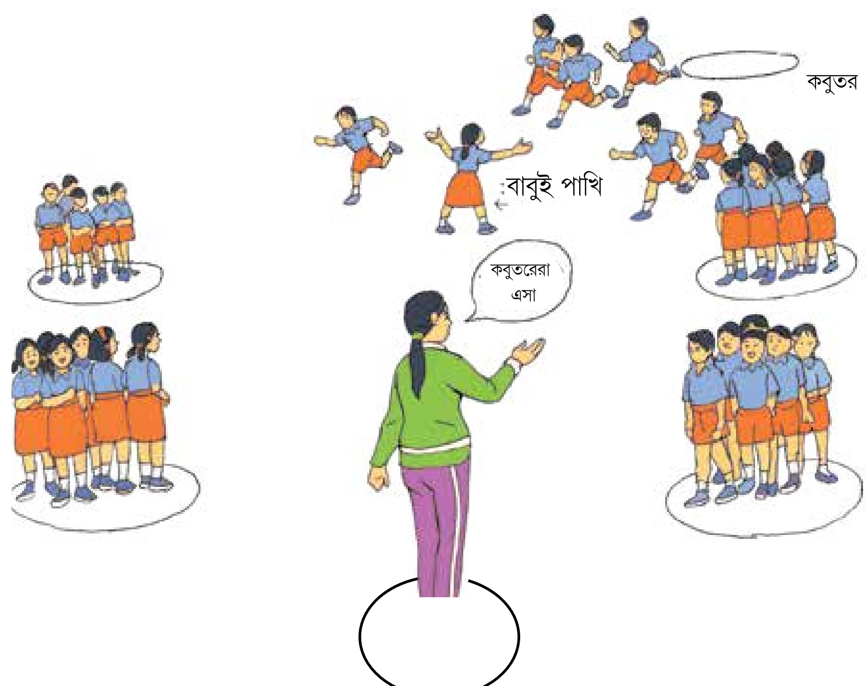


(২) ঘুরন্ত বল

ময়দানে একটি বৃত্ত আঁকতে হবে। একজন শিক্ষার্থী বৃত্তের বাইরে দাঁড়াবে। বাকি শিক্ষার্থীরা বৃত্তের উপর দুই হাত দূরত্ব রেখে দাঁড়াবে। খেলা শুরু হলে বৃত্তে থাকা শিক্ষার্থীরা নিজেদের ডান বা বাম পাশের সহপাঠীর দিকে বল ছুঁড়ে দেবে। বল ছোঁড়ার সময় যদি বাইরে থাকা শিক্ষার্থী বলটি ধরে ফেলে, তাহলে যে ছুঁড়ছে এবং সে ধরেছে এই দুজন পরস্পর নিজেদের জায়গা বদল করবে।

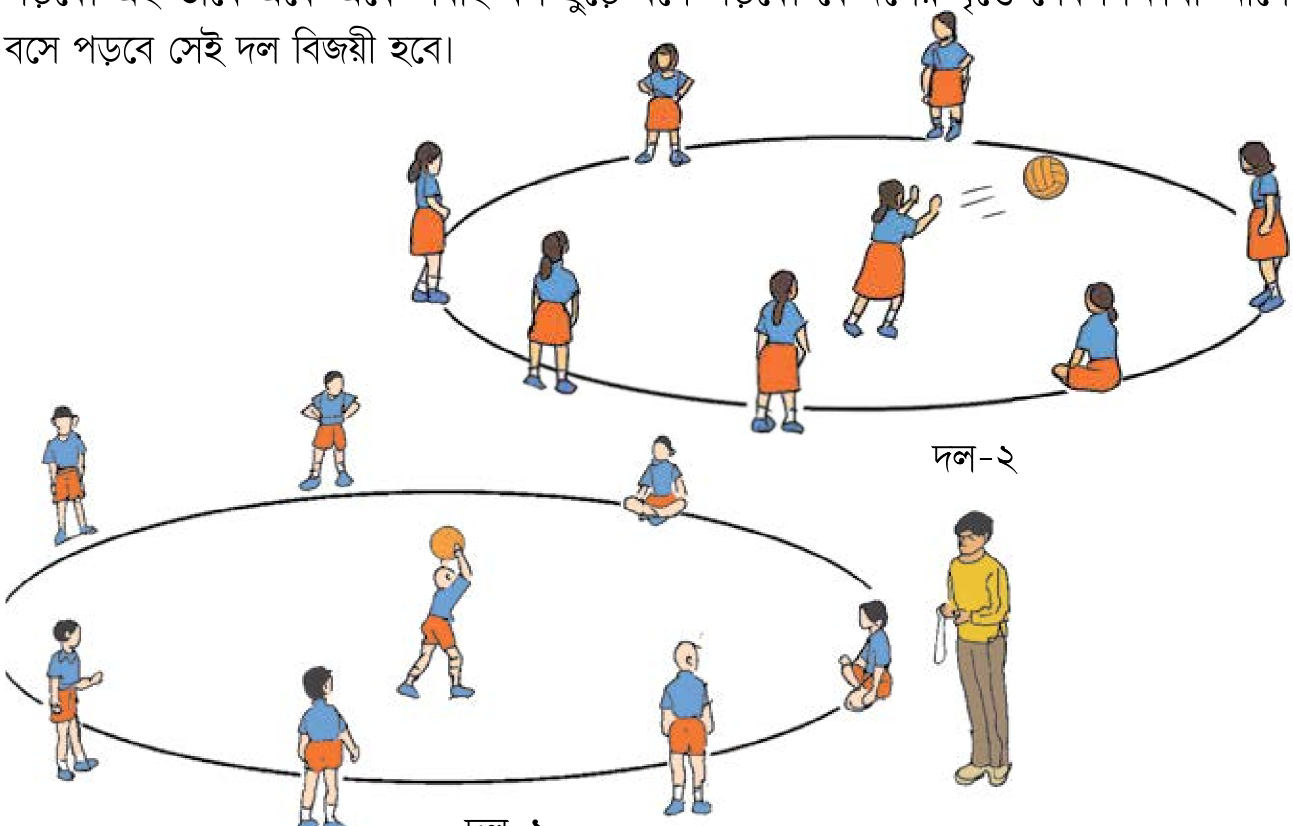
(৩) মা পাখি

একজন শিক্ষার্থী শিকারি পাখি হবে। শিক্ষক মা পাখি হবেন। বাকি শিক্ষার্থীদের ছোট ছোট দলে ভাগ করে তাদের বিভিন্ন পাখির নাম দিতে হবে। প্রতিটি দল আলাদা জায়গায় দাঁড়াবে। শিকারি পাখি মাঝখানে দাঁড়াবে। খেলা শুরু হলে শিক্ষক পাখিদের নাম ধরে 'ঘরে এসো' বলে ডাকবেন। (যেমন- 'কবুতর ঘরে-এসো)। তখন কবুতর দলের সব শিক্ষার্থী শিক্ষকের কাছে অর্থাৎ মা পাখির কাছে দৌড়ে আসবে এবং শিক্ষকের চারপাশে বৃত্ত তৈরী করবে। ঐ সময় শিকারি পাখি তাদের ধরার চেষ্টা করবে। যাদের ধরা হবে, তারা আউট হবে। প্রথমে যে ধরা পড়বে সেই, পরের করে শিকারি পাখি হবে এবং আগের শিকারি পাখি ওই পাখির দলে যোগ দেবে। এইভাবে খেলা চালিয়ে যেতে হবে।



(৪) বল ফেলে বসা

শিক্ষার্থীদের সমান সংখ্যায় দুই দলে ভাগ করতে হবে। সাবধানে কিছু দূরত্ব রেখে দুই দলের জন্য আলাদা দুটি বৃত্ত বানাতে হবে। প্রতিটি বৃত্তে শিক্ষার্থীরা দূরত্ব বজায় রেখে দাঁড়াবে। প্রতিটি বৃত্তের কেন্দ্রে সেই দলের একজন শিক্ষার্থী দাঁড়াবে। তার কাছে বল দবে। খেলা শুরু হলে, কেন্দ্রে দাঁড়ানো শিক্ষার্থী বৃত্তে থাকা কোনো এক শিক্ষার্থীর দিকে বল ছুঁড়বে। সেই শিক্ষার্থী বলটিবে কেন্দ্রের শিক্ষার্থীর দিকে ফেরত ছুঁড়বে এবং সঙ্গে সত্বে নিজের জায়গায় বসে পড়বে। এই ভাবে একে একে সবাই বল ছুঁড়ে বসে পড়বে। যে দলের বৃত্তে শেষ শিক্ষার্থী আগে বসে পড়বে সেই দল বিজয়ী হবে।

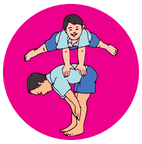


শিক্ষকদের জন্য

- শিক্ষার্থীর সংখ্যা বেশি হলে দুইয়ের বেশী দলও করা যেতে পারে।

বৈচিত্র্য

- বসার আগে ডান দিক থেকে বৃত্তে দৌড়ে গিয়ে একটি চক্কর মেরে নিজের জায়গায় বসো।
- দৌড় শুরু করার আগে একটি বৈঠক করে নিজেরে জায়গায় ফিরে দাঁড়ানো।
- লাফাতে লাফাতে বৃত্তে চক্কর দেওয়া।
- উল্টো দিকে দৌড়ে বৃত্তে চক্কর দেওয়া।
- ডান ও বাম দিক দিয়ে দৌড়ে বৃত্তে চক্কর দেওয়া।

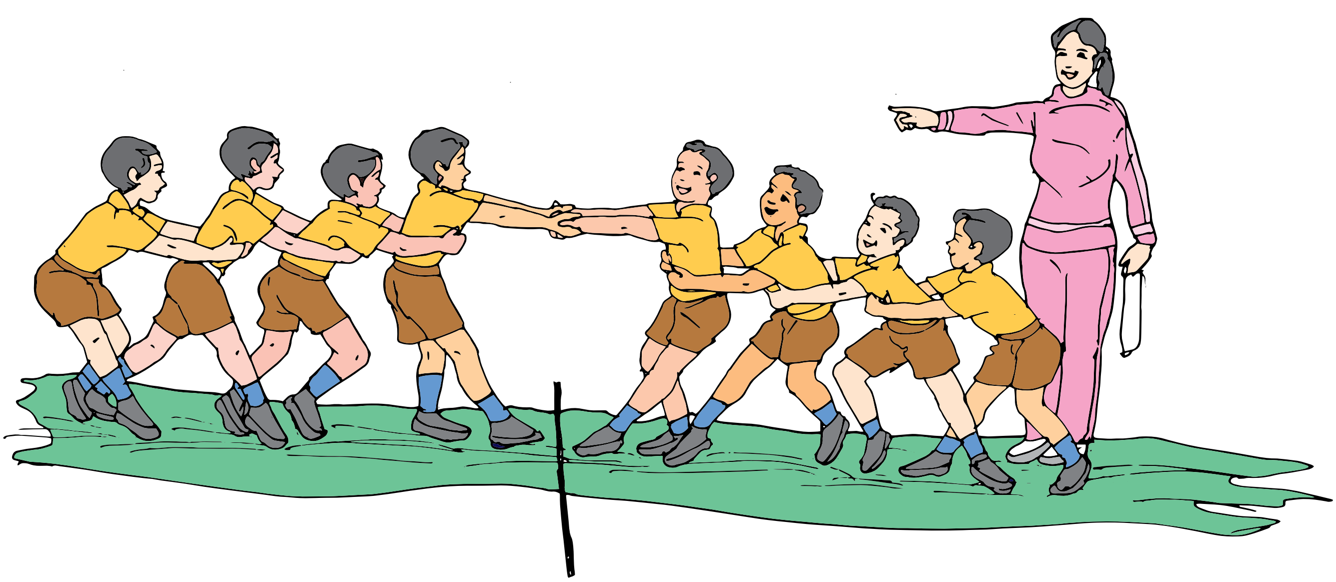


(৫) অপ্রত্যাশিত লঁগড়ী

একটি ছোট জায়গা নির্দিষ্ট করো। সকল ছাত্র ছাত্রীদের নম্বর দিতে হবে। শিক্ষার্থী ঘেরা জায়গায় যে কোন ভাবে দৌড়তে পারে। শিক্ষক যে নম্বরে ডাকবেন, সেই নম্বরের শিক্ষার্থীকে খোঁড়াতে খোড়াতে অন্যদের ধরার চেষ্টা করবে। যে শিক্ষার্থী আউট হবে তাকে দান দিতে হবে এবং যে জিতবে সে বাকিদের সাথে যোগ দেবে।

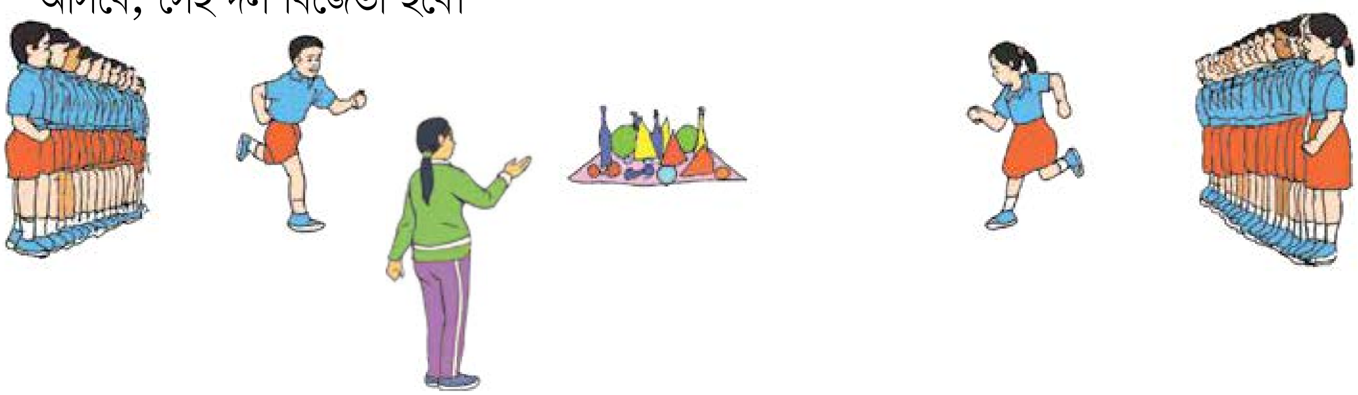
(৬) টানাটানি

দুটি সমান দলে বিভক্ত হয়ে একে অপরের মুখো মুখি দাঁড়াতে হবে। মাঝামাঝি একটি সংঘর্ষ রেখা টানতে হবে। প্রত্যেক শিক্ষার্থী সামনের শিক্ষার্থীর কোমর শক্ত করে করে ধরবে। উভয় দলের শিক্ষার্থীরা একে অপরের হাত ধরে সামনের দলটিকে নিজেদের দিকে টানবে। যে দল প্রতিপক্ষকে সংঘর্ষ রেখার কাছে টেনে আনতে পারবে সেই দলকেই বিজয়ী ঘোষণা করা হবে।



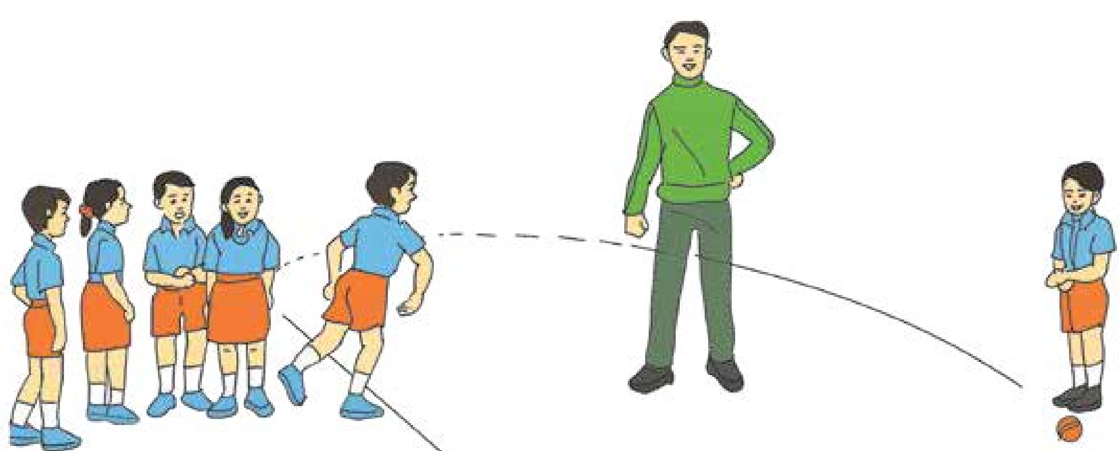
(৭) খাজানা প্রাপ্ত করা

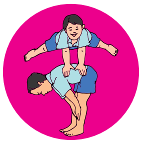
চিত্রে প্রদর্শিত ময়দানে একটি বড় বর্গ বানাও। এর মধ্যে বিভিন্ন খেলার সামগ্রী রাখতে হবে। যেমন- ডম্বল, লগোরী, বিভিন্ন প্রকারের বল, র‍্যাকেট, ব্যাট, রোগট্টি, শঙ্কু, রিং, লেজিম ইত্যাদি। এগুলি হলে খাজানা। শিক্ষার্থীদের দুই দলে ভাগ করে খাজোনার দুই পাশে দাঁড় করাতে হবে। সংকেত পাওয়া মাত্রই দুই দলের প্রথম নম্বরের শিক্ষার্থী দৌড়ে গিয়ে খাজানার একটি বস্তু তুলে এনে নিজেদের দলের সামানে রাখবে। এর পর দ্বিতীয় নম্বরের ছাত্রকে খাজানার বস্তু নিয়ে আসার জন্য যেতে হবে। এইভাবে যে দলের সকল শিক্ষার্থী প্রথমে সব বস্তুগুলি নিয়ে আসবে, সেই দল বিজেতা হবে।



(৮) বল নিক্ষেপ

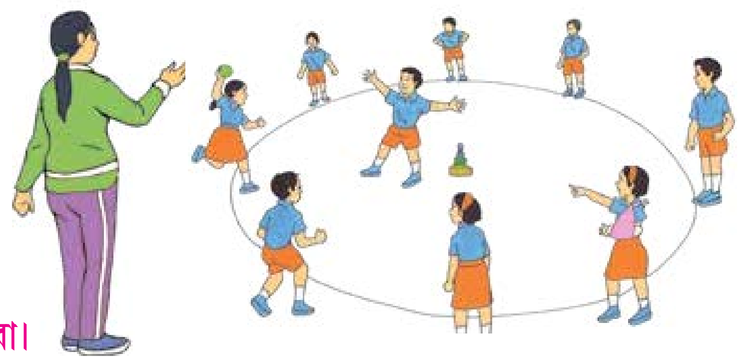
মাঠে ১.৫ থেকে ২ মিটার এটার লম্বা একটি রেখা আঁকতে হতে হবে। প্রথম শিক্ষার্থীর হাতে একটি বল দিতে হবে। প্রতিযোগিতা তা শুরু হলে প্রথম শিক্ষার্থী নিজের হাতের বলটি যতদূর সম্ভব ছুঁড়ে দেবে। বলটি যেখানে প্রথমবার পড়বে সেখানে গিয়ে শিক্ষার্থী দাঁড়াবে। দ্বিতীয় শিক্ষার্থী প্রারম্ভ রেখা থেকে বল ছুঁড়বে পরে প্রারম্ভরেখার পিছনে সকল শিক্ষার্থীকে ক্রমানুযায়ী দাঁড়াতে হবে। যদি দ্বিতীয় শিক্ষার্থীর বল প্রথম শিক্ষার্থীর দাঁড়িয়ে থাকা স্থান থেকে আগে পড়ে তবে সে খেলা থেকে বাদ পড়ে যাবে। এইভাবে সকল শিক্ষার্থীকে কে এক এক করে বল খেলতে হবে। সেই শিক্ষার্থীকে বিজয়ী ঘোষণা করা হবে যার নিক্ষেপ সবথেকে দূরে যাবে। এই খেলার জন্য নরম বল বা খড়ের বল ব্যবহার করতে হবে।





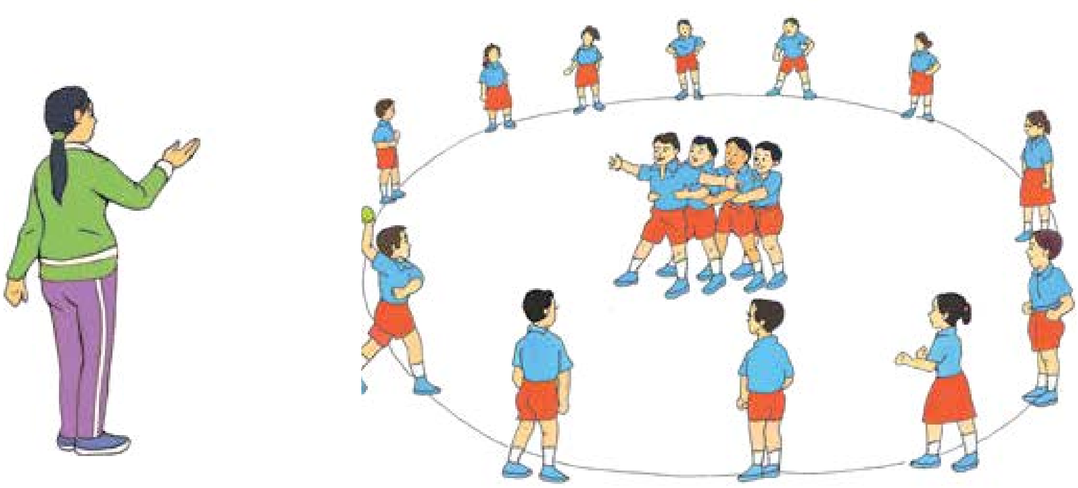
(৯) গড় রক্ষণ

ময়দানে প্রায় ৪.৫ মিটার ব্যাসার্ধের একটি বৃত্ত আঁকতে হবে। সেই বৃত্তের কেন্দ্রস্থলে ৫০ সেমি ব্যাসার্ধের একটি ছোট বৃত্ত আঁকতে হবে। ছোট বৃত্তটির কেন্দ্রে পিট্টু- (লগোরী) রাখবে। পিট্টুর রক্ষক হিসাবে একজন ছাত্র কাছাকাছি দাঁড়াবে। বাকি ছাত্ররা বড় বৃত্তের বাইরে দাঁড়িয়ে থাকবে। বৃত্তের উপর থাকা একজন ছাত্রের কাছে বল থাকবে। খেলা শুরু হতেই যার কাছে বল থাকবে, সে সঙ্গে সঙ্গে বল ছুঁড়ে পিট্টুকে লাগানোর চেষ্টা করবে। রক্ষককে বল থেকে পিট্টুকে রক্ষা করতে হবে। যদি পিট্টু পড়ে যায়, তাহলে রক্ষক বিদ্যার্থী সেটা সে ঠিক করে রাখবে। তখন অন্যরা বল মেরে রক্ষককে বাদ দেবে। পিট্টু লাগানোর সময় যদি রক্ষকের গায়ে বল লাগে, তবে সে আউট হবে। তবে বল লাগার আগে যদি রক্ষক পিট্টু টিকে লাগাতে পারে তাহলে তাকে তালি বাজিয়ে প্রশংসা করা হবে। এরপর রক্ষক বৃত্তে যোগ দেবে এবং যে বল ছুঁড়েছে সে রক্ষক হবে।



