শারীরিক শিক্ষা ও নিরাময়তা

ষষ্ঠ শ্রেণী

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।

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

শারীরিক শিক্ষা ও নিরাময়তা

ষষ্ঠ শ্রেণী

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

ছকের মধ্যে দেওয়া Q.R. Code টি স্মার্টফোন দ্বারা স্ক্যান করলে তোমার কাছে ডিজিটাল পাঠ্যপুস্তক এবং পাঠ্যপুস্তকের উপাদানগুলি সম্পর্কিত দৃশ্য, শ্রাব্য ও শ্রাব্য-দৃশ্য অধ্যয়ন-অধ্যাপন সামগ্রীও উপলব্ধ হবে।

First Edition : 2026

© মহারাষ্ট্র রাজ্য পাঠ্যপুস্তক নির্মিতী ও অভ্যাসক্রম সংশোধন মণ্ডল, পুণে-411004
এই পুস্তকের সর্ব অধিকার মহারাষ্ট্র রাজ্য পাঠ্যপুস্তক নির্মিতী ও অভ্যাসক্রম সংশোধন মণ্ডলের অধীনে সুরক্ষিত আছে। এই পাঠ্যপুস্তকের কোনো অংশ সঞ্চালক, মহারাষ্ট্র রাজ্য পাঠ্যপুস্তক নির্মিতী ও অভ্যাসক্রম সংশোধন মণ্ডলের লিখিত অনুমতি ছাড়া উদ্ধৃতি করা যাবে না।

শারীরিক শিক্ষা ও নিরাময়তা বিষয় সমিতি

ড. মহেশ দেশপাণ্ডে, অধ্যক্ষ
ড. আনন্দ লুন্কড, সদস্য
শ্রী জ্ঞানেশ কালে, সদস্য
শ্রী মধুকর মালী, সদস্য
ড. ভারতী ঢোকরট, সদস্য
শ্রী বালাসাহেব বোডখে, সদস্য
ড. জিতেন্দ্র লিম্বকর, সদস্য
শ্রী জনার্দন শহাণে, সদস্য
শ্রী নীলেশ ঝাডে, সদস্য
ড. দীপক শেন্ডকর, নিমন্ত্রিত সদস্য
ড. আনন্দ যাদব, নিমন্ত্রিত সদস্য
শ্রী শৈলেশ নাইক, নিমন্ত্রিত সদস্য
শ্রী সঞ্জয় ধোপাওকর, নিমন্ত্রিত সদস্য
ড. মন্মথ ধরোটে, নিমন্ত্রিত সদস্য
ড. পল্লবী কব্হাণে, নিমন্ত্রিত সদস্য
ড. মন্দাকিনী পানসরে, নিমন্ত্রিত সদস্য
ড. নন্দু মুলমুলে, নিমন্ত্রিত সদস্য
ড. চিত্রা দাভোলকর, নিমন্ত্রিত সদস্য
ড. অদিতী কোকণে, নিমন্ত্রিত সদস্য
ড. মীরা শাস্ত্রী, নিমন্ত্রিত সদস্য
শ্রীমতি মমতা পবার (অভ্যাসক্রম সমন্বয়ক)
ডা. সন্ধ্যা জিন্তুরকর, সদস্য-সচিব

গুণমান সমীক্ষক

ড. সমীর পওয়ার (গুণমান পরীক্ষক)
এড. মনীষ উপাধ্যে (আইন বিশেষজ্ঞ)
ড. প্রতিমা লোণারে (গুণমান পরীক্ষক)
প্রো. কৃতিকা গন্ধারে (CWSN বিশেষজ্ঞ)

প্রকাশক

শ্রী হেমন্ত বাবর
প্র. নিয়ন্ত্রক
পাঠ্যপুস্তক নির্মিতী মণ্ডল, প্রভাদেবী, মুম্বাই-25

সংযোজক

ডা. সন্ধ্যা জিন্তুরকর
বিশেষাধিকারী,
শারীরিক শিক্ষা ও নিরাময়তা(বি.কা.)
পাঠ্যপুস্তক মণ্ডল, পুণে

বাংলা ভাষান্তর সংযোজক

ড. অলকা পোতদার
বিশেষাধিকারী, হিন্দী ভাষা (বি.কা.)