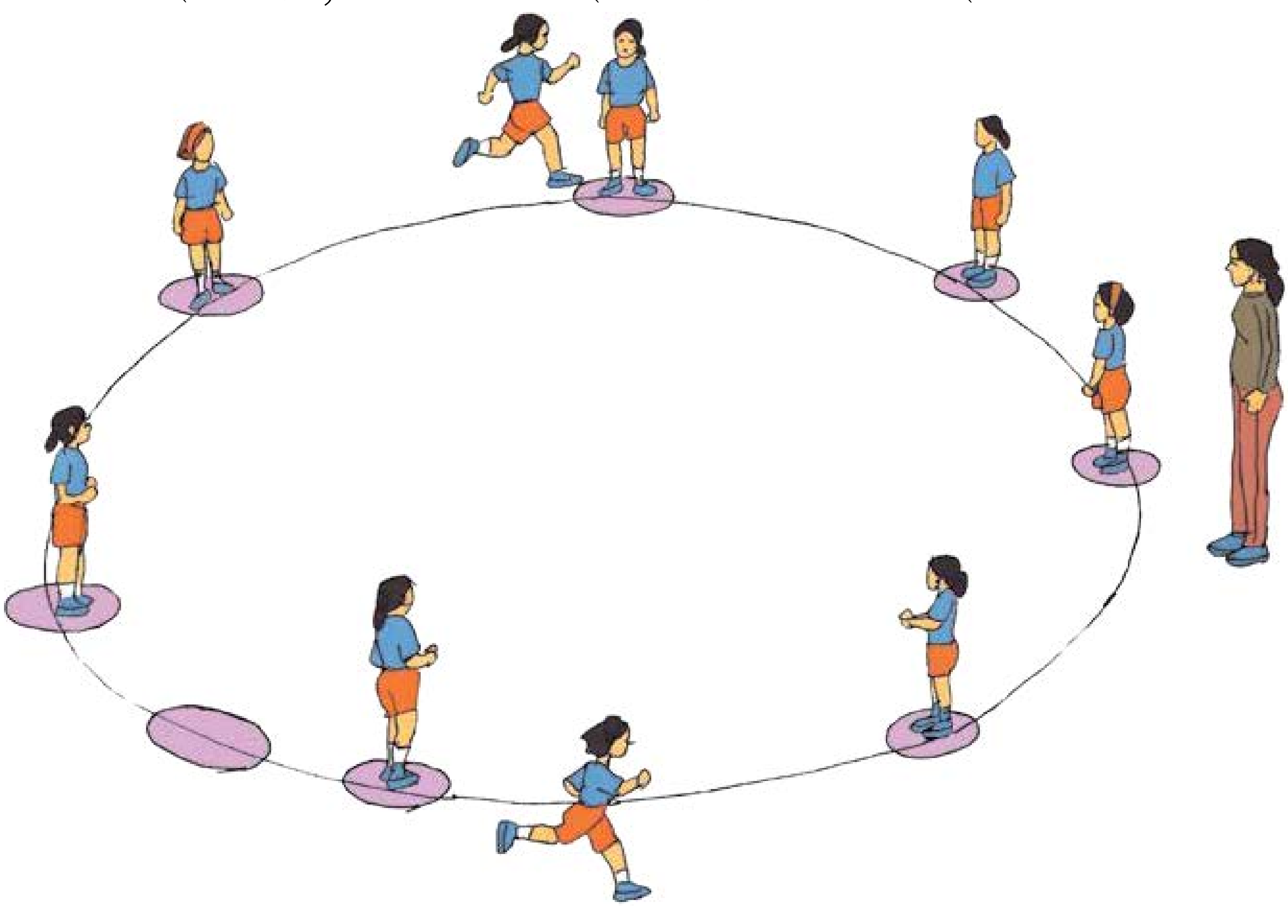
(১০) শেষের খেলোয়াড়কে আউট করা।

বৃত্তে শিক্ষার্থীরা দূরে দূরে দাঁড়িয়ে থাকবে। বৃত্তের মাঝখানে চার থেকে পাঁচজন ছাত্র একে অপরের কোমর ধরে সারিবদ্ধভাবে দাঁড়াবে। বৃত্তে দাঁড়িয়ে থাকা ছাত্র দের মধ্যে একজন সারির শেষের ছাত্রকে বল মারবে। সারির সামনে থাকা ছাত্র শেষের ছাত্রকে বাচানোর চেষ্টা করবে। যদি বল লাগে, তাহলে যে শিক্ষার্থী বল মেরেছে সে গিয়ে শেষের ছাত্রের জায়গায় দাড়াবে এবং সারির সামনের ছাত্র বৃত্তে যোগ দেবে। এইভাবে সারির শেষের ছাত্রকে বল লাগলে সারির ছাত্ররা নিজেদের জায়গা পরিবর্তন করবে। ছাত্র সংখ্যা বেশী হলে শেষের সারির সংখ্যা বা বৃত্তের সংখ্যা বাড়ানো যেতে পারে। এতে খেলায় আরও আনন্দ পাওয়া যায়।



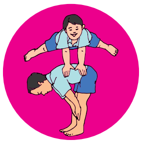
(১১) বৃত্ত ধরা

সমস্ত শিক্ষার্থী বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে থাকবে। একজন শিক্ষার্থী খেলা শুরু করে বৃত্তের বাইরে থেকে দৌড়াবে। খেলা শুরু হতেই বৃত্তের বাইরে থাকা শিক্ষার্থীটি বৃত্তে দাঁড়িয়ে থাকা যে কোন ছাত্রের পিছনের দিক দিয়ে দৌড়াবে। সে বৃত্তে দাড়ানো কোন একজনের পিঠে হাত দিয়ে পালাও বলবে এবং যে দিক দিয়ে দৌড়াচ্ছে সেই দিকেই দৌড়াতে থাকবে। সে শিক্ষার্থীকে 'পালাও' বলা হয়েছে সে বিপরীত দিকে বৃত্তের বাইরে দিয়ে দৌড়াবে। এই ভাবে দুজন একে অপরের বিপরীত দিকে দৌড়ে খালি জায়গায় আগে পৌঁছানোর চেষ্টা করবে। যে আগে খালি জায়গায় পৌঁছতে পারবে, সে দান দেবে। এইভাবে খেলা চালিয়ে যেতে হবে।



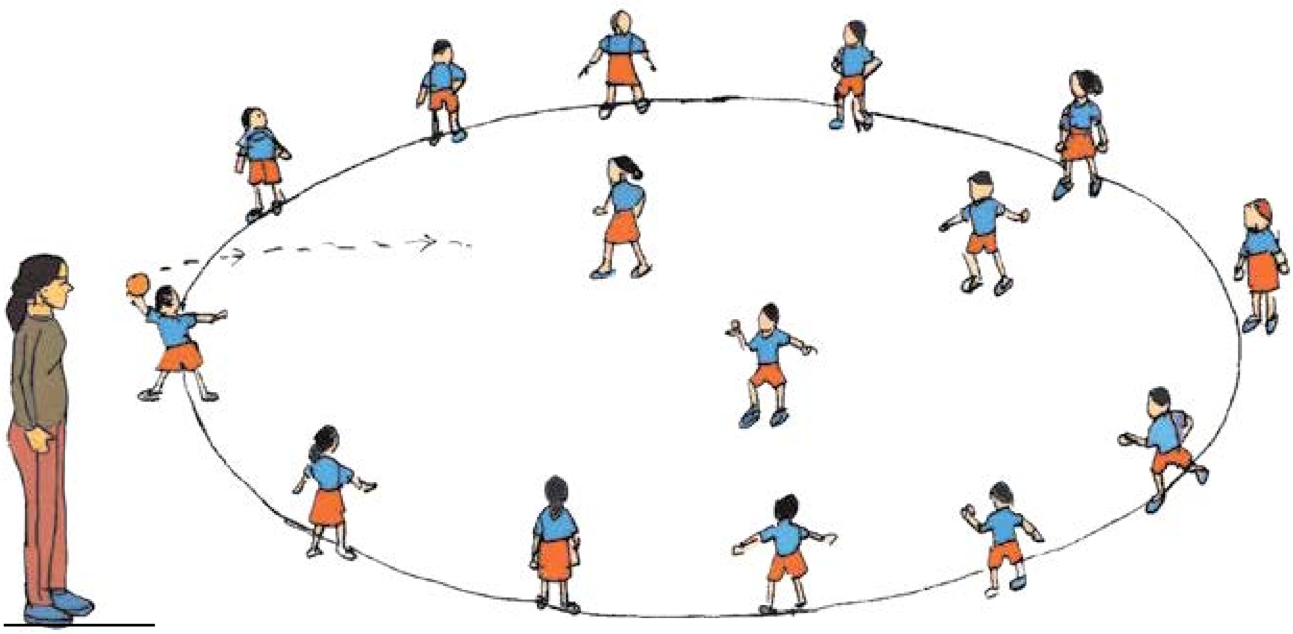
বৈচিত্র্য

'বিপরীত দিক থেকে দৌড়তে থাকা দুইজন যখন মুখোমুখি আসবে, তখন যে পীঠ ছুঁয়ে 'পালাও' বলেছে, সে প্রথমে কোনো একটি কাজ করবে এবং অপরজনকেও একই কাজ করতে হবে। তারপর দুজনই খালি জায়গা পাওয়ার জন্য দৌড়বে। উদাহরণ- জাম্পিং জ্যাকস, প্রাণীর মতো চলাফেরা, নকল করা ইত্যাদি।



(১২) ডজ বল

সব শিক্ষার্থীকে একটি বৃত্তের মধ্যে দাঁড়িয়ে থাকতে হবে। তাদের মধ্যে তিনজন বৃত্তের ভিতরে দাঁড়াবে। বৃত্তের ভিতরে দাঁড়ানো শিক্ষার্থীদের মধ্যে একজনকে বলটি দেওয়া হবে। খেলা শুরু হওয়ার সাথে সাথে সে বল দিয়ে ভিতরে দাড়ানো শিক্ষার্থীদের বল দিয়ে মেরে আউট করবে। শরীরের কোন অংশে বল লাগলে সে আউট হবে। যে তাদের আউট করবে সে বৃত্তের মধ্যে দাঁড়াবে। এইভাবে খেলাটি চলতে থাকবে।



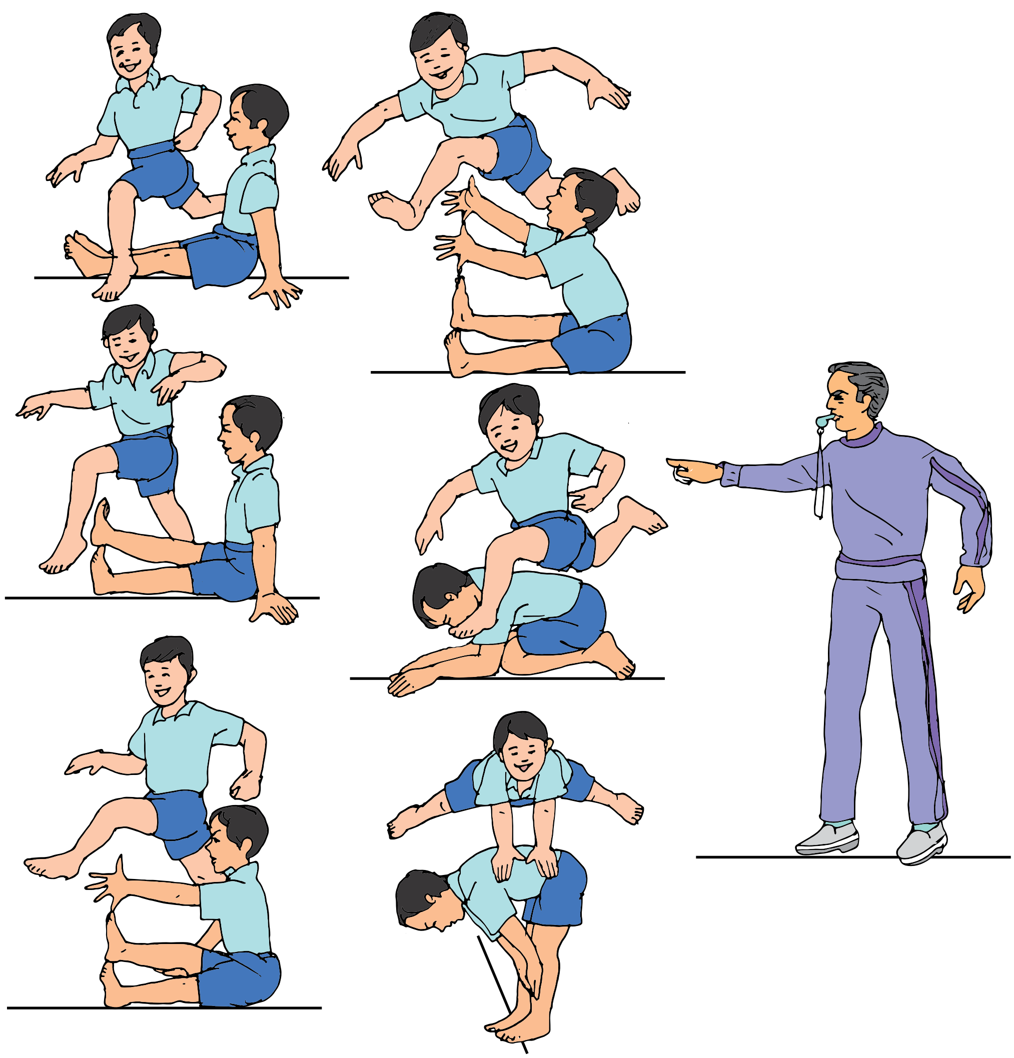
শিক্ষার্থীদের জন্য

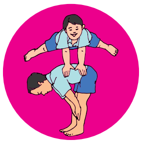
- তোমরা এখন ১২টি লঘু খেলা খেলেছ।
- এগুলো থেকে ধারনা নিয়ে নতুন খেলা তৈরী করো এবং খেলো। খেলা তৈরী করার জন্য ৪ থেকে ৬ জনের একটি দল গঠন করো এবং খেলো।
- এভাবে তোমরা যত খুশি নতুন খেলা তৈরী করতে পারো। এর তালিকা তৈরী করে শিক্ষককে দেখাও।

• পারম্পরিক খেলা

(১) পেয়াজ ফাটানো

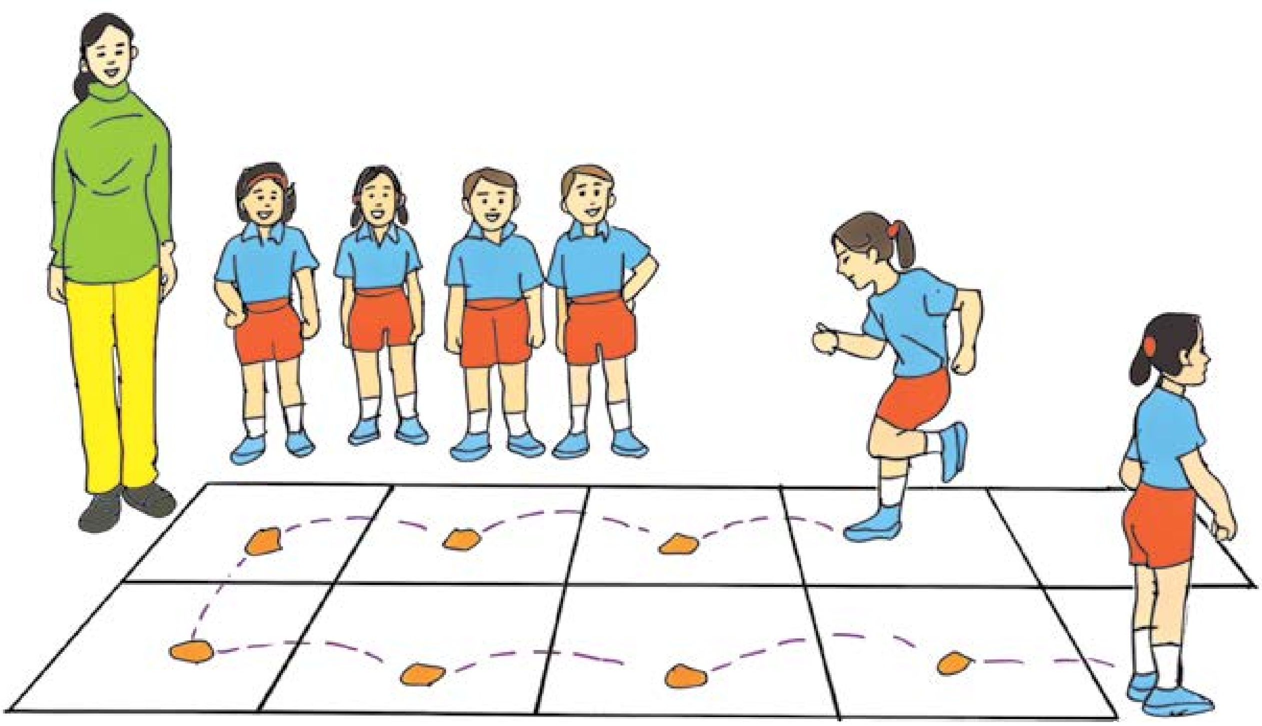
একজন শিক্ষার্থী পা লম্বা করে বসবে। অন্য জন প্রায় পাঁচ মিটার দূর থেকে দৌড়ে এসে বসা ছাত্রটির পা টপকে সামনে গিয়ে আবার প্রথম জায়গায় ফিরে লাইনে দাঁড়াবে। এরপর বসা শিক্ষার্থী প্রথমে যে পা লম্বা করে রেখেছিল, সে সোজা পায়ের উপর অন্য পা তুলে রাখবে। লাইনে থাকা শিক্ষার্থী দৌড়ে এসে স্পর্শ না করে ওর উপর লাফিয়ে প্রথম লাইনে ফিরে যাবে। এরপর বসা শিক্ষার্থীটি ধীরে ধীরে শরীর বাঁকিয়ে এক হাতের পাঞ্জা পরিমান উচ্চতা বাড়াবে, তারপর অন্য হাতের পাঞ্জা এইভাবে ধাপে ধাপে উচ্চতা বাড়াবে। পরে মাথা নিচু করে বসবে এবং ধীরে-ধীরে উচ্চতা বাড়তে থাকবে। যখন বসা শিক্ষার্থীটি কোমরের উচ্চতা থেকে উপরে পর্যন্ত পৌঁছাবে, তখন লাইনে থাকা শিক্ষার্থীরা হাতে পিঠে ভর দিয়ে (ছবিতে দেখানো মতো) পা ছড়িয়ে লাফিয়ে ওপারে যাবে। উচ্চতা বাড়ানোর সময় বসা ছাএটিকে হাত সোজা রেখে ভার সাম্য বজায় রাখতে হবে। বসা ছাত্রের প্রতিটি অবস্থায় লাইনের ছাত্রদের লাফ দিতে হবে। এইভাবে লাফ দেবার সময় যদি কোনো শিক্ষার্থীর পা বসা শিক্ষার্থীকে স্পর্শ করে তবে সে আউট হবে এবং পাশে দাঁড়াবে। অন্যরা খেলা চালিয়ে যাবে ।





(২) টিক্কার বিল্লা

ছোট জায়গায় বা খোলা মেঝেতেও এই খেলাখেলা যায়। ছবিতে দেখানোর মতো দাগ আঁকতে হবে। এর মধ্যে ছবির মতো চোকো খোপ থাকবে। মাটির বাসনের টুকরো বা টাইলসের ছোট টুকরো কে টিক্কার হিসেবে ব্যবহার করতে হবে। এই খেলায় চার থেকে ও পাঁচ জন শিক্ষার্থীদের দল হবে। দলের শিক্ষার্থীরা নিজেদের খেলার ক্রম ঠিক করবে। প্রথম নম্বরের জন প্রথম ঘরের সামনে লাইনের বাইরে দাঁড়িয়ে প্রথম ঘরে টিক্কার ফেলবে। তারপর প্রথম ঘরে একপায়ে লাফিয়ে টিক্কার কে ঠেলে ঠেলে ২,৩,৪,৫,৬,৭,৮ নম্বর ঘরে নিয়ে যেতে হবে। নির্দিষ্ট ঘরে পৌঁছালে টিক্কার বাইরে ফেলে দিয়ে দুই পায়ে লাফিয়ে বাইরে আসতে হবে। যদি টিক্কার বা পা রেখার উপর পড়ে যায় তাহলে সেই শিক্ষার্থী আউট হবে। এভাবে সবার সুযোগ না হওয়া পর্যন্ত খেলা চালিয়ে যেতে হবে।

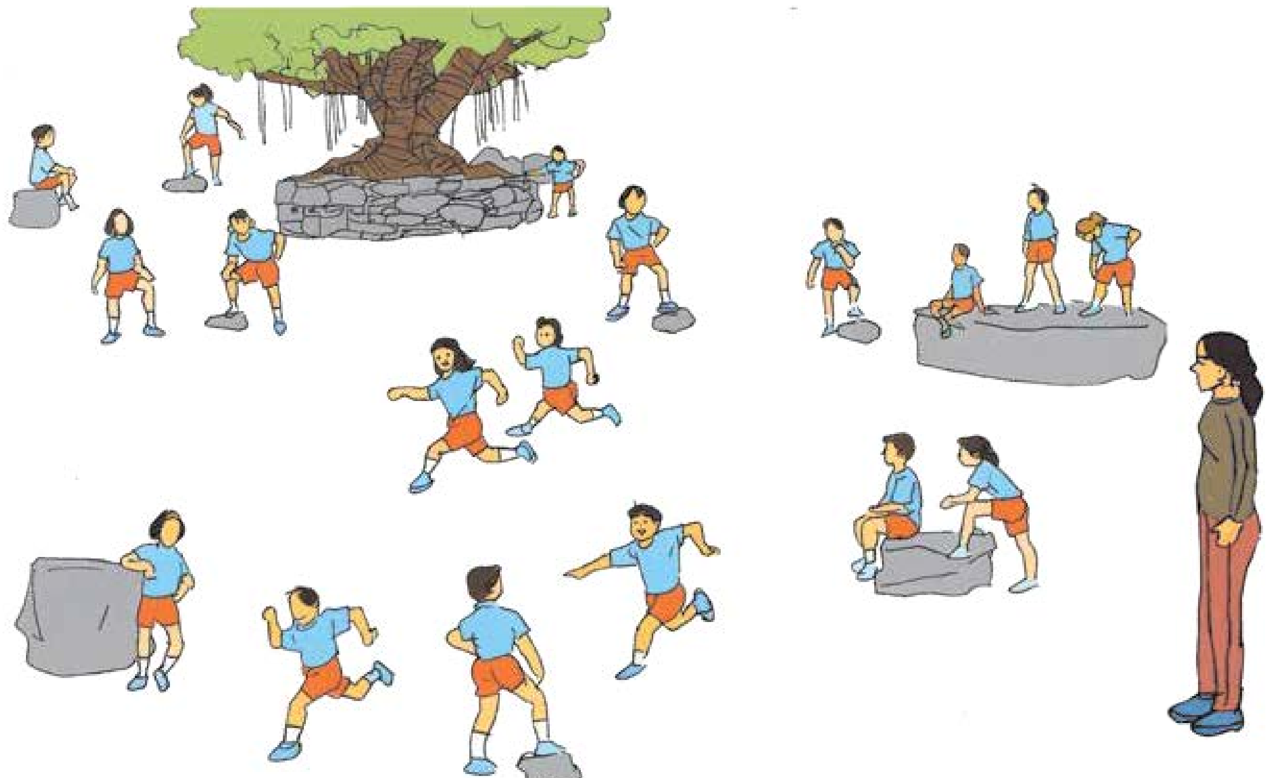


শিক্ষার্থীদের জন্য

- তোমরা কি এখনও এমন কোনো পুরনো খেলা বাড়িতে খেলো?
- যদি খেলো , তাহলে শিক্ষকগণকে জানাও।
- তোমাদের কাছে থাকা ফেলে দেওয়া জিনিস দিয়ে নিজেরা কিছু খেলাধুলার উপকরণ তৈরী করো যেমন- বল, বীন ব্যাগ, কোণ ইত্যাদি।

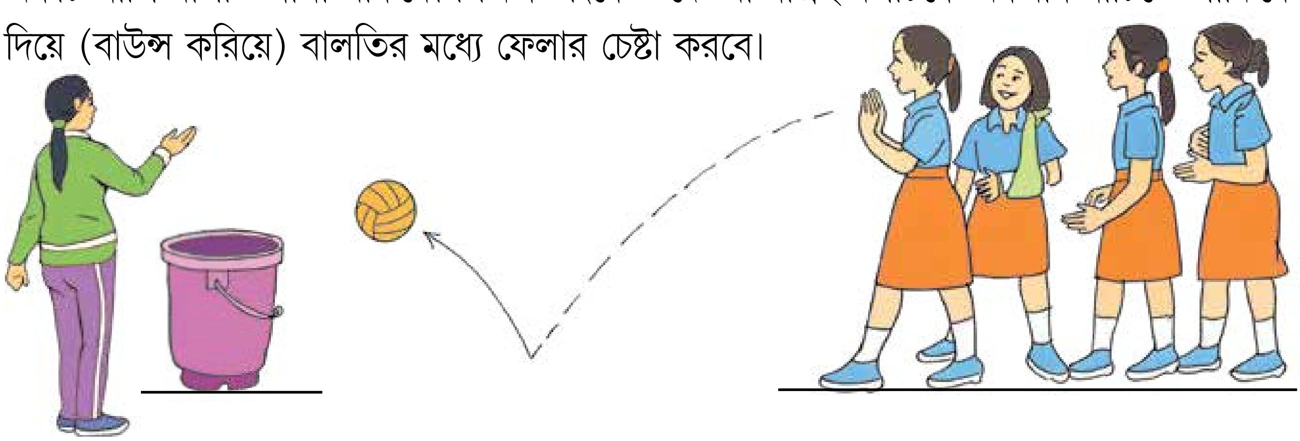
(৩) পাথর না মাটি

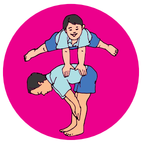
খেলায় অংশগ্রহণকারী ছাত্রদের মধ্যে একজনকে দান দিতে হবে। বাকিরা তাকে জিজ্ঞাসা করবে যে, এটি পাথর না মাটি। ধরা যাক সে 'মাটি' বলল, তাহলে এর মানে হলো যে বস্তু এখন মাটি স্পর্শ করে আছে, তারা কাছাকাছি থাকা একটি সামান্য বড় পাথর স্পর্শ করবে। পাথরের উপর দাঁড়ানোর আগে, যে শিক্ষার্থী দান দিয়ে ছিল সে তাদের কাউকে স্পর্শ করার চেষ্টা করবে। যদি সে কাউকে স্পর্শ করে ফেলে তাহলে সে বাদ পড়ে যাবে। যে বাদ পড়েছে, সে এবার দানএ বসবে এবং যে বার করেছে সে বাকি ছাত্রদের সাথে যোগ দেবে।



(৪) বালতিতে বল ফেলা

ছাত্র ছাত্রীদের চিত্রে দেখানো অনুযায়ী লাইনের পিছনে সারিবদ্ধভাবে দাঁড়াতে হবে। ১০ মিটার দূরে একটি খালি বালতি রাখা থাকবে। শিক্ষক সংকেত দেওয়া মাত্রই বলটিকে একবার মাটিতে লাফিয়ে দিয়ে (বাউন্স করিয়ে) বালতির মধ্যে ফেলার চেষ্টা করবে।





(৫) কাচের চুড়ির টুকরো

ছাত্রছাত্রীদের দুই বা চারজনের দল গঠন করতে হবে, প্রতিটি দলের জন্য, মাটিতে চক দিয়ে একটি বৃত্ত আঁকতে হবে। খেলা শুরু করার আগে নিজেদের ক্রম ঠিক করে নিতে হবে, তারপর প্রথম শিক্ষার্থী হাতে কাচের চুড়ির টুকরো গুলো নিয়ে আলতোভাবে বৃত্তের মধ্যে রাখবে। এরপর যেকোনো একটি আঙ্গুল দিয়ে এক একটি কাঁচের চুড়ির টুকরো বৃত্তের বাইরে বের করতে হবে। সেই সময় অন্য কোন টুকরো আঘাত করা যাবে না। যদি বস্তুটি একবারে বাইরে না আসে অথবা আঘাতের কারণে অন্য টুকরোটি নড়ে যায়, তাহলে সেই শিক্ষার্থী বাদ পড়বে। সে যে কাঁচের টুকরোটি বের করেছিল সেটি তাকেই রাখতে হবে। এরপর পরবর্তী শিক্ষার্থীর পালা। এইভাবে সবার পালা শেষে যদি টুকরো অবশিষ্ট থাকে,তাহলে কাচের টুকরোগুলো শেষ না হওয়া পর্যন্ত খেলাটি প্রথম শিক্ষার্থীর কাছ থেকে চলতে থাকবে। কাজ শেষ হয়ে গেলে প্রত্যেকে তাদের কাছে থাকা কাঁচের চুরির টুকরো গুলো গণনা করবে। যার কাছে সবচেয়ে বেশি টুকরো থাকবে, সে বিজয়ী হবে।

বৈচিত্র্য

- বৃত্তের পরিবর্তে বর্গাকার বা অন্য যেকোনো আকৃতি নেওয়া যেতে পারে।
- কাঁচের চুড়ির টুকরোর পরিবর্তে তেতুলের বীজ, নুড়ি পাথর গুটি, ইটের টুকরো বা যেকোনো বড় আকারের বস্তু ব্যবহার করতে পারবে।

• বিনোদনমূলক খেলা

(১) কাগজের উপর পদক্ষেপ

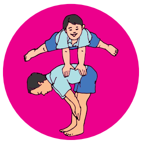
একটি প্রারম্ভ রেখা আঁকতে হবে। এর সমান্তরালে ৮ থেকে ১০ মিটার দূরত্বে একটি শেষ রেখা আঁকতে হবে। সকল প্রতিযোগীকে প্রারম্ভ রেখার পেছনে দাঁড়াতে হবে। প্রত্যেককে ১ থেকে ১.৫ ফুট বর্গাকার দুটি কার্ডবোর্ড দেওয়া হবে দৌড় শুরু হওয়ার সাথে সাথে প্রত্যেককে প্রারম্ভ রেখার সামনে একটি কার্ডবোর্ড রাখতে হবে এবং তার উপর এক পা রাখতে হবে। তারপর সামনে দ্বিতীয় কার্ডবোর্ড টি রেখে তার উপর দ্বিতীয় পা রাখতে হবে। এরপর পেছন থেকে প্রথম কার্ডবোর্ডটি তুলে সামনে রেখে তার উপর পেছনের পা রাখতে হবে। আবার পেছন থেকে দ্বিতীয় কার্ডবোর্ডটি তুলে সামনে রাখতে হবে এইভাবে পা মাটিতে না ছুয়ে কার্ডবোর্ড বদল করে সামনে পা ফেলতে ফেলতে যে শেষ রেখা পার করবে তাকে প্রথম স্থান ঘোষিত করতে হবে।

বৈচিত্র্য

- এই খেলাটি জোড়ায় খেলা যায়, দৌড় শুরু হওয়ার সাথে সাথে, একজন কার্ডবোর্ড টি নিচে রাখবে এবং তার সঙ্গী কার্ডবোর্ডটির উপর এক পা রাখবে। এরপর অন্য কার্ডবোর্ডটি সামনে রাখবে এবং তার উপরে অন্য পা রাখবে। এইভাবে একজন কার্ডবোর্ড টি রাখবে এবং তার সঙ্গীকে মাটিতে পা না দিয়ে শেষ রেখায় পৌঁছতে হবে। যে প্রথম শেষ রেখা পার হবে, তাকে প্রথম স্থান দেওয়া হবে।
- কার্ডবোর্ডের পরিবর্তে কাগজ ও ব্যবহার করা যেতে পারে। প্রতিযোগিতা শেষ হয়ে গেলে কার্ডবোর্ড এবং কাগজগুলো একত্রিত করে রাখবে।

(২) 'ঠো' বলো

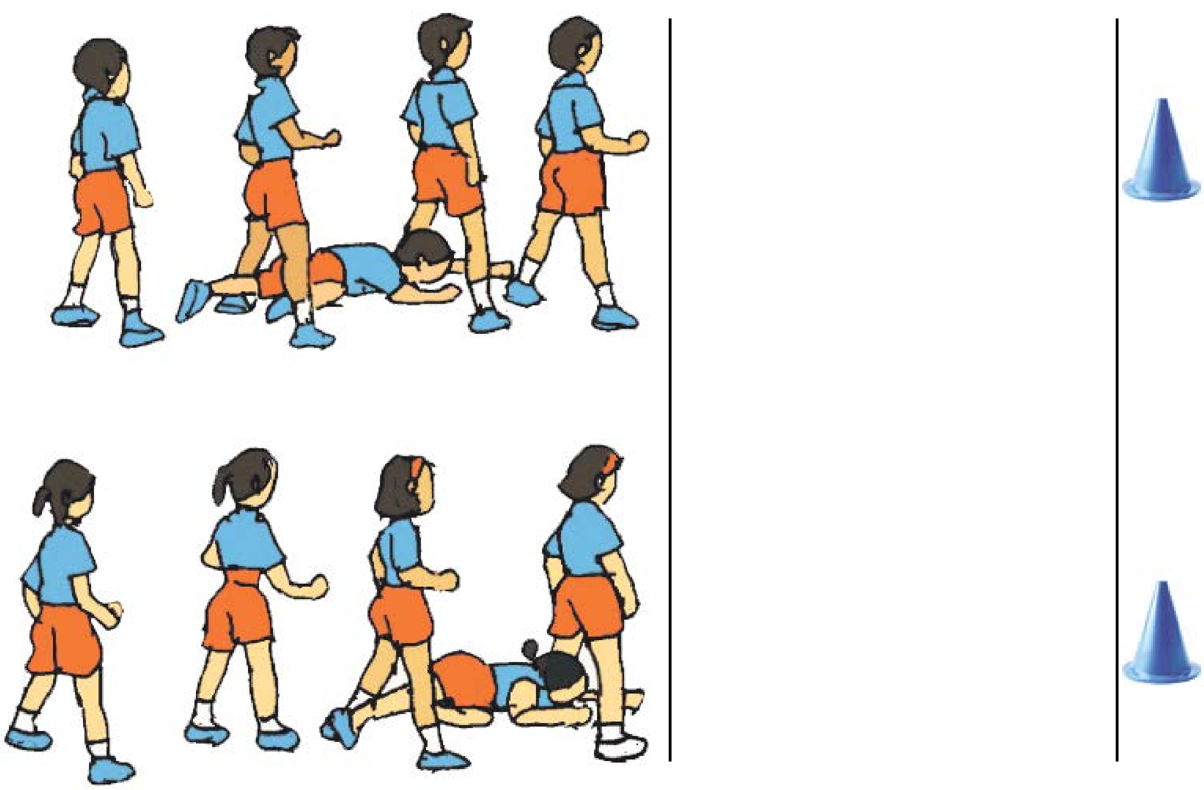
ছাত্রছাত্রীদের একটি বৃত্তাকারে বসতে হবে। তারপর প্রত্যেক ছাত্রছাত্রী একটি করে সংখ্যা বলবে। ১,২,৩,৪ যখন ৫ সংখ্যা আসবে, তখন তারা সেই সংখ্যাটি বলার পরিবর্তে 'ঠো' বলবে। এভাবে বলতে থাকতে হবে এবং যখন পাঁচের গুণিতক কোন সংখ্যা আসবে, তখন তারা 'ঠো' বলবে। অর্থাৎ ৫,১০,১৫ এবং যে 'ঠো'বলতে ব্যর্থ হবে সে বাদ পড়ে যাবে এবং খেলাটি আবার ১,২ থেকে শুরু হবে। 'ঠো' বলার সংখ্যা পরিবর্তন করা যেতে পারে।



৪.২ দৌড়

(১) সুড়ঙ্গ দৌড় (টানেল রেস)

ছাত্র ছাত্রীদের সমান সংখ্যক করে ৪-৫টি দলে ভাগ করতে হবে। মাঠে একটি শুরুর রেখা আঁকতে হবে। এর সমান্তরালে ১৫ মিটার দূরত্বে একটি শেষ রেখা আঁকতে হবে। সব দলকে শুরু রেখার পেছনে সারিবদ্ধভাবে দাঁড়াতে হবে। দৌড় শুরু হওয়ার সাথে সাথে, প্রতিটি দলের শেষ ছাত্রটি তার সামনের ছাত্রদের পায়ের নীচ দিয়ে গিয়ে শেষ রেখাটি ঘুরে এসে তার দলের পরবর্তী ছাত্রকে হাততালি দেবে। এরপর সে তার দলের সব ছাত্রের পায়ের নীচ দিয়ে গিয়ে পেছনে দাঁড়াবে। এইভাবে সব ছাত্রকে দলটি সম্পন্ন করতে হবে। যে দলের ছাত্ররা প্রথমে শেষ করবে, সেই দলকে বিজয়ী ঘোষণা করা হবে।

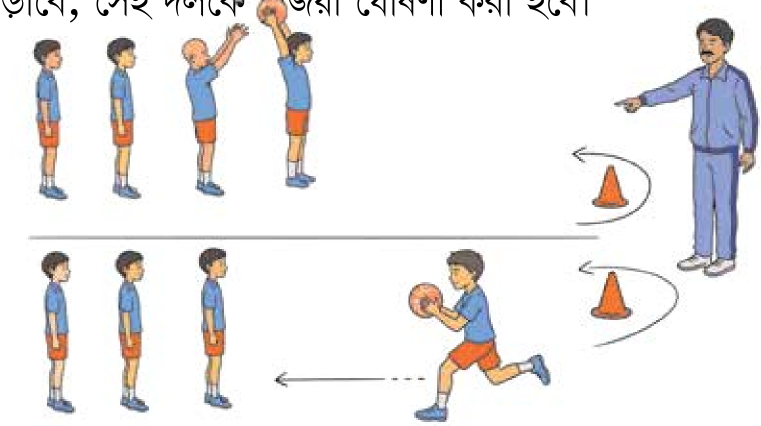


বৈচিত্র্য

- পূর্বের নির্দেশ অনুযায়ী, লাইনে থাকা প্রত্যেকে পিঠের উপর ভর দিয়ে দাঁড়াবে এবং দুজন শিক্ষার্থীদের মধ্যে দূরত্ব বজায় রাখবে। লাইনের শেষ শিক্ষার্থী থেকে শুরু করে, বাকি সবার পিঠের উপর দিয়ে লাফিয়ে পার হতে হবে।

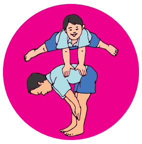
(২) বল পাসিং রেস

ছাত্রছাত্রীদের ৩-৪ টি দলে ভাগ করতে হবে, মাঠে একটি শুরুর রেখা আঁকতে হবে। শুরুর রেখার সমান্তরালে ১০ মিটার দূরত্বে একটি শেষ রেখা আঁকতে হবে। চিত্রে দেখানো অনুযায়ী, সব দল শুরুর রেখার পেছনে শিক্ষকের দিকে মুখ করে এক সারিতে দাঁড়াবে। দুটি সারির মধ্যে ২ থেকে ৪ মিটার দূরত্ব রাখতে হবে। প্রতিটি সারির প্রথম নম্বর ধারী শিক্ষার্থীকে একটি করে বল দিতে হবে। দৌড় শুরু হওয়ার সাথে সাথে, ১ নম্বর ছাত্র তার মাথার উপর দিয়ে বলটি তার পরবর্তী ছাত্রের কাছে দেবে এবং এভাবে ২ থেকে ৩ নম্বর ছাত্রের কাছে দেবে। শেষ ছাত্রটি বলটি পাওয়ার সাথে সাথে শেষ রেখা পার হয়ে তার দলের ১ নম্বর ছাত্রের সামনে দাঁড়াবে এবং তার মাথার উপর দিয়ে বলটি দেবে। একই সময়ে ১ নম্বর ছাত্রের পর বাকি সবাই শেষ ছাত্রের জায়গার দিকে এগোবে। দলটি এভাবেই চলতে থাকবে। যে দলের ১ নম্বর ছাত্র সবার আগে তার জায়গায় এসে দাঁড়াবে, সেই দলকে বিজয়ী ঘোষণা করা হবে।



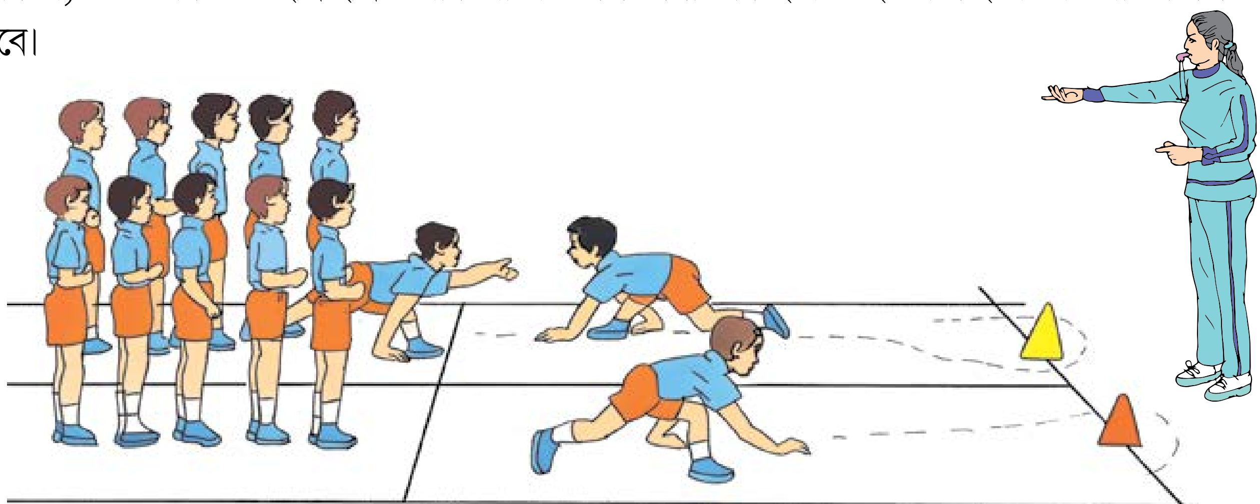
(৩) গোড়ালি ধরে হাঁটা

ছাত্রছাত্রীদের সমান সংখ্যায় ৪-৫ দলে ভাগ করতে হবে। মাঠে একটি শুরুর রেখা আঁকতে হবে। এর সমান্তরালে ১০ থেকে ১৫ মিটার দূরত্বে একটি শেষ রেখা আঁকতে হবে। সব দলকে শুরুর রেখার পেছনে এক লাইনে দাঁড়াতে হবে। সব দলের প্রথম স্থানাধিকারী ছাত্রছাত্রীদের গোড়ালি ধরে দাঁড়াতে হবে। খেলা শুরু হওয়ার সাথে সাথে গোড়ালি ধরা অবস্থাতেই শেষ রেখা পর্যন্ত দৌড়াতে হবে এবং ফেরার পথে গোড়ালি ছেড়ে দিয়ে দৌড়াতে হবে। তাদের দলের সামনের ছাত্র বা ছাত্রীকে হাততালি দিয়ে দলের শেষে দাঁড়াবে। যে দল সবার আগে দৌঁড় শেষ করবে, সেই দলকেই বিজয়ী ঘোষণা করা হবে।



(৪) হাত ও পায়ে ভর দিয়ে হাঁটা

ছাত্রছাত্রীদের সমান সংখ্যক করে ৪-৫টি দলে ভাগ করো। মাঠে একটি শুরুর রেখা আঁকো। এর সমান্তরালে ১৫ থেকে ২০ মিটার দূরত্বে একটি শেষ রেখা আঁকো। সব দলকে শুরুর রেখার পেছনে এক লাইনে দাঁড়াতে হবে। শেষ রেখায় প্রতিটি দলের সামনে মোর নেওয়ার স্থান হিসেবে একটি বস্তু রাখো। দৌড় শুরু হওয়ার সাথে সাথে ছাত্রছাত্রীদের মাটিতে হাত ও পা রেখে হেঁটে শেষ রেখা পর্যন্ত যেতে হবে, তারপর ঘুরে নিজেদের দলে ফিরে এসে শুরুর রেখা পার হতে হবে, পরবর্তী ছাত্রছাত্রীকে হাততালি দিতে হবে এবং লাইনের শেষে গিয়ে দাঁড়াতে হবে। দৌড়টি এভাবেই চলতে থাকবে, যে দলের শেষ ছাত্রছাত্রী সবার আগে শুরুর রেখা পার হবে সেই দলকেই বিজয়ী ঘোষণা করতে হবে।



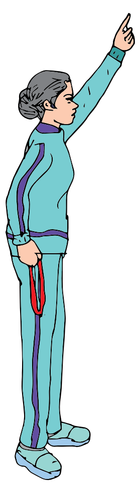
(৫) দল বৃত্ত

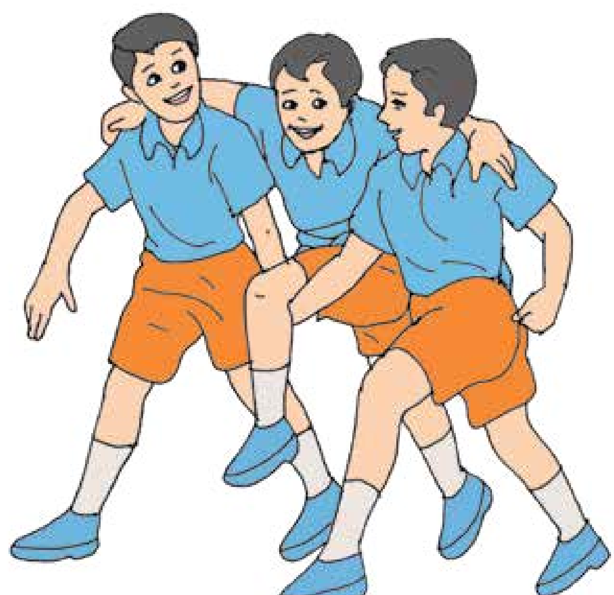
ছাত্রছাত্রীদের সমান সংখ্যক করে ৪-৫ টি দলে ভাগ করো। চিত্রে দেখানো অনুযায়ী প্রতিটি দলের ছাত্রছাত্রীদের প্রায় এক মিটার দূরত্ব বজায় রেখে একের পর এক দাঁড়াতে হবে। দৌড় শুরু হওয়ার সাথে সাথে, সবার শেষে থাকা ছাত্রছাত্রীরা তাদের ডান দিক থেকে দৌড়ানো শুরু করবে। তারা তাদের দলকে প্রদক্ষিণ করে দলের বাম দিক দিয়ে ফিরে আসবে। পরের ছাত্রকে প্রদক্ষিণ করে তাকে হাততালি দিয়ে নিজের জায়গায় দাঁড়াবে। হাত তালি পাওয়ার সাথে সাথে, সেই ছাত্রছাত্রীরা ও একইভাবে দলকে প্রদক্ষিণ করবে। সবার শেষে থাকা শিক্ষার্থীটি নিজের সামনে থাকা শিক্ষার্থীকে ও প্রদক্ষিণ করে হাত তালি দিয়ে নিজের জায়গায় দাঁড়াবে। এইভাবে, যে দলের প্রথম ছাত্রটি প্রথমে নিজের জায়গায় ফিরে আসবে সেই দলকে বিজয়ী ঘোষণা করতে হবে।

(৬) ঘোড়া গাড়ি দৌড়

ছাত্রছাত্রীদের বেজোড় সংখ্যায় ৪-৫ টি দলে ভাগ করো। মাঠে একটি শুরুর রেখা আঁকতে হবে এর সমান্তরাল ১০ থেকে ১৫ একটি শেষ রেখা আঁকো। আরম্ভ রেখার পিছনে প্রত্যেক দলের ১ থেকে ২ জন শিক্ষার্থীকে চিত্র অনুসারে হাত ধরতে হবে, এটি ঘোড়ার গাড়ি হবে। এইবার তৃতীয় শিক্ষার্থী নিজের একটি পা প্রথম ও দ্বিতীয় শিক্ষার্থীর ধরে রাখা হাতের উপর রাখবে এবং নিজের দুটি হাত ঐ দুই শিক্ষার্থীর কাঁধের উপর রাখবে।