শ্রী কৃষ্ণপদ গোপাল বিশ্বাস
সহায়ক বিশেষাধিকারী, বাংলা ভাষা (বি.কা.)

ভাষান্তর বিষয়তজ্ঞ

প্রা. অপূর্ব অরবিন্দু শীল
শ্রী সনত সন্ন্যাসী দেবনাথ
শ্রী মহাদেব দে
শ্রী অনিমেশ বিশ্বাস

মুখপৃষ্ঠ : শ্রীমতি সাক্ষী কলসকর
চিত্রাঙ্কন : শ্রীমতি সাক্ষী কলসকর
শ্রী শুভম জিংদে
অক্ষরাঙ্কন-ডিজাইনিঙ্গ : সমর্থ গ্রাফিক্স্,
522, নারায়ণ পেঠ, পুণে-30
কাগজ : 70 জী.এস.এম. ক্রিমবোভ
মুদ্রণাদেশ :
মুদ্রক :

নির্মিতি

শ্রীমতী মিতালী শিতপ
প্র. মুখ্য নির্মিতি অধিকারী
শ্রী সন্দীপ আজগাওবকর
নির্মিতি অধিকারী

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) এতদ্দ্বারা এই সংবিধান গ্রহণ, বিধিবদ্ধ এবং নিজেদের অর্পণ করছি।''

ভারতের সংবিধান
ভাগ ৪ক

নাগরিকের মৌলিক কর্তব্য

অনুচ্ছেদ ৫১ ক.

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

(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 ভ্রাতৃত্ববোধকে সম্প্রসারিত করতে হবে এবং নারীজাতির মর্যাদাহানিকর 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।
পঞ্জাব সিন্ধু গুজরাট মরাঠা
দ্রাবিড় উৎকল বঙ্গ,
বিন্ধ্য হিমাচল যমুনা গঙ্গা
উচ্ছলজলধিতরঙ্গ
তব শুভ নামে জাগে, তব শুভ আশিস 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।

প্রস্তাবনা

জাতীয় শিক্ষা নীতি ২০২০-এর ভিত্তিতে ২০২৩ সালে বিদ্যালয় শিক্ষা জাতীয় কাঠামো (National Curriculum Framework) প্রকাশিত হয়েছে। সেই কাঠামোকে ভিত্তি করে এবং মহারাষ্ট্রের প্রয়োজন, বৈশিষ্ট্য ও ঐতিহ্য বিবেচনায় রেখে মহারাষ্ট্র বিদ্যালয় শিক্ষা কাঠামো 2024 (SCF-SE) প্রণয়ন করা হয়েছে।

এই শিক্ষাক্রমের ভিত্তিতে শারীরিক শিক্ষা ও নিরাময়তা এই পাঠ্যপুস্তকের নতুন-শৃঙ্খলা মহারাষ্ট্র রাজ্য পাঠ্যপুস্তক নির্মিতী ও অভ্যাসক্রম সংশোধন মণ্ডল প্রকাশ করছে। এই ধারাবাহিকে ষষ্ঠ শ্রেণীর পাঠ্যপুস্তক আপনাদের হাতে তুলে দিতে পেরে আমরা অত্যন্ত আনন্দিত।

সকল অধ্যয়ন-অধ্যাপন প্রক্রিয়া যাতে শিশুকেন্দ্রিক, কর্মকেন্দ্রিক এবং জ্ঞান-নির্মাণ কেন্দ্রিক হয়, প্রাথমিক শিক্ষার শেষে শিক্ষার্থীরা যাতে সুস্থ জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় শারীরিক, মানসিক, বৌদ্ধিক, আবেগীয়, আধ্যাত্মিক ও সামাজিক দক্ষতা অর্জন করতে পারে এবং শিক্ষার প্রক্রিয়া যাতে আকর্ষণীয় ও আনন্দদায়ক হয় - এই লক্ষ্যকে সামনে রেখেই পাঠ্যপুস্তকটি রচিত হয়েছে।

পাঠ্যপুস্তকের আকর্ষণীয় উপস্থাপনা ও চিত্রাবলি সবসময় শিক্ষার্থীদের আকৃষ্ট করে। প্রচুর চিত্রের সাহায্যে শারীরিক শিক্ষার বিভিন্ন কার্যক্রম শিক্ষার্থীরা আনন্দের সঙ্গে সম্পন্ন করতে পারবে। শিক্ষার্থীদের বয়সের কথা বিবেচনা করলে দেখা যায়, তাদের সব ধরনের শারীরিক সক্ষমতা তখনও সম্পূর্ণ বিকশিত হয় নি। তাদের স্বাভাবিক খেলাধুলার আগ্রহ ও সবসময় সক্রিয় থাকার প্রবণতাকে গুরুত্ব দিয়ে এমনভাবে এই পুস্তকটি তৈরি করা হয়েছে, যাতে তারা সহজেই বুঝতে পারে এবং বিভিন্ন কার্যক্রমে সক্রিয় ভাবে অংশগ্রহণ করতে উৎসাহিত হয়।

শিক্ষার্থীদের সুস্থ ও সুন্দর জীবন গড়ে তুলতে প্রয়োজনীয় সকল দক্ষতার বিকাশের উদ্দেশ্যে এই পুস্তকে ধাপে ধাপে ব্যায়াম, আনন্দদায়ক ও নতুন ধরনের বিভিন্ন কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে এবং সেগুলি অনুশীলনের পরামর্শও দেওয়া হয়েছে।

এই পাঠ্যপুস্তকটি যাতে সর্বাধিক নির্ভুল ও গুণ সম্পন্ন হয়, সেই উদ্দেশ্যে মহারাষ্ট্রের বিভিন্ন অঞ্চলের নির্বাচিত শিক্ষক, শিক্ষাবিদ এবং বিষয়বিশেষজ্ঞদের দ্বারা এর পর্যালোচনা করা হয়েছে। তাঁদের পরামর্শ ও মতামত যথাযথভাবে বিবেচনা করে, স্বাস্থ্য ও শারীরিক শিক্ষা কমিটি এই পাঠ্যপুস্তকের চূড়ান্ত রূপ প্রদান করেছে। পর্যালোচনায় সহযোগিতা করার জন্য মণ্ডল তাঁদের সকলের প্রতি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছে।

মণ্ডলের বিষয় কমিটি, আমন্ত্রিত সদস্য এবং চিত্রশিল্পীদের আন্তরিক প্রচেষ্টায় এই পাঠ্যপুস্তকটি প্রস্তুত হয়েছে। শিক্ষার্থী, শিক্ষক ও অভিভাবক সকলেই এই পাঠ্যপুস্তককে সাদরে গ্রহণ করবেন, এই আমাদের প্রত্যাশা।

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

পুণে
তারিখ : 01-05-2026
ভারতীয় সৌর : বৈশাখ 11,
শকে 1948, মহারাষ্ট্র দিন

প্রারম্ভিক বক্তব্য

''স্বাস্থ্যই প্রকৃত সম্পদ''- এই কথার অর্থ হলো, সুস্থ শরীরই মানুষের আসল সম্পদ। ''শরীরমাদ্যং খলু ধর্মসাধনম্'' - অর্থাৎ শরীরই সকল কর্তব্য সম্পাদনের প্রধান মাধ্যম। এই চিরন্তন আদর্শের ভিত্তিতেই 'শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য' বিষয়টি শিক্ষার্থীদের সর্বাঙ্গীণ বিকাশের অন্যতম ভিত্তি হিসেবে গড়ে উঠেছে।