দৌঁড় শুরুর সাথে সাথে গাড়ির মতো হাতধরা দুই শিক্ষার্থী দৌঁড়াবে এবং তৃতীয় শিক্ষার্থী (যে ঘোড়া গাড়িতে বসে আছে) এক পা দিয়ে লাফিয়ে লাফিয়ে দৌড়াবে। শেষের রেখা পার করার পর প্রথম শিক্ষার্থী সেখানেই দাঁড়িয়ে যাবে। দ্বিতীয় ও তৃতীয় শিক্ষার্থী কে দৌড়ে শুরুর রেখাতে ফিরে আসতে হবে, এই ভাবে দৌড়ে ক্রমাঙ্ক ২ ঘোড়ার গাড়িতে বসবে এবং তৃতীয় ও চতুর্থ এইরকম করে ঘোড়ার গাড়ি বানাবে। এইরকম করে তৃতীয় শিক্ষার্থী গাড়িতে বসবে চতুর্থ ও পঞ্চম শিক্ষার্থী ঘোড়ার গাড়ি বানাবে এই প্রক্রিয়ায় খেলা চলতে থাকবে। যে দলের শেষ তিন প্রতিযোগী সকলের প্রথমে শেষের রেখা পার করবে, সেই দলকে বিজয়ী ঘোষণা করতে হবে।



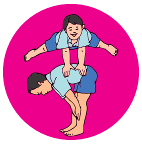


(৭) মাথা দিয়ে খেলোয়াড় আউট করা

সকল শিক্ষার্থীরা একটি বৃত্তে দাঁড়াও। একজন শিক্ষার্থী দান দাও। দান দেওয়া শিক্ষার্থী নিজের দুটো হাত পিছনে নিয়ে একে একে অপরের সাথে ফাস লাগিয়ে নাও, এইবার নিজের মাথা দিয়ে অন্য শিক্ষার্থীদের আউট করার চেষ্টা করো। যে শিক্ষার্থী আউট হয়ে যাবে, সে বৃত্তের বাইরে চলে চলে যাবে, এইভাবে খেলাটি চলতে থাকবে। এইভাবে শেষ পর্যন্ত যে শিক্ষার্থী খেলায় বেঁচে থাকবে তাকে বিজয়ী ঘোষণা করতে হবে।

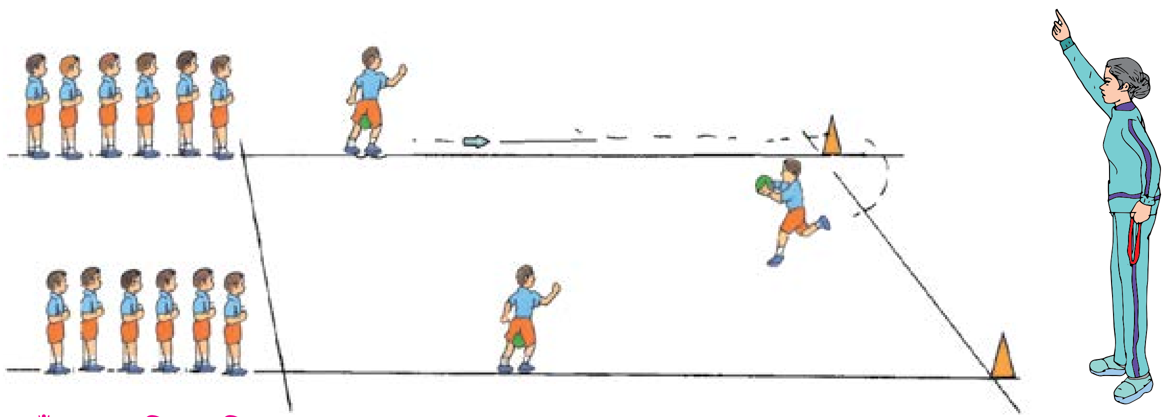
বৈবিধ্য

- তিন শিক্ষার্থী আউট হওয়ার পর দান দেওয়া শিক্ষার্থী বদলি করা যেতে পারে।



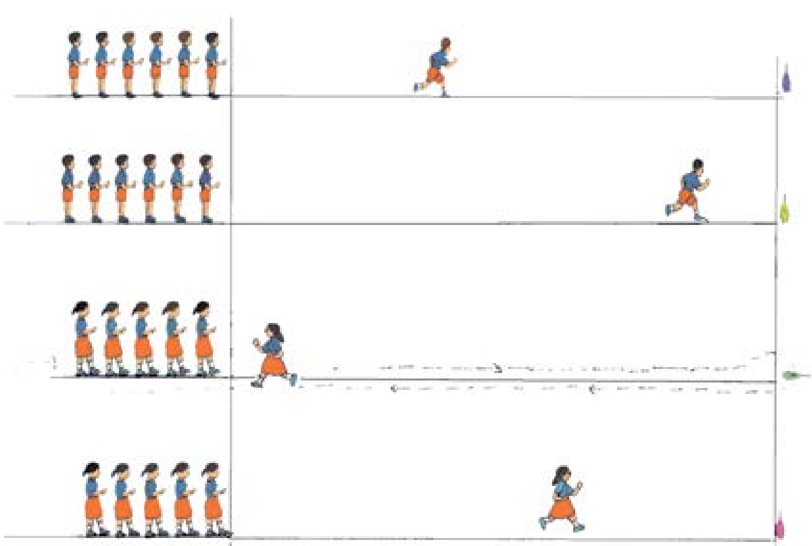
(৮) কাঙ্গারু লাফ দৌড়

ছাত্র ছাত্রীদের সম সংখ্যক করে ৪-৫ দলে ভাগ করো। মাঠে একটি শুরুর রেখা আঁকো। সুরুর রেখা থেকে ১০ মিটার দূরে শেষের রেখা আঁকো। সকল দলকে শুরুর রেখার পিছনে দাঁড়াতে হবে, সব দলের প্রথম শিক্ষার্থীর হাতে একটি করে ফুটবল দিতে হবে। খেলা শুরু হওয়ার সাথে সাথে প্রতিটি দলের প্রথম শিক্ষার্থীকে বলটিকে দুই উরুর মাঝে রেখে হাতের সাহায্য ছাড়া দৌড়ে শেষ রেখা পার করতে হবে। এইভাবে প্রথম পিক্ষার্থী নিজের দৌড় শেষ হওয়ার পর দ্বিতীয় শিক্ষার্থীকে বল দেবে। এইভাবে শেষ শিক্ষার্থী যাওয়া-আসা পর্যন্ত খেলা। চলতে থাকবে। যে দলের শিক্ষার্থীরা সব থেকে কম সময়ে খেলাটি শেষ করবে তাদের বিজেতা ঘোষণা করতে হবে।



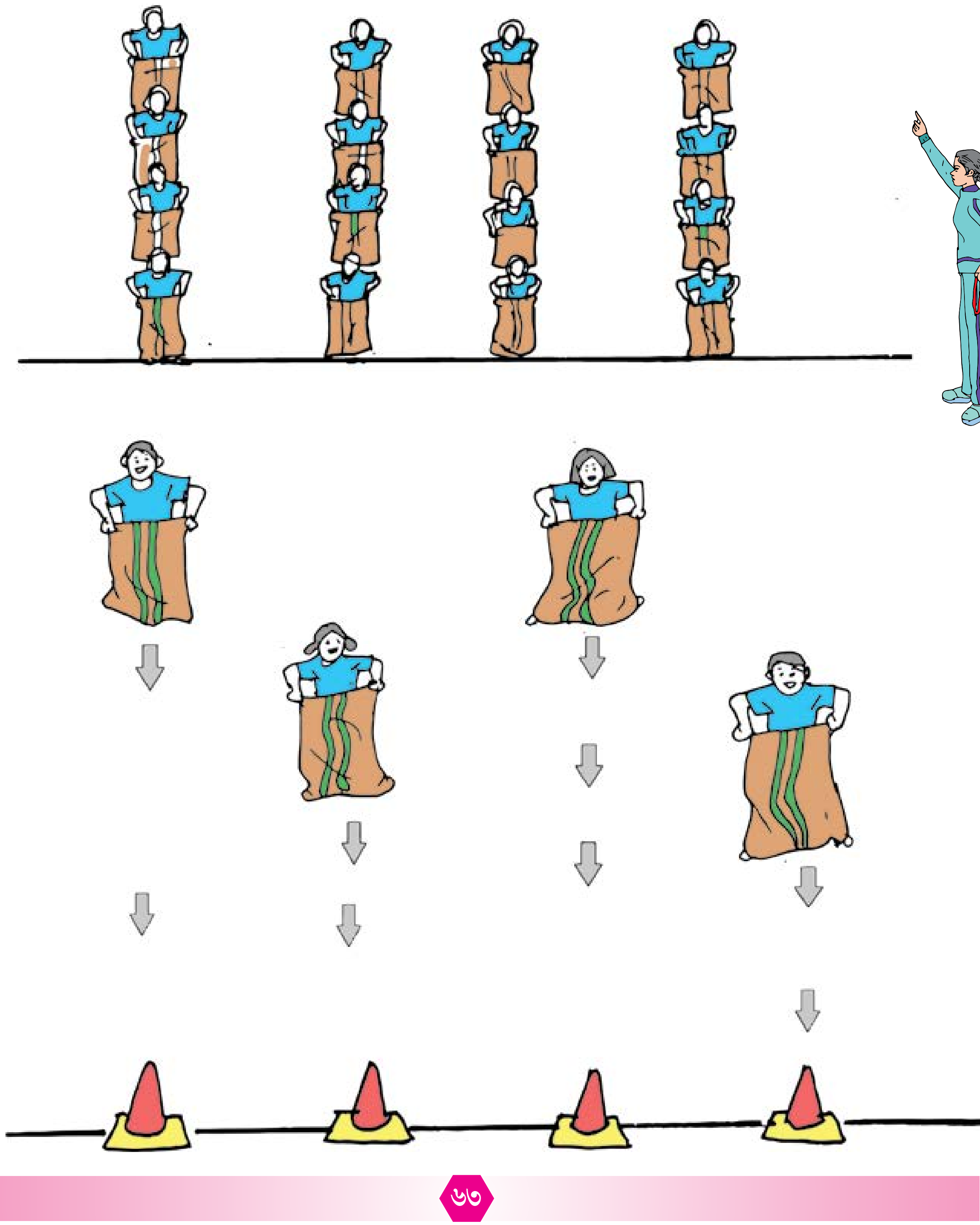
(৯) জোড়া বাঁধার প্রতিযোগিতা

শিক্ষার্থীদের সমান সংখ্যায় দুই থেকে চারটি দলে ভাগ করো, চিত্রে দেখানো অনুযায়ী শিক্ষার্থীদের দাঁড়তে হবে। প্রতিযোগিতা শুরু হওয়ার সাথে সাথে ‘ক’ এবং ‘ব’ দুই দলের প্রথম শিক্ষার্থী দৌঁড়ে নিজের দলের দ্বিতীয় শিক্ষার্থীর হাতে তালি বাজাতে হবে এবং নিজের পঙ্ক্তির পিছনে দাঁড়াতে হবে। ক্রমাঙ্ক দ্বিতীয় শিক্ষার্থী দৌড়ে গিয়ে পড়ে যাওয়া জোড়কে উঠিয়ে দাঁড় করিয়ে দেবে। এইভাবে ক্রমানুযায়ী সব শিক্ষার্থীরা একে একে খেলার কৃতি করবে। যে দলের সকল শিক্ষার্থী সকলের প্রথমে প্রতিযোগিতা শেষ করবে সেই দলকে বিজয়ী ঘোষণা করতে হবে।

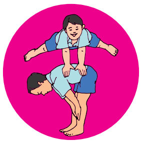


(১০) বস্তা দৌড়

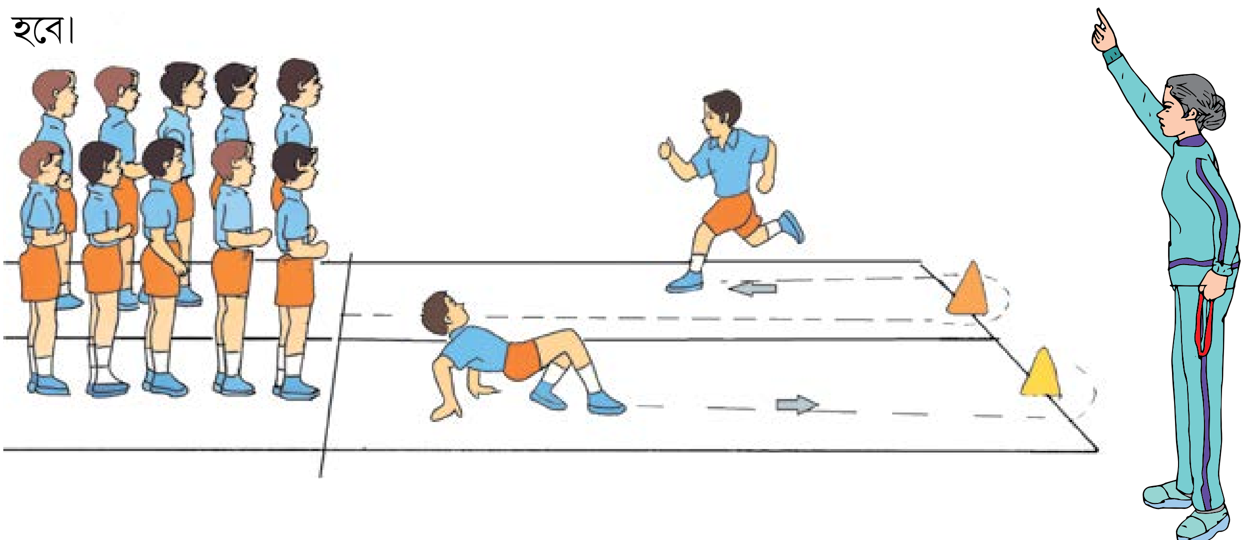
মাঠে একটি প্রারম্ভিক রেখা আঁকতে হবে এর সমান্তরালে ১৫ থেকে ২০ মিটার দূরে একটি অন্তিম রেখা আঁকতে হবে। প্রতিযোগীরা শুরুর রেখার পেছনে দাঁড়াবে এবং প্রত্যেককে এক-একটি বস্তা দেওয়া হবে। বস্তা এত বড় হওয়া হবে যে সেটা কোমর পর্যন্ত আসবে। প্রত্যেক প্রতিযোগী বস্তায় পা রেখে ওটাকে উপর দিকে টানবে। প্রতিযোগিতা শুরু হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে প্রতিযোগীরা বস্তার সাথে লাফাতে লাফাতে দৌড়ে সবার প্রথমে অন্তিম রেখা পার করার প্রয়াস করবে। যে প্রতিযোগী সবথেকে প্রথমে অন্তিম রেখা পার করবে, তাকে প্রথম বিজেতা ঘোষিত করতে হবে।



(১১) কাঁকড়া দৌড়



শিক্ষার্থীদের সমান সংখ্যা ৪-৫ দল তৈরী করতে হবে। মাঠে প্রারম্ভ রেখা অঙ্কিত করতে হবে। প্রারম্ভিক রেখার সমান্তরাল ৫ মিটার দূরে অন্তিম রেখা অঙ্কিত করতে হবে। সকল শিক্ষার্থীদের প্রারম্ভিক রেখার পিছে যার-যার দলে দাঁড়িয়ে দিতে হবে। প্রত্যেক দলের প্রথম শিক্ষার্থী চিত্র অনুসারে মাটিতে বসবে। দুই হাত পিছনের দিকে মাটিতে টিকিয়ে রাখবে যাতে শরীর কাঁকড়ার মতো হবে। প্রতিযোগিতা শুরু হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে শিক্ষার্থী এই ভাবে জোরে আগে গিয়ে অন্তিম রেখা পার করে দাড়াবে এবং নিজের দলের দিকে দৌড়ে ফেরত আসবে। তখন ক্রমাঙ্ক দুই শিক্ষার্থী কাঁকড়ার সতো স্থিতিতে তৈরী থাকেবে। তাকে ক্রমাঙ্ক এক শিক্ষার্থী প্রারম্ভিক রেখা পার করার সঙ্গে সঙ্গে স্পর্স করবে এবং দলের লাইনের শেষে দাড়াবে। এই ভাবে দলের সকল শিক্ষার্থী এই কৃতি করতে থাকবে। যে দল প্রথমে প্রতিযোগিতা সমাপ্ত করবে। সেই দলকে বিজয়ী ঘোষিত করা হবে।



(১২) হুলা-হুপ দৌড়

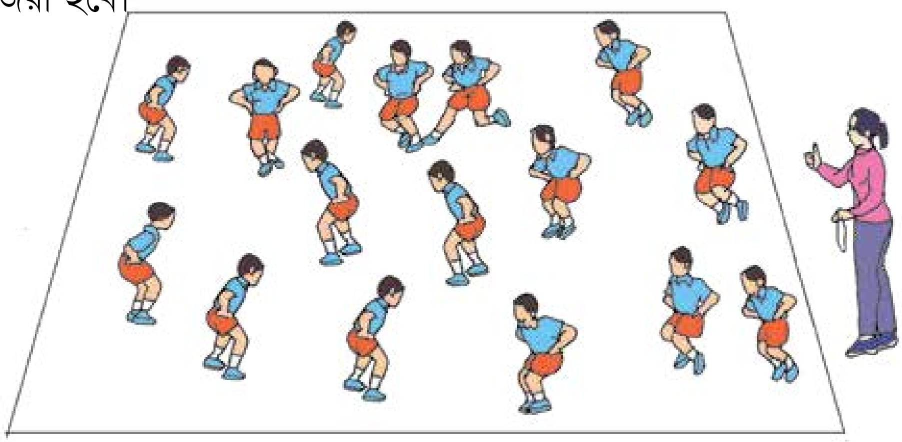
শিক্ষার্থীরা সমান সংখ্যায় ২টি দল বানাবে। প্রত্যেক দলের সামনে কম সে কম ৫টি হুলা-হুপ একটি সোজা পঙ্ক্তিতে চিত্রের অনুসারে জোড়া করে রাখো। আদেশ পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে দুটি দলের প্রথম শিক্ষার্থী, হুলা-হুপ এ এক এক পা রেখে দৌড়বে, অন্তিম রেখা হুল-হুপ এর মধ্যে দৌড়ে, ফিরে এসে নিজের দলের পরের শিক্ষার্থীকে তালি দাও এবং স্বয়ং লাইনের শেষে গিয়ে দাঁড়িয়ে যাও। এইভাবে যে দল সবথেকে আগে প্রতিযোগিতা সম্পূর্ণ করবে, ঐ দল বিজেতা হবে।

৪.৩ পরিপূরক খেলা

(১) কাবাডি

• পায়ে পা রাখা

মাঠে আঁকা বর্গাকার মধ্যে শিক্ষার্থীরা উভয় হাত কোমরে রেখে দাঁড়াবে। শিক্ষক সংকেত দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে লাফাতে লাফাতে অন্য শিক্ষার্থীদের পায়ের ওপর পা রাখার চেষ্টা করবে। একই সময়ে প্রত্যেকে নিজের পায়ের ওপর অন্যের পা পড়তে না দেওয়ার চেষ্টা করবে। যার পায়ের ওপর কারও পা পড়বে, সে বাদ পড়বে। এভাবে শেষ পর্যন্ত যে শিক্ষার্থী নিজের পায়ের ওপর কারও পা পড়তে দেবে না, সে বিজয়ী হবে।

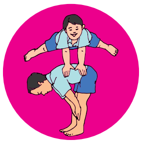


• পা দিয়ে আউট করা

বর্গাকার মাঠে এক শিক্ষার্থী দান দেবে আর অন্য শিক্ষার্থীরা দৌড়াবে ও লাফাবে। যে শিক্ষার্থী দান দেবে, সে ব্যাঙের মতো লাফাতে লাফাতে অন্য শিক্ষার্থীদের পা দিয়ে আউট করার চেষ্টা করবে। যে আউট হবে, সে পরের দান দেবে।

বিভিন্নতা

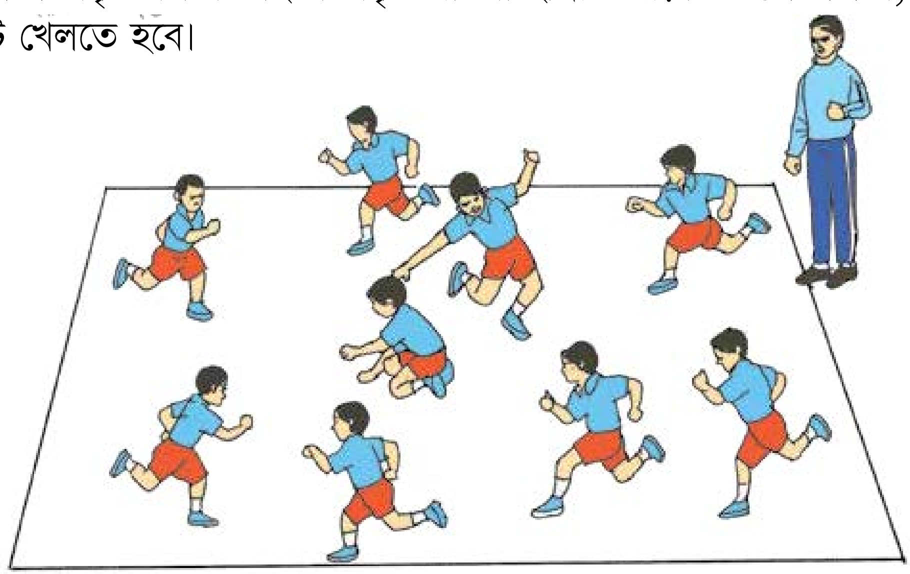
যে শিক্ষার্থী আউট হয় আর যে শিক্ষার্থী আউট করে, দুজনেই দান দেবে, এইভাবে খেলা চলতে থাকবে। যে শিক্ষার্থী শেষ পর্যন্ত আউট হয় না, তাকে বিজয়ী ঘোষণা করা হয়।



(২) খোখো

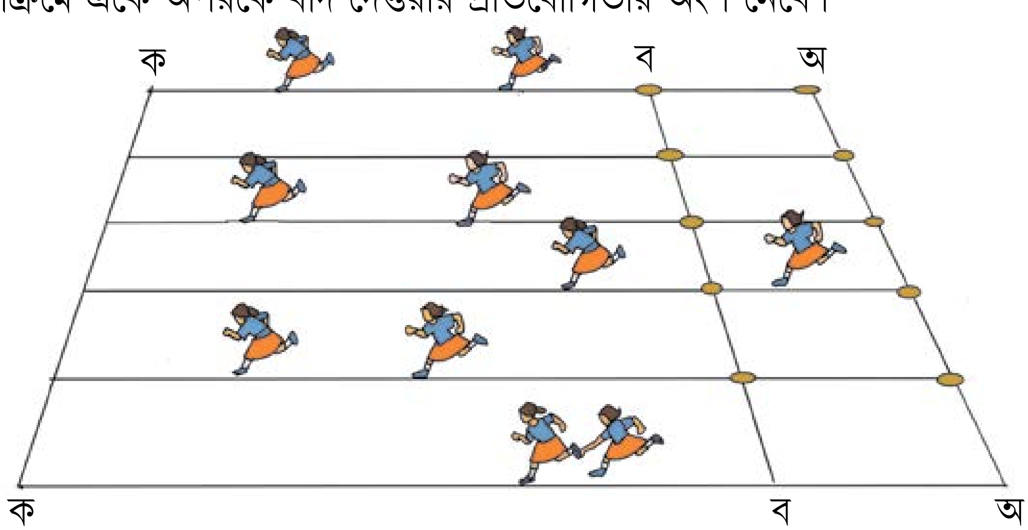
• বিষ-অমৃত

সকল ছাত্রছাত্রীকে সাথে চিহ্নিত কোন নির্দিষ্ট স্থানে দাঁড়াতে হবে এবং একজনকে প্রথমে খেলবার সুযোগ দিতে হবে, শিক্ষকের সংকেত পাওয়া মাত্র, যে ছাত্রটি প্রথম খেলেছে সে অন্যদেরকে আউট করে বাদ দেওয়ার চেষ্টা করবে, অন্য সব ছাত্র দৌড়াতে থাকবে এবং প্রথম ছাত্রকে কাছে আসতে দেখে নিচে বসে পড়বে। প্রথম খেলোয়াড় বসে থাকা ছাত্রের মাথায় হাত রেখে 'বিষ' বলবে। যে বিষ গ্রহণ করেছে সে নিজের স্থানে বসে থাকবে। দৌড়ানো বিদ্যার্থীর এর মধ্যে কোন একজন বিদ্যার্থী বিষ পাওয়া বিদ্যার্থীর পিঠে হাত রেখে অমৃত বলবে তাহলে অমৃত পাওয়া ছাত্রটি দৌড়াতে শুরু করবে, এইভাবে এই খেলাটি খেলতে হবে।