ভারতীয় জ্ঞান পরম্পরায় মানুষের বিকাশকে পাঁচটি স্তরে (পঞ্চকোষ) ব্যাখ্যা করা হয়েছে - অন্নময়কোষ, প্রাণময়কোষ, মনোময়কোষ, বিজ্ঞানময়কোষ এবং আনন্দময়কোষ। এর মধ্যে প্রথম দুটি কোষের বিকাশের জন্য শারীরিক শিক্ষা, খেলাধুলা ও ব্যায়ামের গুরুত্ব বিশেষভাবে স্বীকৃত। সেই লক্ষ্যেই মহারাষ্ট্র রাজ্য পাঠ্যপুস্তক মণ্ডল ষষ্ঠ শ্রেণীর শিক্ষার্থীদের জন্য শারীরিক শিক্ষা ও স্বাস্থ্য বিষয়ের এই পাঠ্যপুস্তকটি প্রণয়ন করেছে।

এই বইয়ে শুধু খেলাধুলা ও বিভিন্ন কার্যক্রমের সমষ্টিই নয়, বরং আনন্দময়, কর্মমুখী, শৃঙ্খলাবদ্ধ ও স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের নির্দেশনাও অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। সেই উদ্দেশ্যে বিভিন্ন শারীরিক অনুশীলন, ব্যায়াম, খেলা ইত্যাদির বিস্তারিত বিবরণ দেওয়া হয়েছে।

বর্তমান দ্রুতগতির ও প্রযুক্তিনির্ভর জীবনযাত্রায় শিশুদের শারীরিক চলন উল্লেখযোগ্যভাবে কমে যাচ্ছে। বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে, শিক্ষার্থীদের স্ক্রিন-টাইম ক্রমাগত বৃদ্ধি পাচ্ছে এবং এর নেতিবাচক প্রভাবও স্পষ্ট হয়ে উঠছে। অল্প বয়সেই স্থূলতা, ক্লান্তি, মানসিক চাপ ও উদ্বেগের মতো সমস্যা বাড়ছে। এই বাস্তবতা বিবেচনা করে শিক্ষার্থীদের বয়স-উপযোগী প্রয়োজন, তাদের স্বাভাবিক কৌতূহল, আগ্রহ, আনন্দের চাহিদা এবং শারীরিক ও মানসিক বিকাশকে গুরুত্ব দিয়ে জাতীয় শিক্ষাক্রম অনুযায়ী বিভিন্ন বিষয়বস্তু এই পাঠ্যপুস্তকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

এই বইয়ের বিভিন্ন কার্যক্রমের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা, স্বাস্থ্য-সচেতনতা, সামাজিক, মানসিক ও নৈতিক মূল্যবোধের বিকাশ এবং আত্মরক্ষার সক্ষমতা গড়ে তোলার চেষ্টা করা হয়েছে। এই উদ্দেশ্যকে সামনে রেখেই পাঠ্যপুস্তকটি রচিত হয়েছে। এই পাঠ্যপুস্তকের প্রধান লক্ষ্য হলো শিক্ষার্থীদের মুক্তভাবে চলন ও খেলাধুলার মাধ্যমে আনন্দ লাভের সুযোগ করে দেওয়া, শারীরিক সুস্থতা ও স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টি করা, খেলাধুলা ও ব্যায়ামের প্রতি আগ্রহ গড়ে তোলা এবং সামাজিক, মানসিক ও নৈতিক মূল্যবোধের বিকাশ ঘটানো।

''খেলতে খেলতে বাড়ে বল, মন হয় প্রফুল্ল ও নির্মল।''