• পিছু ধাওয়া দৌড়

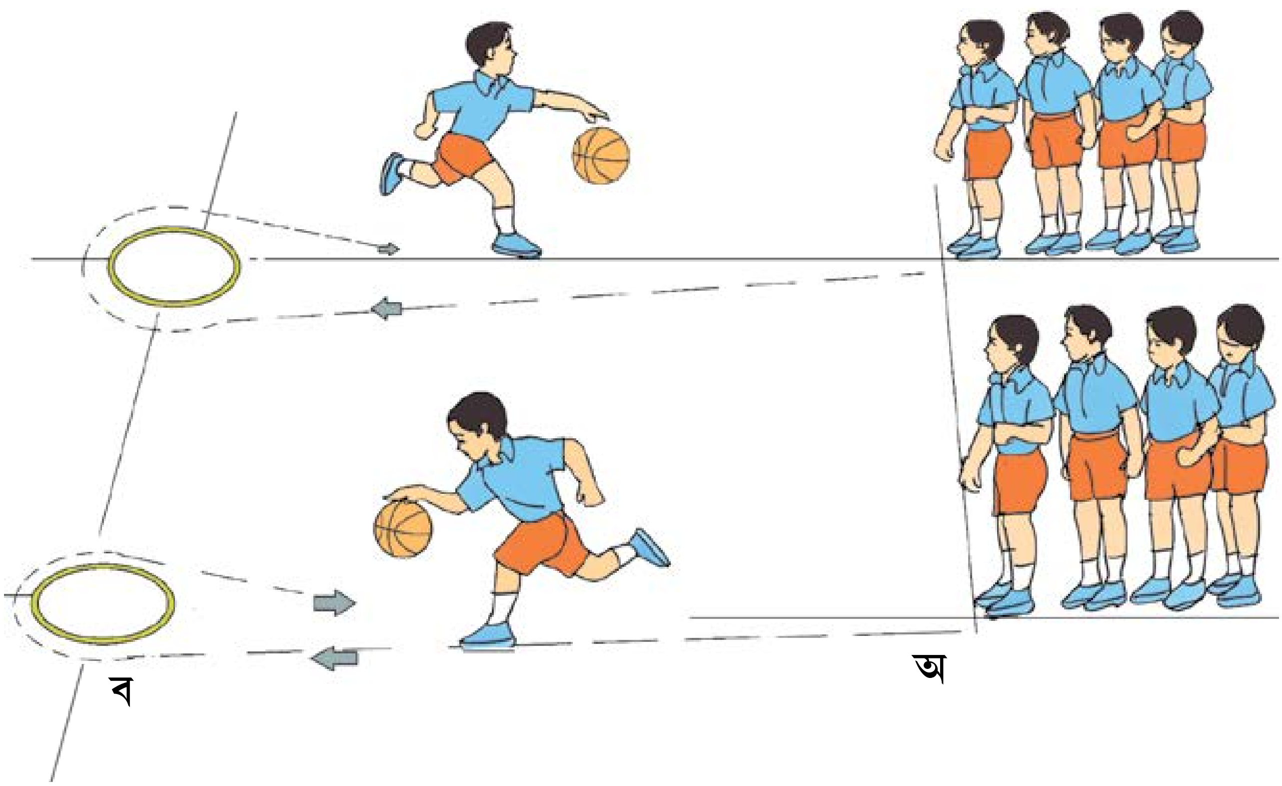
সমান সংখ্যা নিয়ে দুটি দল তৈরি করো। অ এবং ব লাইনের বিদ্যার্থী সংকেত পেলেই দৌড়ানো শুরু করবে। 'অ' লাইলের ছাত্র-ছাত্রি 'ব' লাইনের দৌড়ানো ছাত্র ছাত্রীদেরকে 'ক' লাইলের পৌঁছানোর আগেই প্রতিযোগিতা থেকে বাদ দিতে হবে, একইভাবে 'অ' এবং ব লাইলের ছাত্র-ছাত্রী পালাক্রমে একে অপরকে বাদ দেত্তয়ার প্রতিযোগিতায় অংশ নেবে।



(৩) বাস্কেটবল

● টপ্পা দৌড়

ছাত্র ছাত্রীদের দুটি সমান দলে ভাগ করতে হবে, উভয় দলের 'অ' লাইলের প্রথম ছাত্র-ছাত্রীরা 'ব' পর্যন্ত টপ্পা মেরে বলকে নিয়ে যাবে এবং সেখানে রাখা হুলাহুপটিকে প্রদক্ষিণ করে নিজেদের দলের পরবর্তী ছাত্র-ছাত্রীর কাছে বলটি দিয়ে লাইনের শেষে দাঁড়াবে, এভাবে যে দল প্রথমে দৌড়টি শেষ করবে, তারাই বিজয়ী হবে।



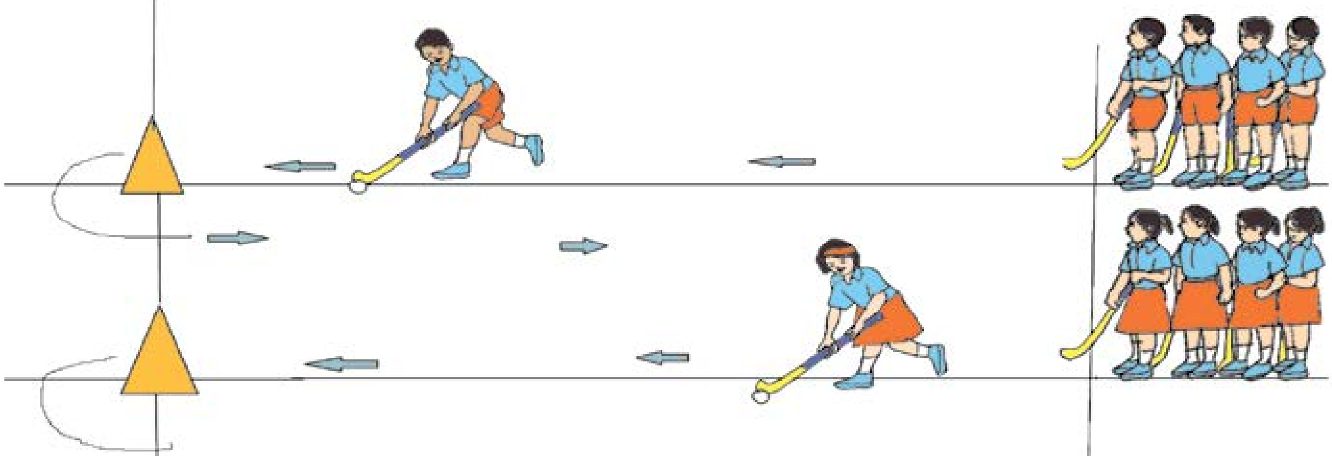
ছাত্রদের জন্য

- নিজের শ্রেণীর শিক্ষার্থীদের সমান সংখ্যার দুটি দলে ভাগ করো। এই দুটি দল বল সম্বন্ধিত যে কোন দুটি খেলা তৈরী করে নিজেদের মধ্যে খেলে দেখো।

(৪) হকি

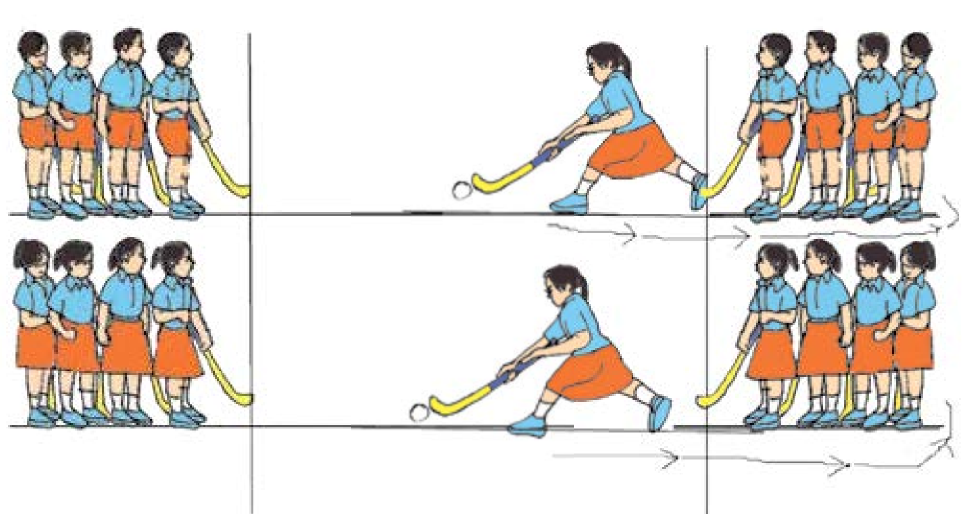
● বল ধাক্কা মেরে নিয়ে যাওয়া

ছাত্র ছাত্রীদের দুটি সমান দলে ভাগ করতে হবে। শিক্ষকের সংকেত পেতেই হকিস্টিক দিয়ে বল ঠেলে সামনের কোনটিকে প্রদক্ষিণ করে ঘুরিয়ে বলটিকে দলের পরের খেলোয়াড়কে পাস করে দেবে এবং নিজের দলের শেষে গিয়ে দাঁড়াবে, এইভাবে স্টিক দিয়ে বল ফেলে সামনে এগিয়ে যাবে এবং কোনকে ঘুরে এসে পিছনে চলে আসবে। যে দল প্রথমে নিজেদের জায়গায় পৌছুবে, সেই দলকে বিজয় ঘোষণা করা হবে।



● বল ঠেলা প্রতিযোগিতা

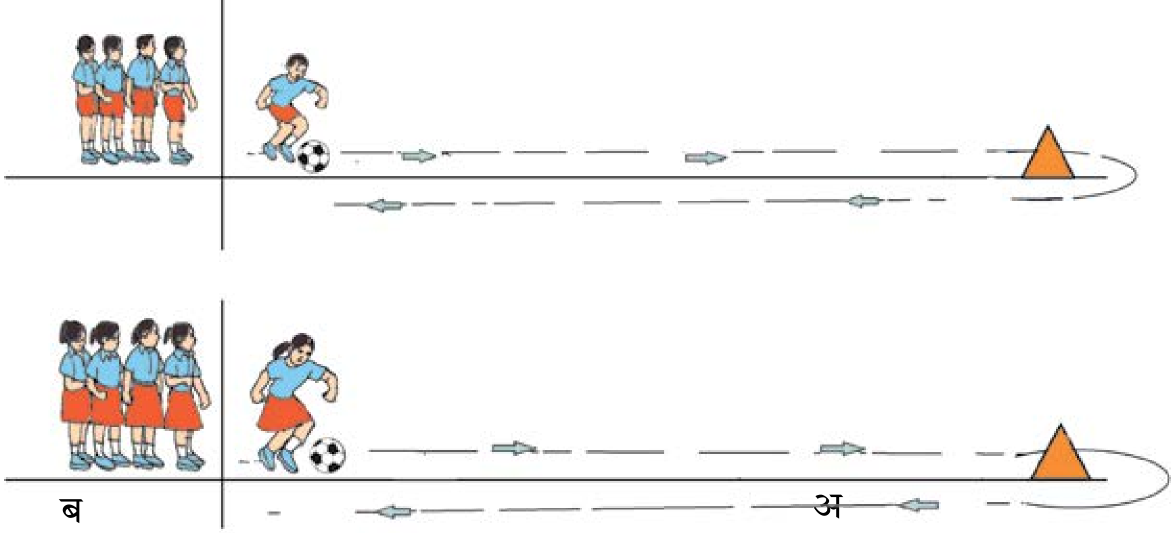
অল্প দূরত্বে দুটি রেখা টানতে হবে, শিক্ষার্থীদের নিয়ে 'অ' আর 'ব' নামে দুটি সমান দলে গঠন করে আবার সমান সংখ্যা ভাগ করে সামনে ও পিছনে দাঁড় করাতে হবে, শিক্ষকের সংকেত পেলেই দলের প্রথম শিক্ষার্থী হকি স্টিক দিয়ে বল পাস করে নিজের দলের দ্বিতীয় জনকে বল দিয়ে দেবে, এই ভাবে সবাই হকি স্টিক দিয়ে বলটি এপাস ওপাস নিয়ে যাবে। যে দল প্রথম পুরো কাজটা শেষ করবে, সেই দল বিজেতা হবে।



(৫) ফুটবল

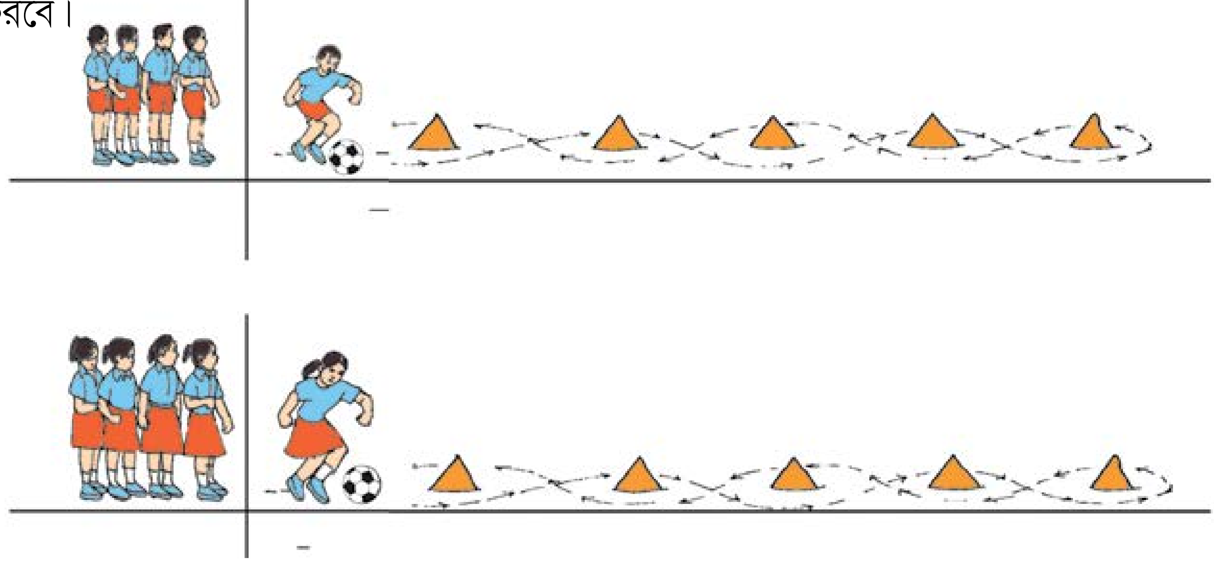
• ড্রিবল করে দৌড়ানো

শিক্ষার্থীরা সমান সংখ্যায় দুইটি দল তৈরী করো, প্রত্যেক দলের প্রথম শিক্ষার্থী 'অ' রেখা থেকে পা দিয়ে বলকে ড্রিবল করতে করতে সামনে ব রেখায় রাখা কোনটিকে ঘুরে আবার ড্রিবল করতে করতে ফিরে এসে নিজের দলের অন্য শিক্ষার্থীকে বলটি পাস করতে হবে। এরপর সেই শিক্ষার্থী নিজের দলের লাইনের শেষে দাঁড়াবে। এইভাবে দুটি দল সম্পূর্ণ খেলাটি খেলবে। শেষে যে দল প্রথমে দৌড় শেষ করবে আদের বিজয়ী ঘোষণা করা হবে।



• জিগজ্যাগ ড্রিবলিংগ দৌড়

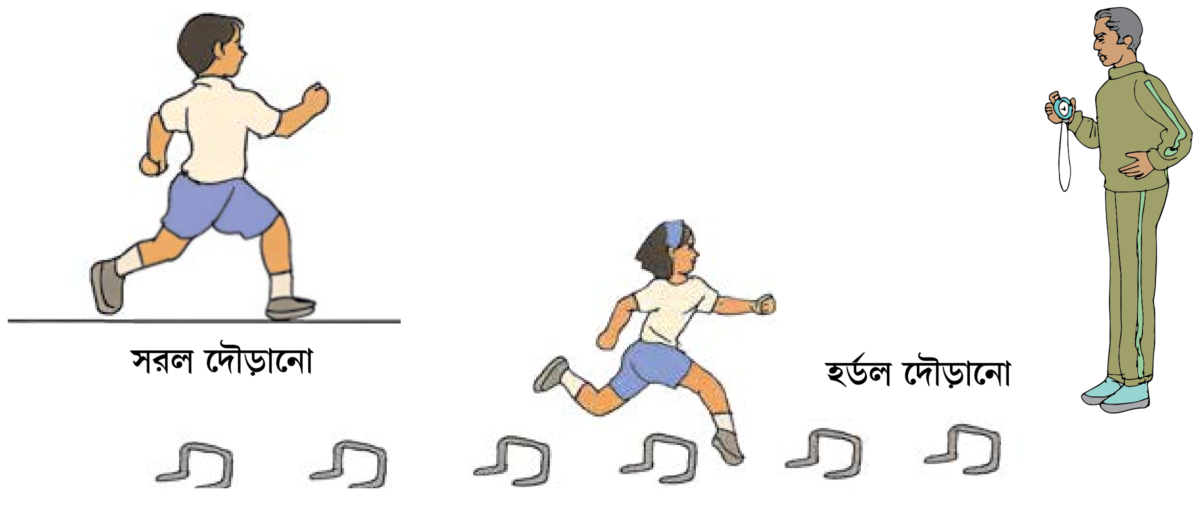
ছাত্র ছাত্রীদের দুইটি সমান দলে ভাগ করতে হবে। দুই দলের সামনে নিশ্চিত দূরত্বে পাঁচ থেকে আটটি কোন রাখতে হবে। শিক্ষক এর সংকেত পেলেই দলের প্রথম শিক্ষার্থী পা দিয়ে বলকে ড্রিবল করে কোন গুলির মাঝখান থেকে বল কে নিয়ে যাবে, এই ভাবে সাপের মত রাস্তা ধরে বলকে ঘুরিয়ে, দলের অন্য শিক্ষার্থী কে বল দিয়ে দেবে। এই ভাবে দুই দল সর্পাকার দৌড়ে খেলাটি সম্পূর্ণ করবে।



৪.৪ অ্যাথলেটিক্সের জন্য পূর্বপ্রস্তুতি

(১) দৌড়ানো

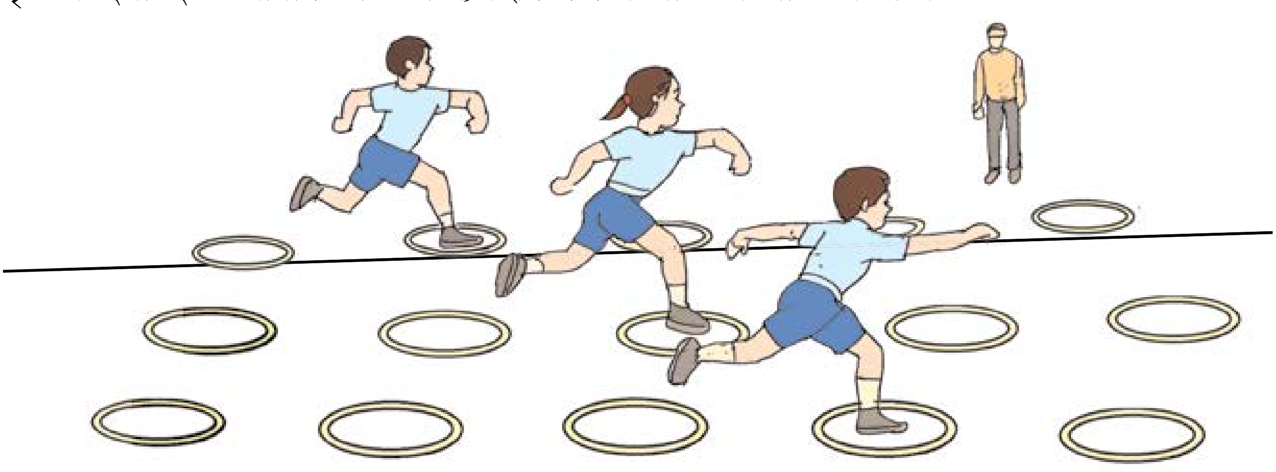
- ২৫ থেকে ৩০ মিটার দূরত্ব সোজা পথে দৌড়াও।
- তিন তিন মিটার এর দুরত্বে বাধা রেখে তার উপর দিয়ে লাফাতে লাফতে দৌড়াও।



(২) লাফানো

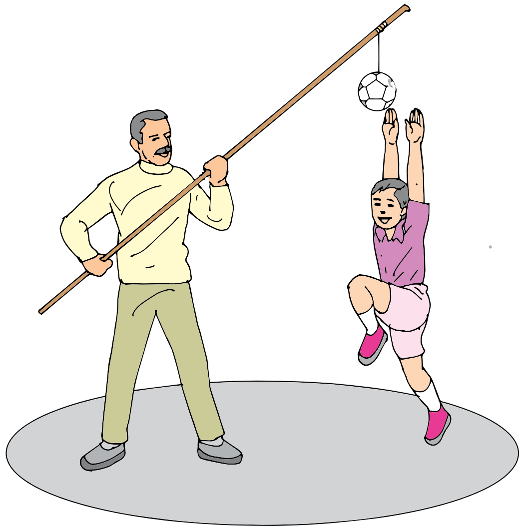
● হুলাহুপের মধ্যে লাফানো

চিত্রে দেখানো অনুযায়ী মাঠে হুলাহুপ রাখো শিক্ষক এর সংকেত পাওয়া মাত্র, শিক্ষার্থীরা হুলাহুপগুলোর মধ্য দিয়ে লাফ দেবে, প্রথম হুলাহুপে ডান পা, দ্বিতীয় হুলা হুপে বাম পা এবং তৃতীয় হুলা হুপে আবার ডান পা ব্যবহার করবে লাফিয়ে লাফিয়ে যাবে।



শিক্ষকদের জন্য

- তিন গুন লাফ ট্রিপল জম্প এর মুখ্য কৌশল-বিকাশ এর জন্য প্রতিটি অভ্যাস এর পরে হুলা-হুপ এর দূরত্ব বাড়িয়ে যান।

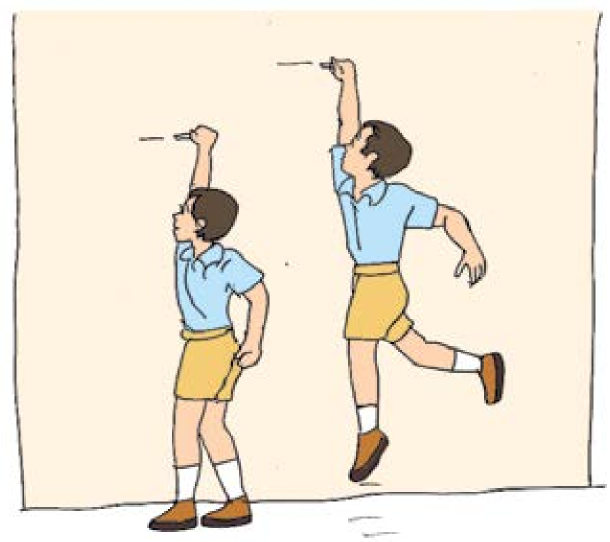


● লাফ দিয়ে বল স্পর্শ করা

ছবিতে দেখানো অনুসারে শিক্ষক লাঠিতে একটি বল বাঁধবেন। শিক্ষার্থী পাঁচ থেকে সাত কদম দৌঁড়ে এসে বলটিকে ছুঁতে চেষ্টা করবে, এইভাবে বিদ্যার্থীরা অধিকতম উচ্চতায় লাফাবার জন্য শিক্ষককে বলের উচ্চতা বাড়াতে হবে। এই প্রক্রিয়া উঁচুতে লাফ (হাই জম্প) দেওয়ার জন্য উপযোগী।

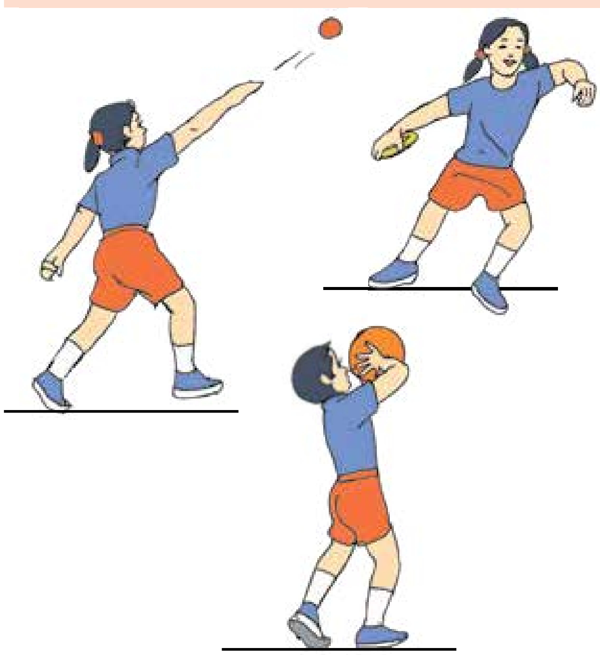
● দাঁড়িয়ে উঁচুতে লাফ দেওয়া

ছবিতে দেখানো অনুসারে শিক্ষার্থীকে দেওয়াল পাশে হাত উঁচু করে দাঁড়াতে হবে। দেওয়ালে হাত যে উচ্চতা পর্যন্ত পৌঁছায় সেখানে চক দিয়ে চিহ্ন দিতে হবে। এই সময় পায়ের গোঁড়ালি জমির থেকে যেন না ওঠে। এইভাবে যতোটা সম্ভব উঁচুতে লাফ দিয়ে চকের চিহ্ন দিতে হবে।



শিক্ষকদের জন্য

দাড়িয়ে প্রথমে এক কদম আর পরে তিন কদম নিয়ে উচ্চতম লাফ এর তৈরী করতে হবে। এই প্রক্রিয়া উচুতে লাফ দেওয়ার জন্য খুব উপসাগী।



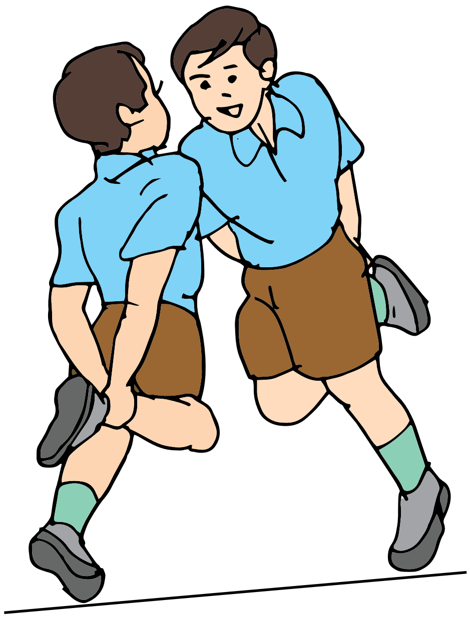
(৩) নিক্ষেপ

- **মেডিসিন বল :** ছাত্র ছাত্রীদের দুই হাত দিয়ে- বলটি নিজেদের সামনে লম্বা করে ছুঁড়তে হবে।
- **রিং :** চিত্রে দেখানো অনুসারে উল্টো হাত দিয়ে রিংটি সামনে ছুঁড়ে দিতে হবে।
- **বল :** চিত্রে দেখানো অনুযায়ী বলটি সামনে ও দূরে ছুঁড়ে দিতে হবে।

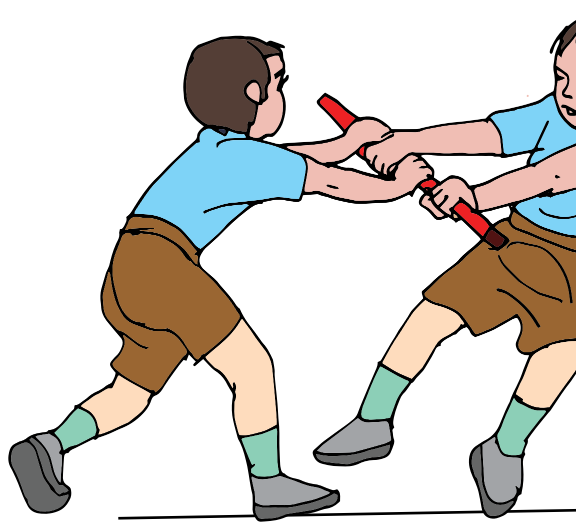
শিক্ষকদের জন্য

- বলের পরিবর্তে ছাত্র ছাত্রীদের বিনব্যাগ বা স্যান্ডব্যাগ তৈরি করিয়ে এবং সেগুলো নিক্ষেপের জন্য ব্যবহার করতে বলতে হবে।

৪.৫ দ্বন্দ্ব

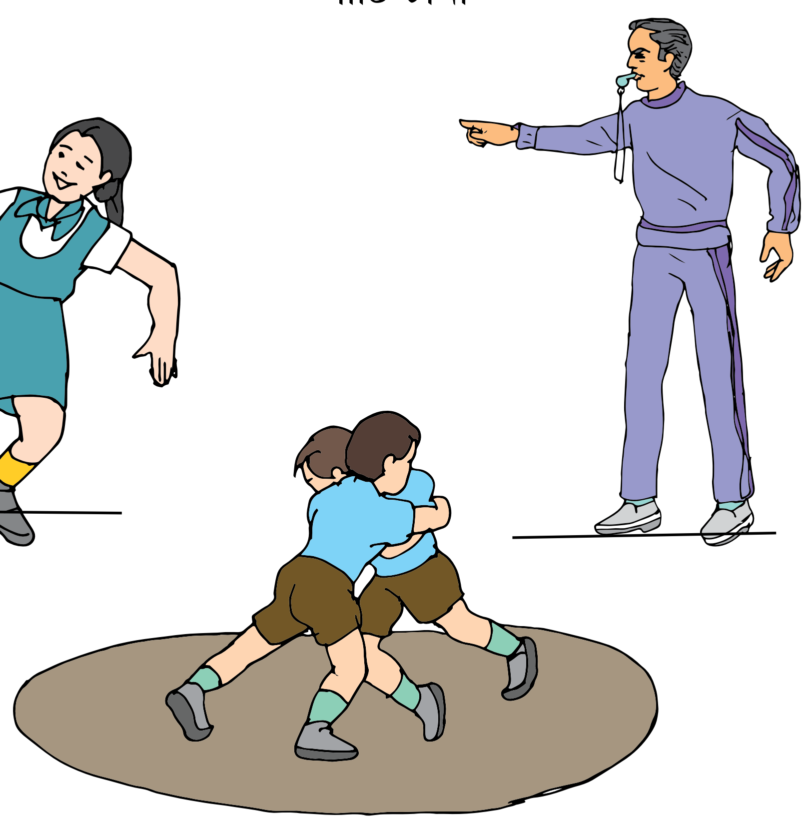


মোরগ লড়াই



লাঠি টানা

হাত টানাটানি

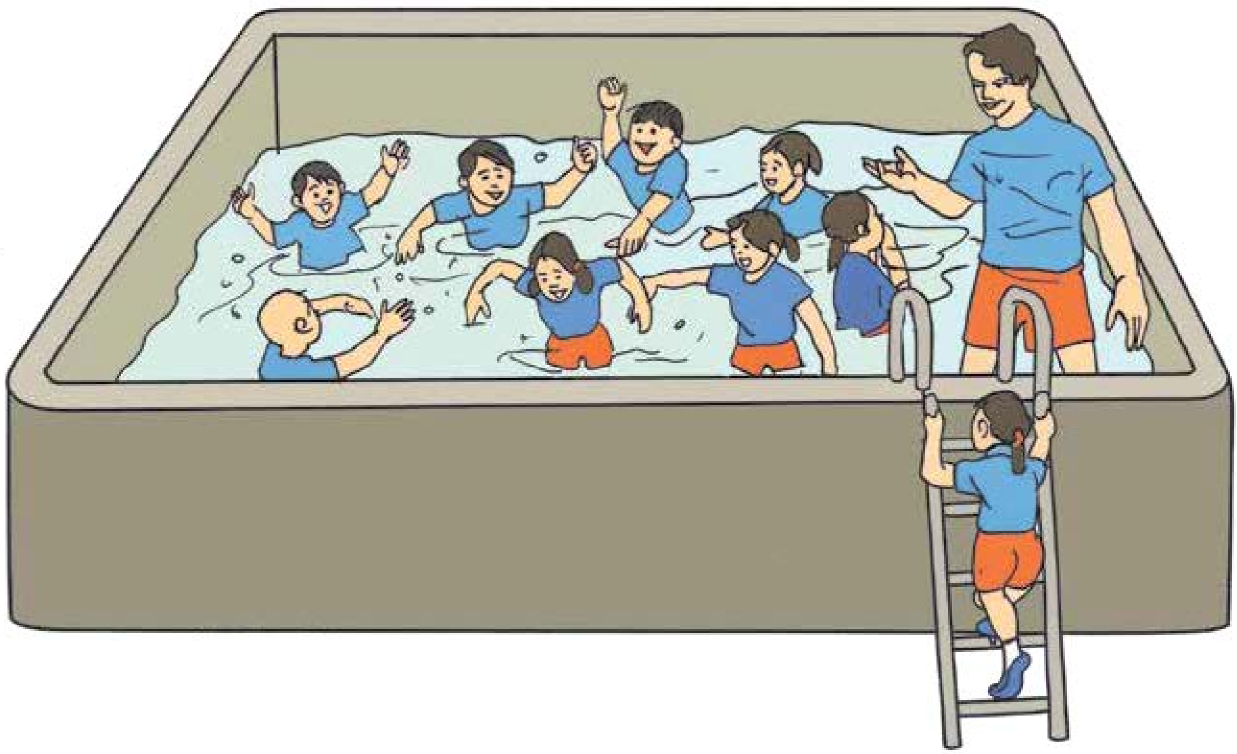


বৃত্তের বাইরে ধাক্কা

শিক্ষকদের জন্য

- সমান শক্তির শিক্ষার্থীদের জোড়া তৈরী করবেন।

৪.৬ জলের সাথে সামঞ্জস্য



'জলের ভয়' কাটিয়ে ওঠার জন্য শিক্ষকদের উচিত ছাত্র ছাত্রীদের কোনো জলের ট্যাঙ্কের কাছে নিয়ে যাওয়া এবং তাদের দিয়ে জলে হাঁটা, একে অপরের উপর জল ছিটানো, জলে খেলা ইত্যাদির মত কাজ করানো। এই গতিবিধি করার সময় শিক্ষকের উপস্থিতি অনিবার্য।

বিভাগ ৫ : যোগাভ্যাস

৫.১ যোগ : নিয়ম

যোগ একটি প্রাচীন বিজ্ঞান। এর একটি অতি প্রাচীন ইতিহাস রয়েছে। যোগের মোট আটটি অঙ্গ আছে। যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়ম, প্রত্যাহার, ধরণা, ধ্যান ও সমাধি। শিক্ষার্থীগণ তোমরা দেখবে নিয়ম কী? সকলেই বুঝতে পারবে। তোমাদের নিয়ম পালন করতে হবে।

দৈনন্দিন জীবনে নিত্য অনুশীলনের জন্য পাঁচটি নিয়ম রয়েছে –

- **শৌচ :** মানে পরিচ্ছন্নতা, স্বাস্থ্যের জন্য আমাদের শরীর পরিস্কার রাখা প্রয়োজন, তাই আমাদের প্রতিদিন স্নান করা এবং শরীরের সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গ পরিস্কার রাখা উচিত। প্রতিদিন সকালে ওটা। পরে মল-মূত্র বিসর্জন করা আবশ্যক।
- **সন্তোষ :** সন্তোষ হলো সুখে ও তৃপ্তির সাথে জীবন যাপন করা।
- **তপ :** তপঃ মানে হলো ক্রমাগত ভাল্যে কিছুর জন্য চেষ্টা করা।
- **স্বাধ্যায় :** স্বাধ্যায় হলো সুস্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য ধারাবাহিকভাবে ভালো অভ্যাস ও ভালো আচরণের চর্চা করা।
- **ঈশ্বর-প্রণিধান :** নিজের কাজে সম্পূর্ণ মনোযোগ দেওয়া এবং সেটিকে আরও উন্নত করার জন্য আন্তরিক প্রচেষ্টা করা।

শিক্ষকদের জন্য

- ছাত্রছাত্রীদের শারীরিক শিক্ষা ও নিরাময়তা বিষয় শেখানোর সময়.যোগের আটটি অঙ্গ থেকে 'যম' ও 'নিয়ম' এই দুইটি করতে বলতে হবে। এই দুই সম্পর্কে তাদের তথ্য দিয়ে সেগুলিপালন করতে বলতে হবে। এই শ্রেণীর ছাত্র ছাত্রীরা এ নিযমগুলি পড়বে, বুঝবে এবং অনুসরণ করবে তাই তথ্য প্রদানের জন্য আলাদা পাঠের পরিকল্পনা করার প্রয়োজন নেই। শিক্ষার্থীদের উপযুক্ত নিযম্ অনুশীলন করতে বলবেন। উপরের পাঁচটি নিয়ম শিক্ষার্থীদের আচরণের সাথে অনুশীলন করতে প্রেরিত করতে হবে।

৫.২ যোগাভ্যাস প্রার্থনা

(১) যোগেন চিত্তস্য পদেন বাচা,
মলং শরীরং চ বৈদ্যকেন।
যোঽঽপাকরোত্তং প্রবরং মুনিনং,
পতঞ্জলিং প্রাঞ্জলিরানতোস্মি।

অর্থ – যিনি মনের কলুষতা দূর করার উপায় শিখিয়েছেন, ব্যাকরণের মাধ্যমে বাক্যের কলুষতা দূর করেছেন এবং আয়ুর্বেদ চিকিৎসা বিজ্ঞানের মাধ্যমে দেহের কলুষতা দূর করার উপায় শিখিয়েছেন। সেই মহর্ষি পতঞ্জলিকে বিনম্র প্রণাম।

(২) সহনাববতু সহ নৌ ভুনক্তু
সহ বীর্যং করববহৈ।।
তেজস্বিনাবধীতমস্তু
মা বিদ্বিষাবহৈ।।
শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ

অর্থ – আমরা উভয়েই (গুরু ও শিষ্য) একাসাথে থাকব, একসঙ্গে খাব, একসঙ্গে কৃতকর্ম সম্পাদন করব, আমাদের অধ্যয়ন আমাদের আলোকিত করবে, আমরা যেন একে অপরকে বিদ্বেষ না করি।

(৩) অসতো মা সদ্গময়।
তমসো মা জ্যোতির্গময়।
মৃত্যোর্মা অমৃতম গময়।
শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ।।

অর্থ – আমাকে অসত্য থেকে সত্যের পথে নিয়ে চলো, অন্ধকায় থেকে প্রকাশের পথে নিত্য চলো, মৃত্যু থেকে অমরত্বের পথে নিয়ে চলো।

(৪) সর্বে ভবন্তু সুখিনঃ।
সর্বে সন্তু নিরাময়াঃ।
সর্বে ভদ্রাণী পশ্যন্তু।
মা কশ্চিত দুঃখ ভাগ ভবেত।।

অর্থ – সবাই সুখী হোক, সবাই সুস্থ থাকুক, কেহ যেন দুঃখী ন থাকে।

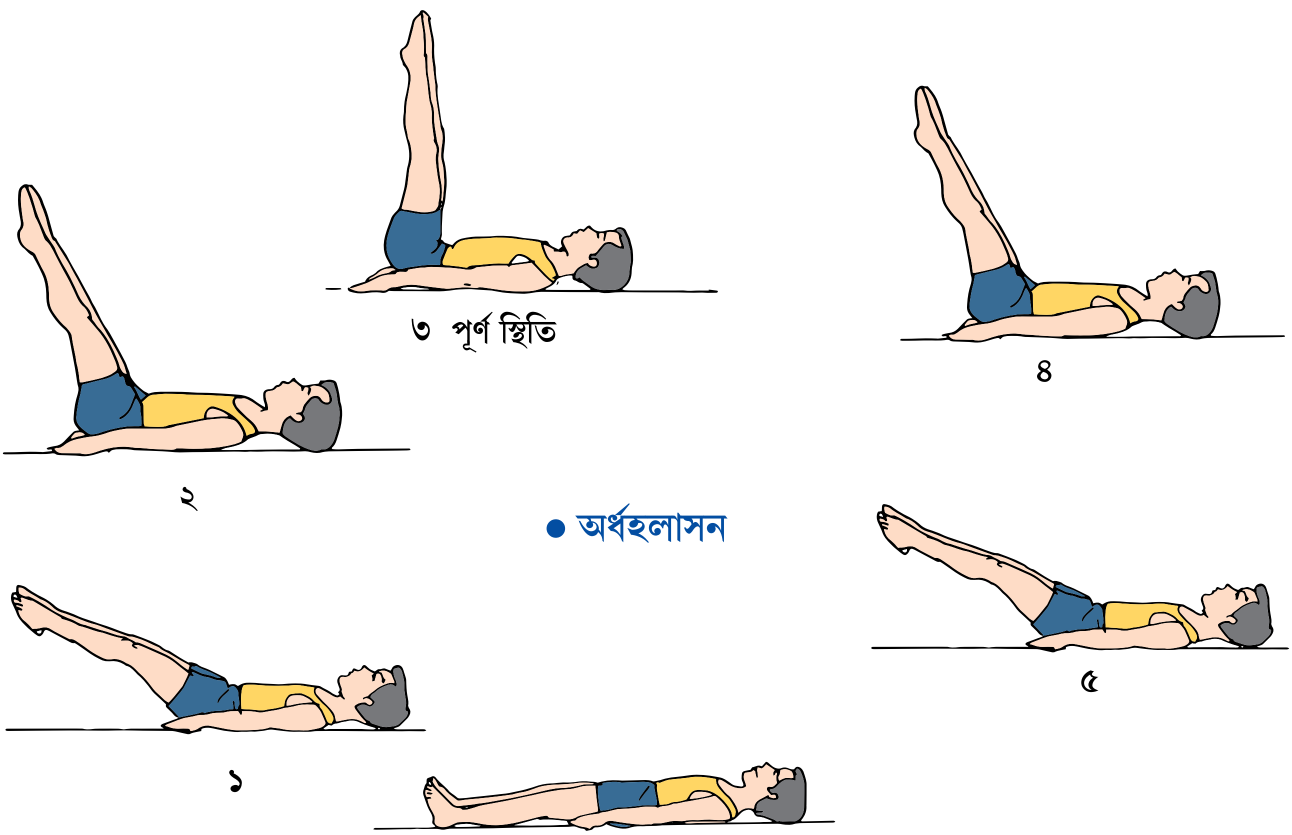
শিক্ষকদের জন্য

যোগ অভ্যাস এর গুরুত্ব ছাত্র ছাত্রীদের এক ও দুই নম্বর প্রার্থনা পাঠ করাবেন এবং সেখানে পাঠ শেষ হওয়ার পরে তিন ও চার নম্বর প্রার্থনা পাঠ করাবেন।

৫.৩ আসন

● সুখাসন

● অর্ধহলাসন

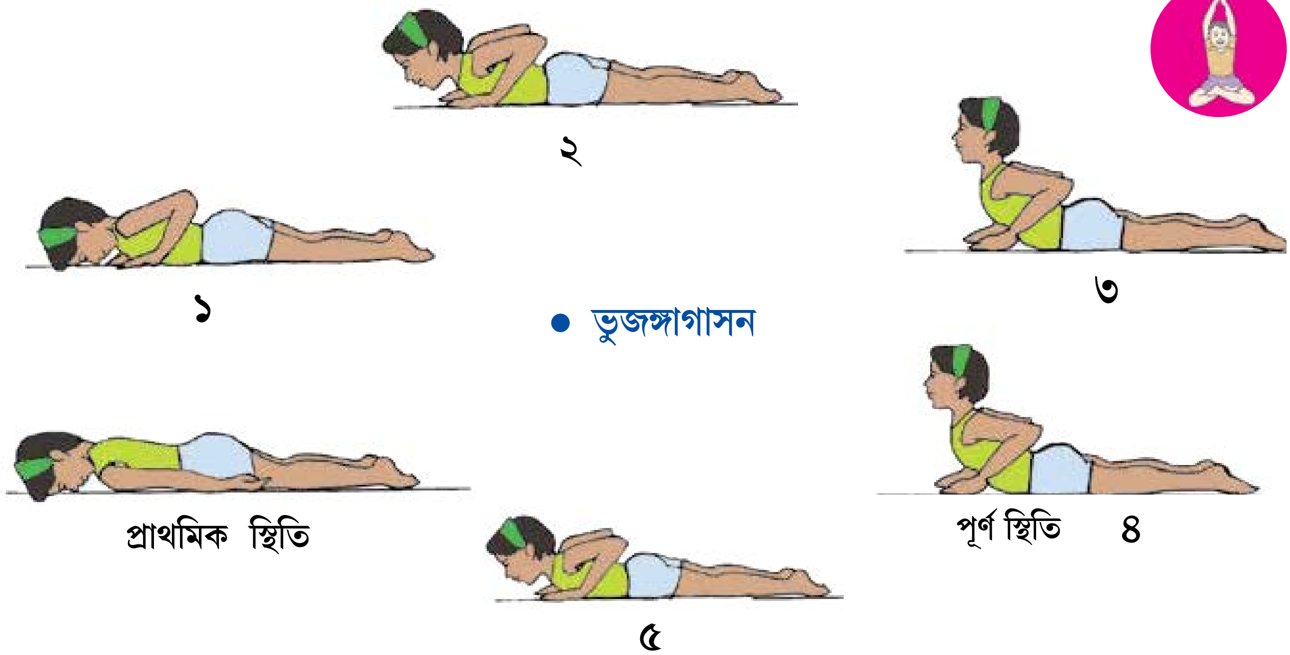


স্বয়ং মূল্যায়ন

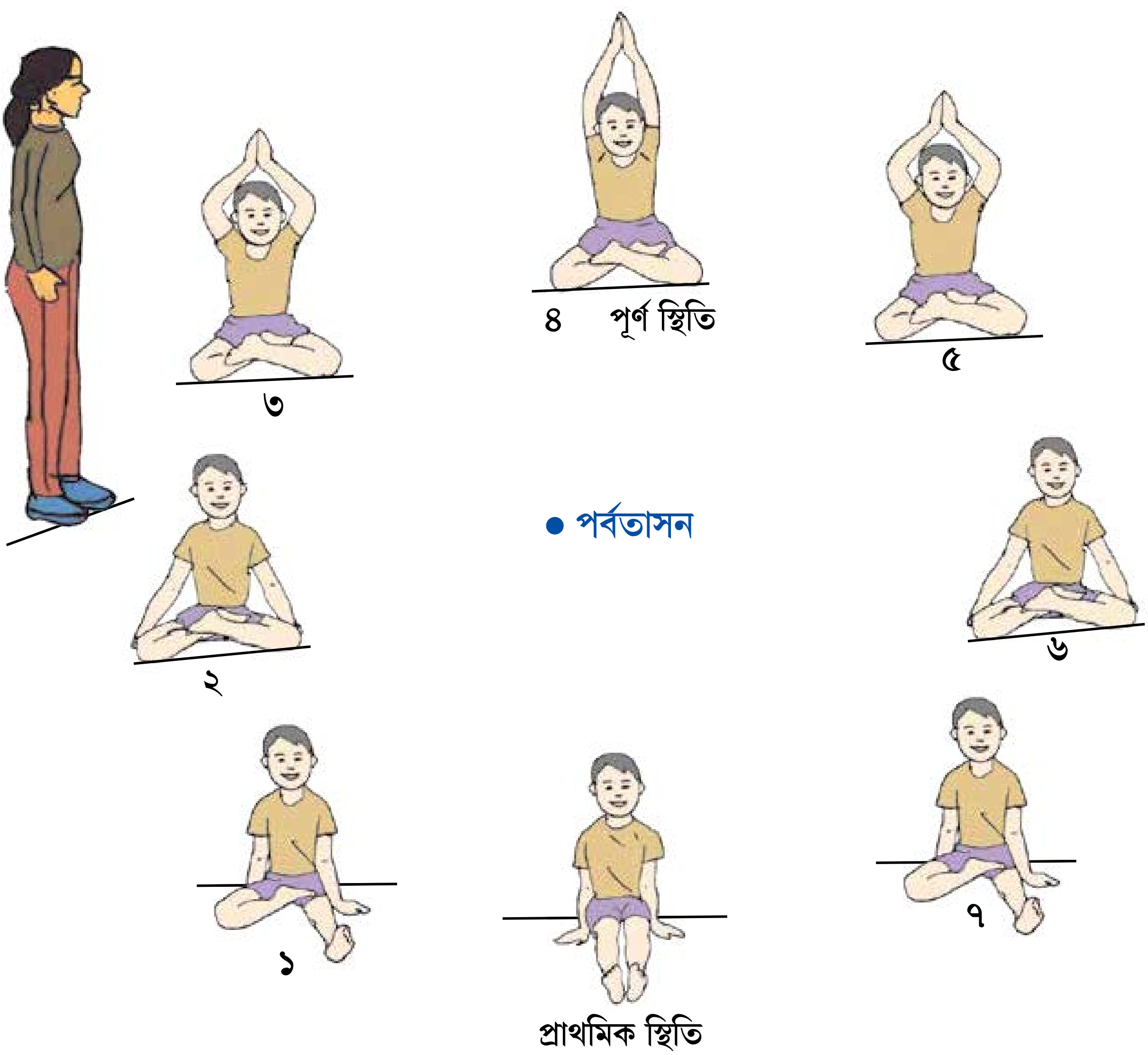
- অর্ধলাসন করতে সময় শরীরের কোথায় চাপ অনুভব হয়? একে ✓ সংকেত দাও

  পীঠ ☐ কোমর ☐ পা ☐

• ভুজঙ্গাগাসন

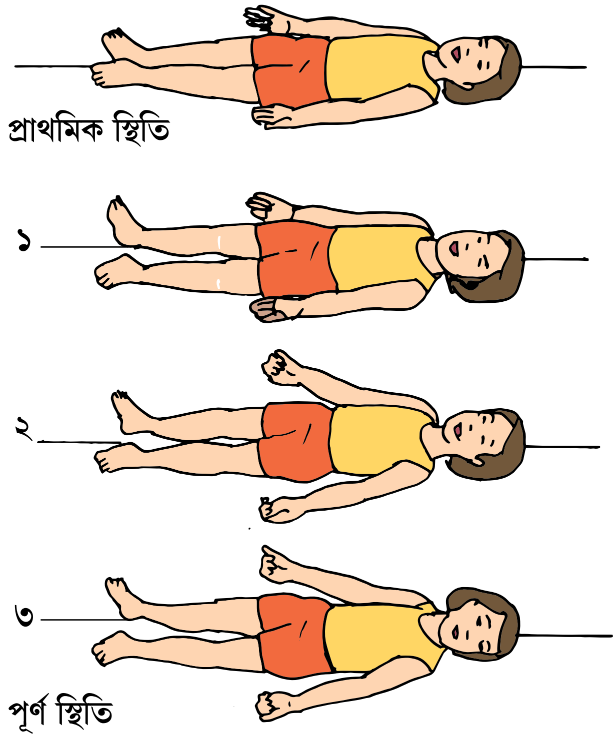


• পর্বতাসন



- **তাড়াসন**

- **শবাসন**



৫.৪ শ্বাস-প্রশ্বাসের স্তরে, প্রাণায়ামের পূর্ব প্রস্তুতি

- **শান্ত বসা**

সুখাসন বা যে কোনো আরামদায়ক আসনে মেরুদণ্ড সোজা করে বসো। চোখ বন্ধ করো। এভাবে ২ থেকে ৩ মিনিট স্থিরভাবে বসে শরীর ও মনকে শিথিল করার চেষ্টা করো। এতে শরীর আর মনকে শান্ত করতে এবং একাগ্রতা বাড়াতে সাহায্য করে।

- **বুক প্রসারিত করে নাক দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস নেওয়া ও ছাড়া**

- শান্তভাবে বসে চোখ বন্ধ করো।
- নাক দিয়ে ধীরে ধীরে গভীর ও লম্বা শ্বাস নাও। যাতে বুক প্রসারিত হয়।
- এরপর ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ো দশ বার আবর্তন করো।
- এভাবে একটি চক্র সম্পন্ন হবে।

- **পেট ফুলিয়ে নাক দিয়ে ধীরে-ধীরে শ্বাস নেওয়া ও ছাড়া**

- নাক দিয়ে এমনভাবে গভীর শ্বাস নাও
- যেন তোমার পেট ফুলে ওঠে, এরপর ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়ো।
- এই ক্রিয়া দশবার করো। তাতে এক আবর্ত পূর্ণ হবে।
- এটি শরীর ও মনকে শান্ত করতে অত্যন্ত কার্যকর।

শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ

- শিক্ষার্থীরা যেন এই প্রক্রিয়াগুলো স্বতস্ফূর্তভাবে করে সেদিকে খেয়াল রাখুন। তাদের ওপর জোর করে কিছু চাপিয়ে দেবেন না।
- বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন (CWSN) শিক্ষার্থীদের সহজভাবে করা যায় এমন আসন করাবেন, আবশ্যকতা অনুসারে ওদের সাহায্য করবেন।

বিভাগ ৬ : নিরাময়তা

৬.১ নিরাময়তা/সুস্বাস্থ্যের উপাদান

৬.২ স্বাস্থ্য

- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা

১. হাত, পা ও মুখ পরিষ্কার করে ধোও।
২. পরিচ্ছন্নতা থেকে জিবাণু ও ধুল থেকে বাঁচা যায়।
৩. শরীর ও মন সতেজ ও প্রফুল্ল থাকে।
৪. আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি হয়।
৫. অনুশাসন ও আত্মনির্ভরতা বৃদ্ধি পায়।

- আহার

মুখে অন্ন তুলতেই ভাববো মনে মনে
কেন এই আহার আমি করি গ্রহণ
হে ঈশ্বর দাও মোরে শক্তি এমন
যেন লোক সেবা করে বাঁচি জীবনে।

কোনো কিছু খাবার সময়
এবং ভোজন গ্রহণের সময় মুখ বন্ধ
রাখো খাবার খাওয়ার সময়
মুখ দিয়ে কোন শব্দ কোরো না।

- **ব্যায়াম :** প্রতিদিন সকালেও সন্ধ্যায় এক ঘন্টায় মাঠে খেলাধুলা বা ব্যায়াম করবে।

- **বিশ্রাম ও ঘুম**

বিশ্রাম ও ঘুম

৬.৩ খেলার মাঠের অভ্যাস ও পরিচ্ছন্নতা

খেলার আগে মাঠ পরিষ্কার করো সেখানে জল ছিটিয়ে দাও এবং তারপর খেলো।

স্বয়ং মূল্যায়ন

- তোমার ভালো অভ্যাসগুলো লেখো।

৬.৪ পোশাক

খেলাধুলার জন্য উপযুক্ত পোশাক পরিধান করো। যাতে চলন সহজ ও আরামদায়ক হয়।

৬.৫ ক্রীড়া সামগ্রী

খেলার সামগ্রীকক্ষে সামগ্রী গুছিয়ে রাখবে

৬.৬ খেলার মাঠের নিরাপত্তা

- খেলার মাঠে স্থিত গোলপোস্ট, খো-খো খেলার থাম লাফানোর গর্ত এবং অন্যান্য বাধাগুলো বিবেচনায় রাখো ।
- শিক্ষক ছাড়া সুইমিং পুলের কাছে যাবে না।
- মেয়েরা খেলার সময় চুড়ি, কানের দুল, ক্লিপ ইত্যাদি পরবে না এবং চুল খোলা রাখবে না।
- খেলার মাঠে আহত হলে অবিলম্বে শিক্ষককে জানাবে।
- কড়া রোদে মাঠে যাবে না।
- ক্ষুধার্ত হয়ে মাঠে খেলতে যাবে না।

৬.৭ প্রাথমিক চিকিৎসা

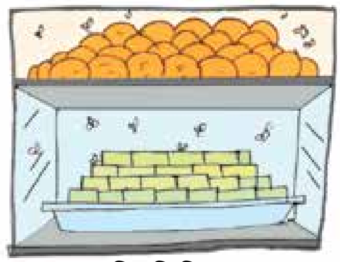
মাঠের কাছে প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্স রাখতে হবে।

- **প্রাথমিক চিকিৎসা বাক্সের সামগ্রী**

তুলা, ব্যান্ড এইড, ব্যান্ডেজ
ব্যথা উপসমকারী ট্যাবলেট, মলম,
ডেটল।

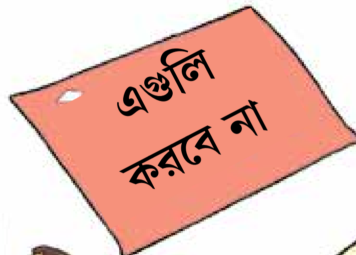
৬.৮ খারাপ অভ্যাস প্রতিরোধ

শীত পেয় পান করা



খুব বেশি মিষ্টি খাওয়া

মোবাইলের দিকে তাকিয়ে খাওয়া



শুয়ে ও খাওয়ার সময় টিভি দেখা

খোলা খাবার খাওয়া

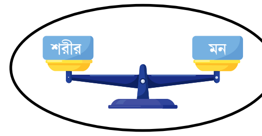
৬.৯ স্পর্শের অনুভূতি

স্কুলে বা স্কুলের বাইরে যদি কেউ বিনা কারণে তোমার শরীরের কোথাও স্পর্শ করে তাহলে মুখে প্রতিবাদ জানাও সেই জায়গা ছেড়ে চলে যাও এবং অবিলম্বে তোমার বাবা-মা বা শিক্ষকদের জানাও।

শিক্ষকদের জন্য

- স্পর্শভিত্তিক উপলব্ধির ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের জন্য প্রয়োগ, প্রস্তুতীকরণ এবং স্বল্পদৈর্ঘ্য চলচ্চিত্র ইত্যাদির ব্যবহার করবেন।

বিভাগ ৭ : স্বয়ং মূল্যায়ন



তৃতীয় শ্রেণীর বাচ্চাদের ওজনের আদর্শ মান (কেজিতে)।

অ .ক্র	উপাদান	আগস্ট	নভেম্বর	ফেব্রুয়ারি	মে
১	আমার ওজন	---- কি.গ্রা.	---- কি.গ্রা.	---- কি.গ্রা.	---- কি.গ্রা.
২	আমার উচ্চতা	---- সে.মি.	---- সে.মি.	---- সে.মি.	---- সে.মি.
৩	দাড়িয়ে লাফ দেওয়া	---- সে.মি.	---- সে.মি.	---- সে.মি.	---- সে.মি.
৪	ক্রিকেট/টেনিস বল মারা	---- মিটার	---- মিটার	---- মিটার	---- মিটার
৫	একটানা তিন ধাপ	---- মিটার	---- মিটার	---- মিটার	---- মিটার
৬	৩০ সেকন্ড বলের টপ্পা গণনা করা	---- টপ্পা	---- টপ্পা	---- টপ্পা	---- টপ্পা
৭	সুষম খাদ্য সম্পর্কে সচেতনতা	ডাল ☐ ফল ☐ শাক ☐ মাংস ☐ ডিম ☐ দুধ ☐ দুধ জাতীয় ☐	ডাল ☐ ফল ☐ শাক ☐ মাংস ☐ ডিম ☐ দুধ ☐ দুধ জাতীয় ☐	ডাল ☐ ফল ☐ শাক ☐ মাংস ☐ ডিম ☐ দুধ ☐ দুধ জাতীয় ☐	ডাল ☐ ফল ☐ শাক ☐ মাংস ☐ ডিম ☐ দুধ ☐ দুধ জাতীয় ☐
৮	আমার অভ্যাস	প্রতিদিন স্নান ☐ নখ কাটা ☐ জলদি উঠা ☐ নিয়মিত অভ্যাস ☐ নিয়মিত খেলা ☐ প্রর্যাপ্ত বিশ্রাম এবং ঘুম ☐	প্রতিদিন স্নান ☐ নখ কাটা ☐ জলদি উঠা ☐ নিয়মিত অভ্যাস ☐ নিয়মিত খেলা ☐ প্রর্যাপ্ত বিশ্রাম এবং ঘুম ☐	প্রতিদিন স্নান ☐ নখ কাটা ☐ জলদি উঠা ☐ নিয়মিত অভ্যাস ☐ নিয়মিত খেলা ☐ প্রর্যাপ্ত বিশ্রাম এবং ঘুম ☐	প্রতিদিন স্নান ☐ নখ কাটা ☐ জলদি উঠা ☐ নিয়মিত অভ্যাস ☐ নিয়মিত খেলা ☐ প্রর্যাপ্ত বিশ্রাম এবং ঘুম ☐

পিতামাতার স্বাক্ষর →

স্বয়ং মূল্যায়ন

উপাদা	মাস					
আমি যতবার সূর্যনমস্কার করেছি	জুন	জুলাই	আগস্ট	সেপ্টেম্বর	অক্টোবর	নভেম্বর
আমি যতবার দড়ি লাফিয়েছি	ডিসেম্বর	জানুয়ারি	ফেব্রুয়ারি	মার্চ	এপ্রিল	মে

সূচনা

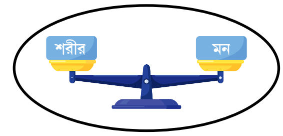
শিক্ষার্থীদের জন্য

- কোনে বন্ধুকে তোমার মাপ নিতে বল ও তুমি বন্ধুর মাপ নাও ।
- ৩ থেকে ৬ নম্বর পর্যন্ত কাজগুলোর সাথে নিজের কাজের তুলনা করো ও উন্নতি হয়েছে কি দেখো।
- ৭ এবং ৮ নম্বর কাজের মাধ্য ধারাবাহিকতা আছে কিনা যাচাই করো।
- পূর্ববর্তী উপাদান (পৃষ্ঠ ৮৬ অনুসারে) পালন করো।
- সব বিষয় তোমার বাবা মায়ের নজরে আনো।
- সকল বিষয়ের উচিত রেকর্ড তৈরি করো।
- পূর্ববর্তী বিষয়গুলো মূল্যায়ন করার সময় সহপাঠী/শিক্ষক/অভিভাবকদের সাহায্য নাও।

শিক্ষকদের জন্য

- উপরোক্ত বিষগুগুলো যথাৎযথ মূল্যায়ন করা হয়েছে কিনা তা যাচাই করবেন।
- যেখানে প্রয়োজন সেখানে মার্গদর্শন করুন।
- শারীরিক শিক্ষা মূল্যায়ন করার সময় উপরোক্ত পদ গুলো বিবেচনা করবেন।
- প্রাত্যক্ষিক করার সময় স্বভার ও নৈতিক মানের ভিত্তিতে মূল্যায়ন করবেন।
- শিক্ষার্থীদের মাঠের কার্যকলাপ, অনুশীলন এবং খেলার সময় পর্যবেক্ষণ করবেন।
- লিখিত পরীক্ষার পূর্বে উপরোক্ত বিশয়গুলো যাচাই করবেন। যেমন- নিজের শরীর, বৃদ্ধি ও বিকাশ।
- শিক্ষার্থীদের জ্ঞান ও বোধগম্যতা নিরুপণ করার জন্য নথিত্র ব্যবহার করবেন।
- শিশুদের অংশগ্রহণ (কতজন সাথে আনে)
- পোশাক এবং জুতা
- সঠিক পরিচায়ক চলন (ওয়ার্ম-আপ)
- নিরাময় প্রতিযোগিতা

অভিভাবকদের জন্য



- সন্তান নিয়মিতভাবে নিজের মূল্যায়নের নথি পূরণ করছে কি না, সেদিকে নজর রাখুন।
- প্রয়োজন হলে তাকে সঠিক দিকনির্দেশনা দিন।
- সন্তানের ভালো ও খারাপ অভ্যাস সম্পর্কে সচেতন থাকুন।
- সন্তানের অগ্রগতি নিয়ে নিয়মিত শিক্ষকদের সঙ্গে আলোচনা করুন এবং প্রয়োজনে তাঁদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখুন।
- বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীর অভিভাবকেরা নিশ্চিত করুন, যাতে তাঁদের সন্তান বিদ্যালয়ের সব ধরনের কার্যক্রমে অংশ নিতে পারে।
- সম্ভব হলে বাড়িতেও সন্তানকে বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের সুযোগ করে দিন।
- বিদ্যালয়ের বাইরেও আয়োজিত বিভিন্ন গঠনমূলক কার্যক্রমে অংশ নিতে সন্তানকে উৎসাহিত করুন।

বর্তমান সময়ে অভিভাবক ও শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন ক্ষেত্রের প্রতিযোগিতা সম্পর্কে খুব সহজেই তথ্য জানতে পারেন। সেই অনুযায়ী অনেকেই সন্তানের ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা করেন। তাই শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য তার খাদ্যাভ্যাস, দৈনন্দিন জীবনযাপন এবং স্বাস্থ্যকর অভ্যাসের প্রতি বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া জরুরি। বেড়ে ওঠার সময় সন্তানকে সঠিক পথনির্দেশ ও সহায়তা দেওয়া অভিভাবকের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব। অভিভাবকদের মনে রাখা উচিত, প্রতিদিনের শারীরিক অনুশীলন শরীরকে সুস্থ ও কর্মক্ষম রাখে। এর ফলে খেলাধুলার প্রতি আগ্রহ বাড়ে, ইতিবাচক মানসিকতা গড়ে ওঠে, সামাজিক মূল্যবোধ বিকশিত হয়, শৃঙ্খলাবোধ তৈরি হয় এবং শিশু আনন্দ ও উৎসাহের সঙ্গে বেড়ে উঠতে পারে। এই গুণগুলিই ভবিষ্যতে সফল ও সুন্দর জীবন গঠনে সহায়ক হয়। তাই নিজের ইচ্ছা সন্তানের ওপর চাপিয়ে না দিয়ে, তার আগ্রহ, দক্ষতা ও মানসিক প্রবণতাকে গুরুত্ব দিয়ে উপযুক্ত সুযোগ ও অনুকূল পরিবেশ তৈরি করে দেওয়া উচিত।

সন্তানের সর্বাঙ্গীণ বিকাশে শারীরিক শিক্ষার গুরুত্ব অত্যন্ত বেশিএ বিষয়টি অভিভাবকদের মনে রাখা প্রয়োজন। এই পাঠ্যপুস্তকে শারীরিক শিক্ষা ও সুস্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিভিন্ন কার্যক্রম সম্পর্কে অভিভাবকদের জন্য প্রয়োজনীয় দিকনির্দেশনা দেওয়া হয়েছে। নিয়মিত ব্যায়াম, খেলাধুলা এবং বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিশুর সার্বিক বিকাশ ঘটবে। পাশাপাশি, সুস্থ ও সক্রিয় জীবনযাপনের অভ্যাস গড়ে তোলার প্রয়োজনীয়তাও তারা সহজেই উপলব্ধি করতে পারবে।

পিতা-মাতার জন্য

- আপনার সন্তানের ভালো অভ্যাসগুলো লিখে রাখুন।

- আপনার সন্তানের কোন অভ্যাসগুলো স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হতে পারে, তা লিখুন।

- আপনি কি আপনার সন্তানের স্বাস্থ্যবিষয়ক অভ্যাসের কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করেছেন?

বিভাগ ৮ : পরিশিষ্ট

৮.১ বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থীদের জন্য

অধ্যায়ের
মূল বিষয়গুটি উদাহরণস্বরূপ কার্য
১ . শক্তিতে কর্মক্ষম শিক্ষার্থীদের জন্য
২ . সমন্বয় ক্ষমতা কম তাদের জন্য
৩. ভারসাম্য কম ও দুর্বল তাদের জন্য
৪. এ্ঞান আকলন ক্ষমতার অসুবিধা রয়েছে তাদের জন্য

যেসব শিক্ষার্থীদের মধ্যে কিছু শারীরিক বা আচরণগত অক্ষমতা দেখা যায়, তাদের সাহায্য প্রয়োজন রয়েছে, এই ধরনের ছাত্রছাত্রীরা যখন সাধারণ শিক্ষা ধারায় পড়াশোণা করে, তখন তাদের ঘাটতিগুলোকে সমস্যা না বানিয়ে আত্মত্মবিশ্বাস ও জীবনানন্দ বাড়ানোর জন্য বিভিন্ন শারীরিক শিক্ষা অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে, এই ছাত্রছাত্রীদের অন্তর্ভুক্ত করার সময় তাদের ঘাটতির ধরন, ঘাটতির মাত্র। বিবেচনা করতে হবে।

উদাহরণস্বরূপ কার্য

শক্তি ও কার্যক্ষমতা ঘাটতি ভিত্তিক শিক্ষার্থীদের জন্য

- পায়ে কোন ক্রুটি থাকলে দূরত্ব ও উচ্চতা কমিয়ে শিক্ষার্থীদের রিংয়ের মধ্যে দিয়ে উচ্চতা কম করে সুযোগ করে দেওয়া অবসর করে দেওয়া দরকার।
- দুরে ফেলো উপকরণ গুলোর ওজন অথবা দুরত্ব কমিয়ে সেগুলোকে ব্যবহার করতে হবে।
- ব্যবহারযোগ্য করে তোলা যায়, এইরকম সহজ নিয়ম দিয়ে পরিবর্তিত খেলাগুলো খেলা যেতে পারে।

যেসব শিক্ষার্থীর শারীরিক সমন্বয় দুর্বল তাদের জন্য

- ভেসে আসা বস্তুকে ভয় পায়, তাদের জন্য সুরক্ষামূলক বস্ত্র পরিয়ে খেলায় সহভাগ করান যায়।
- নির্ভুলতার চেয়ে শক্তির ওপর জোর দেওয়া দবকার, যেমন বল এর টপ্পা খেলা, বল ছুড়ে মারা।

- ডাজবলএ নির্ভুল ভাবে বল মারা শেখাবর জন্য একজন খেলোয়াড়কে প্রথমে দেয়ালের একটি নির্দিষ্ট স্থানে (লক্ষবস্তুতে) বল মেরে অনুশীলন করতে হবে।

যাদের ভারসাম্য এবং ক্ষিপ্রতা দুর্বল তাদের জন্য

- যে অবলম্বনের উপর ভারসম্য সামলে থাকবে, সেই অনুসারে আধারের মেটা-চওড়া বাড়িয়ে অথবা কমিয়ে গতিবিধি করা যায় অমন তন্ত্রায় চলা, ছি সিডিয় উপর চড়া-নামা।
- কিছু গতিবিধি করা যেতে পারে যাতে শরীরের সামটা সম্ভব বেশী অংশ মাটি স্পর্শ করতে পারে, উদা, পাশে হাত ও পায়ের উপর ভর দিয়ে হাঁটা
- জমিন পিচ্ছল হওয়া উচিত নয়, চাটাইয়ের উপর বিভিন্ন ধরনের নড়াচড়া করা উচিত, যেমন লাফানো, গড়াগড়ি দেওয়া ইত্যাদি।
- এমন কার্যকলাপ অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে যেমন- সাথী দের সাথে বিভিন্ন ব্যায়াম।

যাদের জ্ঞানীয় .এবং উপলব্ধিগত সমস্যা রয়েছে

- সরল, সহজ গতিবিধীতে বেলী জোর দেওয়া, উচিত। যেমন সামগ্রী আনা নেওয়া ও বিতরণ, শ্রেণিবিন্যাস করা, বল সামলিয়ে রাখা, অনুশীলন করা ইত্যাদি
- সেসব কাজ ধীরে ধীরে এবং ক্রমশ বিস্তারিত নির্দেশনার মাধ্যমে করা হয়, সেগুলোর উপর জোর দেওয়া উচিত। যেমনএকটি নির্দিষ্ট দূরত্ব হাঁটা, তাদের কথা বিবেচনা করে দৈনন্দিন পাঠদানে তাদের তঅন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে, পাঠ চলাকালীনই
- দৈনিক অধ্যায়ন এ বিচার করে সমবিষ্ট করা যেতে পারে, ক্লাসে তাদের ক্ষমতা অনুসারে বিভিন্ন কার্যভার দিলে তাদের আস্ত বিশ্বাস বাড়বে, শরণ যেমন- সারা হাটতে না পারে তাদের সময়পান, (Time keeper) অংক পাল (scorer). তাদের হাতে খেলা হবার লিস্ট দেওয়া, বিম এ বল ফেলা, ধরা, দৃষ্টি হিন শিক্ষর্থীদের অন্যদের সাথে মিলে সত্রিয় রাখা, তাদের মত খেলা খেলানো।

৮.২ পাঠপর্ব (পিরিয়ড) পদ্ধতি

১. উদ্দীপনামূলক সঞ্চালন ৫ মিনিট
২ . শিক্ষণ পর্ব ২০ মিনিট
৩. কার্যকলাপ ৫ মিনিট

ছাত্র ছাত্রীরা একত্রিত হলে উদ্দীপনামূলক সঞ্চালন করতে হবে, এখানে অসুস্থ শিক্ষার্থীদের আলাদা বসতে বলা উচিত। নিরীক্ষণ এর জন্য শারীরিক প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের ওদের অনুযায়ী সহজ ব্যায়াম বা খেলাধুলা দেওয়া উচিত, যদি কোনো ছাত্রের স্থায়ী অসুস্থতা থাকে এবং ব্যায়াম করতে অক্ষম হয়, তবে তাকে তার সাধ্যমতো গতিবিধির অনুমতি দেওয়া উচিত এবং তারপর পরবর্তী পর্বগুলো নির্বেচনা করা উচিত।

১. উদ্দিপনামূলক সঞ্চালন

প্রতিটি পিরিয়ডের শুরু উদ্দীপক চালনা দিয়ে করতে হবে, এটি শরীরকে পরবর্তী ব্যায়ামের জন্য প্রস্তুত করে, এছাড়াও মোচড়ানো, বাঁকানো, ঝাঁকুনি ইত্যাদির কারণে হয়, সেই সময়ে নমনীয়তা, স্ট্রেচিং ইত্যাদির মতো ব্যায়াম করাতে হবে। শেষে সুর্যনমস্কার করানো উচিত।

২. শিক্ষণ পর্ব

শারীরিক সক্ষমতা বিকাশের জন্য হস্তপুস্তিকার প্রদত্ত পরিকল্পনা অনুযায়ী নির্দিষ্ট ধরনের ব্যায়াম কার্যকলাপ বা খেলা শোখান হবে, এই আশা করা হয়। শিক্ষার্থীদের সামর্থ্য ও উপলব্ধ সময় বিবেচনা করা উচিত, নির্ধারিত সময়ের মধ্যে দুই ধরনের অনুশীলন মিলিয়েও যদি কাজটি সম্পন্ন না হয়, তাহলে কোন দক্ষতা বা ধরনের কার্যকলাপ সেখানো হবে, তা পরিকল্পনা করে শেখানো উচিত।

৩. কার্যকলাপ (উপক্রম)

পাঠ্যবইটিতে বিভিন্ন ধরনের কার্যকলাপ, ছোট ছোট খেলা এবং উপক্রমের ব্যবস্থা রয়েছে। এই কার্যকলাপগুলো সব ধরনের দক্ষতার সম্মিলিত বিকাশে সাহায্য করে, তাই পাঠের শেষ পাঁচ মিনিটে এগুলোর মধ্যে একটি করানো উচিত, যাতে শিশুরা আনন্দিত থাকে এবং পরবর্তী পাঠের জন্য সতেজ বোধ করে।

৮.৩ অধ্যাপন ও মূল্যায়নের জন্য পাঠপর্বের পরিকল্পনা (শিক্ষকদের জন্য)

শিক্ষার্থীদের দেওয়া তথ্য	পাঠপর্ব (পিরিয়ড) সংখ্যা
ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কিত তথ্য প্রদান করা।	১,১০,১৮
উপযুক্ত খাদ্য সম্পর্কে তথ্য প্রদান করা।	২,১১,১৯
প্রতিদিন ব্যায়াম করতে বলা।	৩,১২,২০
পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও ঘুম নিতে বলা।	৪,১৩,২১
খারাপ অভ্যাস থেকে দূরে থাকতে বলা।	৫,১৪,২২
পরিবেশ পরিষ্কার রাখতে বলা।	৬,১৫,২৩
খেলার মাঠে মেনে চলার নিরাপত্তা-বিষয়ক তথ্য প্রদান করা।	৭,১৬,২৪
প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে তথ্য প্রদান করা।	৮,১৭,২৫
স্পর্শ সম্পর্কে তথ্য প্রদান করা।	৯,১৮,২৬
শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে নেওয়া তথ্য	**পাঠপর্ব (পিরিয়ড) সংখ্যা**
ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা কীভাবে বজায় রাখে, তা জিজ্ঞাসা করা।	২৭,৩৪,৪১,৪৮,৫৫,৬২,৬৯,৭৬ ৮৩, ৯০, ৯৭,১০৪,১১১,১১৮,১২৫,১৩২,১৩৯,১৪৬
প্রতিদিন কী ধরনের খাবার খায়, সে সম্পর্কে তথ্য নেওয়া।	২৮,৩৫,৪২,৪৯,৫৬,৬৩,৭০,৭৭,৮৪,৯১, ৯৮, ১০৫, ১১২, ১১৯,১২৬,১৩৩,১৪০,১৪৭
প্রতিদিন কোন কোন ব্যায়াম করে, তা জিজ্ঞাসা করা।	২৯,৩৬,৪৩,৫০,৫৭,৬৪,৭১,৭৮,৮৫,৯২,৯ ৯ ১০৬,১১৩,১২০,১২৭,১৩৪,১৪১,১৪৮
ঘুম ও বিশ্রাম সম্পর্কে তথ্য নেওয়া।	৩০,৩৭,৪৪,৫১ ৫৮,৬৫,৭২,৭৯,৮৬,৯৩,১০০, ১০৭,১১৪,১২১,১২৮,১৩৫,১৪২,১৪৯,
কোমল পানীয় ও অতিরিক্ত মিষ্টি খাবার খাও কি না, তা জিজ্ঞাসা করা।	৩১,৩৮,৪৫,৫২,৫৯,৬৬,৭৩,৮০,৮৭,৯৪,১ ০১,১০৮,১১৫,১২২,১২৯,১৩৬,১৪৩,১৫০
পরিবেশ কীভাবে পরিষ্কার রাখে, তা জিজ্ঞাসা করা।	৩২,৩৯,৪৬,৫৩,৬০,৬৭,৭৪,৮১,৮৮,৯৫,১ ০২,১০৯,১১৬,১২৩,১৩০,১৩৭,১৪৪
কেউ ইচ্ছাকৃতভাবে অনুচিত স্পর্শ করে কি না, তা জিজ্ঞাসা করা।	৩৩,৪০,৪৭,৫৪,৬১,৬৮,৭৫,৮২,৮৯,৯৬,১ ০৩,১১০,১১৭,১২৪,১৩১,১৩৮,১৪৫

৮.৩ অধ্যাপন ও মূল্যায়নের জন্য পাঠপর্বের পরিকল্পনা (শিক্ষকদের জন্য)

উদ্দীপক কার্যক্রম (৫ মিনিট)	পাঠপর্ব সংখ্যা	পাঠদানের অংশ (২০ মিনিট)	কার্যক্রম (১০ মিনিট)
	বিভাগের ক্রমিক সংখ্যা ও ব্যায়ামের ধরনগুলোর ক্রম		কার্যক্রমের ক্রমিক সংখ্যা ও কার্যক্রমের ধরন
* প্রতিটি পাঠপর্বের শুরুতে পূর্বপ্রস্তুতি হিসেবে ৫ মিনিট যেকোনো একটি কার্যক্রম করান। যেমনএক জায়গায় দাঁড়িয়ে লাফানো, দৌড়ানো, নমনীয়তার ব্যায়াম, শরীর টানটান করার ব্যায়াম ইত্যাদি। শেষে সূর্য নমস্কার করান।	১	১.১.১ , ৩.১.১,	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	২	২.১.১ ৩.১.১	
	৩	৩.১.২, ৩.১.৬	
	৪	৪.১.১.১	
	৫	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	৬	১.১.২	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	৭	২.১.২	
	৮	৩.১.৩ ,৩.১.৭	
	৯	৪.১.১.২	
	১০	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
* যেদিন ওজন ও উচ্চতা মাপা হবে, সেদিন উদ্দীপক কার্যক্রম ও ব্যায়াম করাবেন না তবে শেষে সূর্য নমস্কার করান।	১১	৩.১.৪	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	১২	১.১.৩	
	১৩	২.১.৩	
	১৪	৪.১.১.৩	
	১৫	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	১৬	৩.১.৫, ৩.১.৮	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	১৭	৪.১.১.৩ অ	
	১৮	১.১.৪	
	১৯	২.১.৪	
	২০	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	২১	৪.১.১.৩ ব	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	২২	৪.৩.১	

উদ্দীপক কার্যক্রম (৫ মিনিট)	পাঠপর্ব সংখ্যা	পাঠদানের অংশ (২০ মিনিট)	কার্যক্রম (১০ মিনিট)
	বিভাগের ক্রমিক সংখ্যা ও ব্যায়ামের ধরনগুলোর ক্রম		কার্যক্রমের ক্রমিক সংখ্যা ও কার্যক্রমের ধরন
✻ Y = যোগ যোগাভ্যাসের পাঠপর্বে উদ্দীপক কার্যক্রম করাবেন না।	২৩	৪.৩.২	
	২৪	১.১.৫	
	২৫	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	২৬	২.১.৫	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	২৭	৪.১.১.৪	
	২৮	১.১.৭	
	২৯	২.২.১	
	৩০	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	৩১	৪.১.২.১ অ	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	৩২	১.২.১	
	৩৩	২.২.২	
✻ প্রতিটি পাঠপর্বের শুরুতে পূর্বপ্রস্তুতি হিসেবে ৫ মিনিট যেকোনো একটি কার্যক্রম করান। যেমনএক জায়গায় দাঁড়িয়ে লাফানো, দৌড়ানো, নমনীয়তার ব্যায়াম, শরীর টানটান করার ব্যায়াম ইত্যাদি। শেষে সূর্য নমস্কার করান।	৩৪	৪.৩.৩	
	৩৫	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	৩৬	১.২.২	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	৩৭	২.২.৩	
	৩৮	৪.১.২.১ ব	
	৩৯	৪.২.১	
	৪০	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	৪১	১.২.৩	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	৪২	২.২.৪	
	৪৩	৪.২.৪	

উদ্দীপক কার্যক্রম (৫ মিনিট)	পাঠপর্ব সংখ্যা	পাঠদানের অংশ (২০ মিনিট)	কার্যক্রম (১০ মিনিট)
	বিভাগের ক্রমিক সংখ্যা ও ব্যায়ামের ধরনগুলোর ক্রম		কার্যক্রমের ক্রমিক সংখ্যা ও কার্যক্রমের ধরন
*যেদিন ওজন ও উচ্চতা মাপা হবে, সেদিন উদ্দীপক কার্যক্রম ও ব্যায়াম করাবেন না।	৪৪	৪.১.৩.	
	৪৫	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	৪৬	১.২.৪	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	৪৭	৪.১.৩.	
	৪৮	৪.২.৪	
	৪৯	১.২.৫	
	৫০	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	৫১	২.২.৫	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	৫২	৪.২.৪	
	৫৩	৪.১.৩.	
	৫৪	১.২.৬ - অ, ব	
	৫৫	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
* Y = যোগ যোগাভ্যাসের পাঠপর্বে উদ্দীপক কার্যক্রম করাবেন না।	৫৬	৪.২.৩	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	৫৭	৪.১.৩.	
	৫৮	৪.২.৩	
	৫৯	মূল্যায়ন	সম্পন্ন করা কার্যক্রমগুলোর অনুশীলন করানো।
	৬০	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	৬১	১.২.৬ - অ, ব	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	৬২	৪.২.২	
	৬৩	৪.১.৩.	
	৬৪	৪.২.২	
	৬৫	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	৬৬	১.২.৭	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	৬৭	২.৩.১	
	৬৮	৪.১.৩.	
	৬৯	মূল্যায়ন	
	৭০	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	

উদ্দীপক কার্যক্রম (৫ মিনিট)	পাঠপর্ব সংখ্যা	পাঠদানের অংশ (২০ মিনিট)	কার্যক্রম (১০ মিনিট)
	বিভাগের ক্রমিক সংখ্যা ও ব্যায়ামের ধরনগুলোর ক্রম		কার্যক্রমের ক্রমিক সংখ্যা ও কার্যক্রমের ধরন
	৭১	৪.২.২	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
✻ Y = যোগ যোগাভ্যাসের পাঠপর্বে উদ্দীপক কার্যক্রম করাবেন না।	৭২	১.২.৮	
	৭৩	২.৩.২	
	৭৪	৪.১.৩.	
	৭৫	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	৭৬	৪.৩.৩	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	৭৭	১৩.১	
	৭৮	৪.১.৩.	
	৭৯	মূল্যায়ন	সম্পন্ন করা কার্যক্রমগুলোর অনুশীলন করানো।
	৮০	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	৮১	৪.৩.৩	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	৮২	৪.১.৩.	
	৮৩	১.৩.২	
	৮৪	২.৩.৩	
	৮৫	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	৮৬	৪.৩.৩	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	৮৭	৪.১.৩.	
✻ প্রতিটি পাঠপর্বের শুরুতে পূর্বপ্রস্তুতি হিসেবে ৫ মিনিট যেকোনো একটি কার্যক্রম করান। যেমনএক জায়গায় দাঁড়িয়ে লাফানো, দৌড়ানো, নমনীয়তার ব্যায়াম, শরীর টানটান করার ব্যায়াম ইত্যাদি। শেষে সূর্য নমস্কার করান।	৮৮	১.৩.৩.	
	৮৯	মূল্যায়ন	সম্পন্ন করা কার্যক্রমগুলোর অনুশীলন করানো।
	৯০	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	৯১	২.৪.১	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	৯২	৪.১.৩.	
	৯৩	৪.১.৩.	
	৯৪	১.৩.৪	
	৯৫	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	

উদ্দীপক কার্যক্রম (৫ মিনিট)	পাঠপর্ব সংখ্যা	পাঠদানের অংশ (২০ মিনিট)	কার্যক্রম (১০ মিনিট)
	বিভাগের ক্রমিক সংখ্যা ও ব্যায়ামের ধরনগুলোর ক্রম		কার্যক্রমের ক্রমিক সংখ্যা ও কার্যক্রমের ধরন
	৯৬	৪.১.৩.	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	৯৭	৪.২.১	
✻ যেদিন ওজন ও উচ্চতা মাপা হবে, সেদিন উদ্দীপক কার্যক্রম ও ব্যায়াম করাবেন না তবে শেষে সূর্য নমস্কার করান।	৯৮	৪.৩.৩	
	৯৯	মূল্যায়ন	সম্পন্ন করা কার্যক্রমগুলোর অনুশীলন করানো।
	১০০	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	১০১	১.৩.৫	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	১০২	২.৪.২	
	১০৩	৪.৩.২	
	১০৪	৪.১.৩.	
	১০৫	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	১০৬	১.৩.৬	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	১০৭	২.৪.৩	
	১০৮	৪.৩.২	
	১০৯	মূল্যায়ন	সম্পন্ন করা কার্যক্রমগুলোর অনুশীলন করানো।
	১১০	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	১১১	৪.১.৩.	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	১১২	১.৩.৭	
	১১৩	২.৪.৩ অ	
	১১৪	৪.৩.২	
	১১৫	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	১১৬	৪.১.৩.	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	১১৭	১.৩.৮	
	১১৮	৪.২.৫	

উদ্দীপক কার্যক্রম (৫ মিনিট)	পাঠপর্ব সংখ্যা	পাঠদানের অংশ (২০ মিনিট)	কার্যক্রম (১০ মিনিট)
	বিভাগের ক্রমিক সংখ্যা ও ব্যায়ামের ধরনগুলোর ক্রম		কার্যক্রমের ক্রমিক সংখ্যা ও কার্যক্রমের ধরন
	১১৯	মূল্যায়ন	সম্পন্ন করা কার্যক্রমগুলোর অনুশীলন করানো।
	১২০	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	১২১	২.৪.৩ অ	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	১২২	৪.৩.২	
	১২৩	১.৪.১	
	১২৪	২.৪.৩ অ	
	১২৫	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	১২৬	৪.২.৫	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	১২৭	৪.৩.১	
	১২৮	১.৪.২	
	১২৯	মূল্যায়ন	সম্পন্ন করা কার্যক্রমগুলোর অনুশীলন করানো।
✻ Y = যোগ যোগাভ্যাসের পাঠপর্বে উদ্দীপক কার্যক্রম করাবেন না।	১৩০	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	১৩১	২.৪.৩ - ব	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	১৩২	৪.৩.১	
	১৩৩	৪.২.৫	
	১৩৪	১.৪.৩	
	১৩৫	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	১৩৬	২.৪.৩ - ব	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	১৩৭	৪.২.৫	
	১৩৮	৪.২.৬	
	১৩৯	মূল্যায়ন	সম্পন্ন করা কার্যক্রমগুলোর অনুশীলন করানো।
	১৪০	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, সুখাসন	
	১৪১	১.৪.৩	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	১৪২	২.৪.৩ ক	
	১৪৩	৪.২.৫	

	১৪৪	৪.৩.১	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	১৪৫	৪.২.৬	
	১৪৬	২.৪.৩ক	
	১৪৭	৪.২.৭	'সহায়ক খেলা, বিনোদনমূলক খেলা, দৌড়, দ্বন্দ্বমূলক খেলা, ঐতিহ্যবাহী খেলা, স্বনির্মিত খেলা, শিথিলায়ন'
	১৪৮	৪.৩.১	
	১৪৯	৪.২.৭	
	১৫০	মূল্যায়ন	সম্পন্ন করা কার্যক্রমগুলোর অনুশীলন করানো।

প্রিয় শিক্ষার্থী বন্ধুরা,

যদি কেউ তোমার অনুমতি ছাড়া তোমাকে ছোঁয় অথবা এমনভাবে স্পর্শ করে যাতে তুমি অস্বস্তিকর বা খারাপ অনুভব করো, তাহলে চুপ থেকো না। এমন পরিস্থিতিতে তোমার জন্য নীচের কথাগুলো জানা জরুরি। ...

১. নিজেকে দোষ দিও না।

২. যাদের ওপর তুমি বিশ্বাস করো, তাদেরকে এই ঘটনার কথা বলো।

৩. তুমি POCSO e-box/ পক্সো ই-বক্সের মাধ্যমে তোমার অধিকার রক্ষার জন্য জাতীয় শিশু অধিকার রক্ষা কমিশনে অভিযোগ জানাতে পারো।

যখন কেউ তোমার অনুমতি ছাড়া স্পর্শ করে, তখন তোমার খারাপ লাগতে পারে। তোমার অস্বস্তি বা ভয় লাগতে পারে। তুমি নিজেকে অসহায় মনে করতে পারো কিন্তু খারাপ লাগার কোনো কারণ নেই যেহেতু এই গুরুত্বপূর্ণ ঘটনার জন্য তোমার কোনো দোষ নেই।

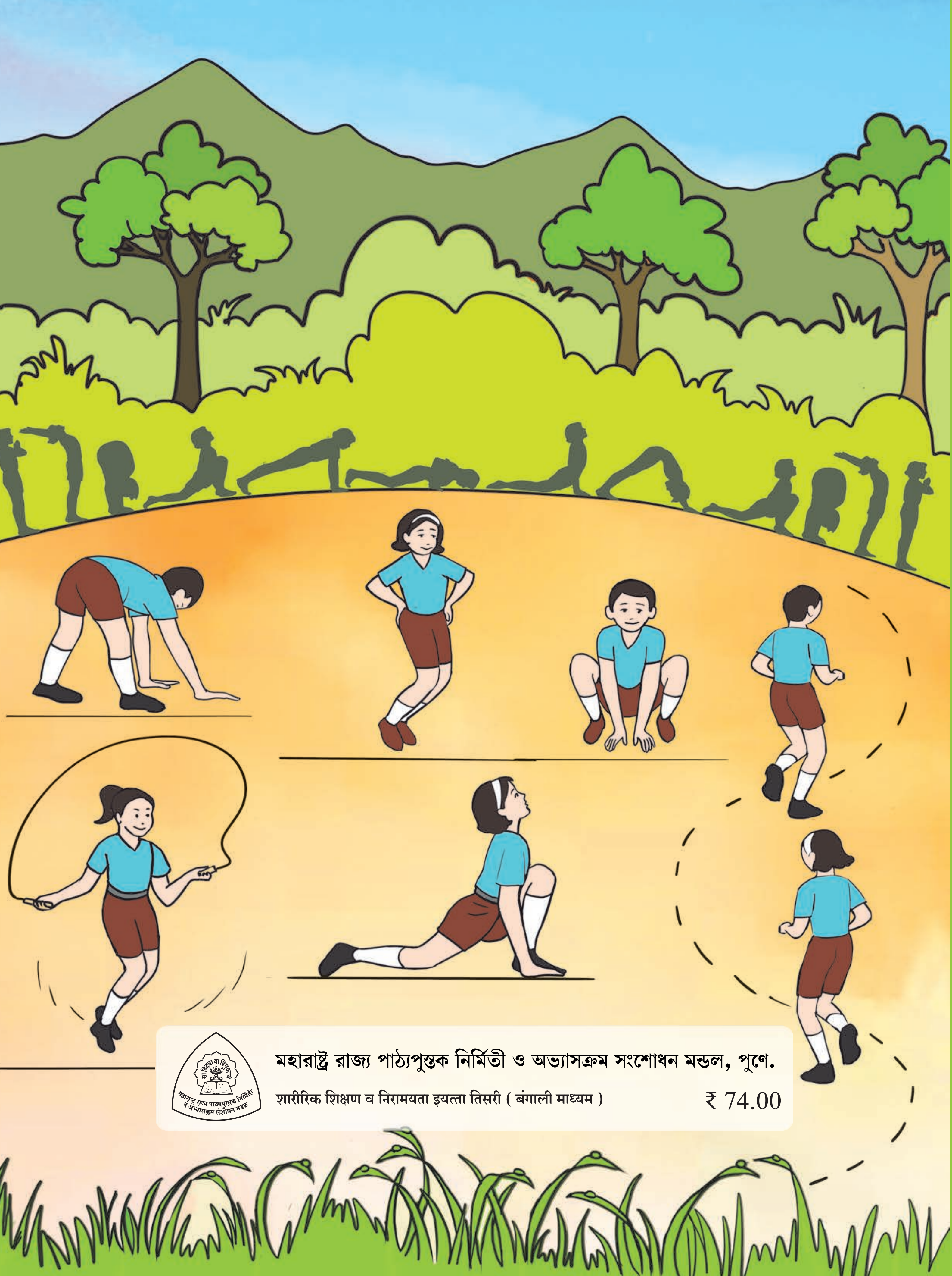
এই বোতামটি চাপো।

POCSO e-box এটা NCPCR@gov.in এই ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে।

যদি তোমার বয়স ১৮ বছরের কম হয় এবং তুমি কোনো কারণে নিরাপদ বোধ না করো অথবা এধরণের সমস্যাজড়িত ছেলে / মেয়েকে জানো, তাহলে তুমি ১০৯৮ (দশ নয় আট) নম্বরে ফোন করতে পারো। এটা করলে তোমার এবং তোমার বন্ধুর জীবন আরও নিরাপদ হতে পারে।

চাইল্ড লাইন - ১০৯৮ - : এই নম্বরটি ২৪ ঘন্টা খোলা থাকে এবং এটি একটি জাতীয় হেল্পলাইন নম্বর যা মহিলা এবং শিশু কল্যাণ মন্ত্রকের সহায়তায় পরিচালিত হয়।

এক উন্নত সমাজের দিকে।
Towards a new dawn



মহারাষ্ট্র রাজ্য পাঠ্যপুস্তক নির্মিতী ও অভ্যাসক্রম সংশোধন মন্ডল, পুণে.

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता तिसरी (बंगाली माध्यम)

₹ 74.00

शारीरिक शिक्षण व निरामयता इयत्ता तिसरी (बंगाली माध्यम)