এই সহজ পংক্তিটির মাধ্যমে খেলাধুলার গুরুত্ব তুলে ধরা হয়েছে। খেলা কেবল প্রতিযোগিতার জন্য নয় জীবনের আনন্দ উপভোগ, সহযোগিতা, নেতৃত্ব এবং সহনশীলতা শেখার জন্যও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই পাঠ্যপুস্তকে শিক্ষার্থীদের সার্বিক বিকাশের বিভিন্ন দিককে গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। শরীরের বিভিন্ন ভঙ্গি, সঠিক অঙ্গবিন্যাস এবং স্থান-সম্পর্কিত ধারণা গড়ে তোলার জন্য নানা ধরনের কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এসব কার্যক্রমের মাধ্যমে শরীরের বিভিন্ন আকৃতি, সঠিক দেহভঙ্গি এবং স্থান সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের বোধ উন্নত হবে।

শিক্ষার্থীদের কাছে আকর্ষণীয় ও আনন্দদায়ক হবে - এমনভাবে বিভিন্ন ব্যায়াম নির্বাচন করা হয়েছে। এর মধ্যে রয়েছে সাধারণ ব্যায়াম, প্রারম্ভিক অনুশীলন, এ.বি.সি.(A.B.C.) ড্রিল, তালবদ্ধ ব্যায়াম, সূর্যনমস্কার, সাহসিকতামূলক ব্যায়াম এবং প্রতিবন্ধকতা অতিক্রমের ব্যায়াম (Obstacle Course)। এছাড়া খেলাধুলার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মধ্যে আনন্দ, সহযোগিতা, নেতৃত্ব এবং ক্রীড়াসুলভ মনোভাব গড়ে ওঠে। তাই শিক্ষার্থীদের প্রতিদিন খেলাধুলা করা, নিয়মিত খেলার অভ্যাস গড়ে তোলা এবং খেলাধুলার প্রতি আগ্রহ সৃষ্টি করা অত্যন্ত জরুরি।

এই পাঠ্যপুস্তকে বিভিন্ন ধরনের দৌড়, সহায়ক খেলা এবং পরিবর্তিত খেলারও অন্তর্ভুক্তি রয়েছে। সুস্থ ও নিরোগ জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজনীয় বিষয়গুলিও এখানে আলোচনা করা হয়েছে। যেমন - সুষম খাদ্য, পর্যাপ্ত ঘুম, বিশ্রাম, নিয়মিত ব্যায়াম, খারাপ অভ্যাস থেকে দূরে থাকা, ব্যক্তিগত ও পরিবেশগত পরিচ্ছন্নতা ইত্যাদি।

এই পাঠ্যক্রমের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো মূল্যবোধ শিক্ষা। খেলাধুলার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মধ্যে ক্রীড়াসুলভ মনোভাব, নিয়ম মেনে চলা, সততা, সহযোগিতা ও সামাজিকতা বিকাশ লাভ করবে - এই উদ্দেশ্যে পাঠ্যবইয়ের বিষয়বস্তু সাজানো হয়েছে।

এই পাঠ্যপুস্তকের সফল বাস্তবায়নে শিক্ষকের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করবেন, আনন্দময় পরিবেশ সৃষ্টি করবেন, তাদের শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি করবেন এবং মানসিকভাবেও শক্তিশালী করে তুলবেন - এটাই প্রত্যাশা।

শিক্ষার্থীদের সামর্থ্য অনুযায়ী অংশগ্রহণ নিশ্চিত করতে হবে। প্রতিযোগিতার চেয়ে অংশগ্রহণ ও আনন্দকে বেশি গুরুত্ব দিতে হবে। নিরাপত্তার বিষয়টি মাথায় রেখে বিভিন্ন কার্যক্রমের পরিকল্পনা করতে হবে এবং শিক্ষার্থীদের মধ্যে সুস্থ জীবনযাপনের সচেতনতা গড়ে তুলতে হবে। শিক্ষক কেবল পথপ্রদর্শক নন, তিনি নিজেও সুস্থ ও সক্রিয় জীবনযাপনের অনুপ্রেরণা হবেন।

অভিভাবক হলেন সন্তানের জীবনের প্রথম শিক্ষক। তাই সন্তানদের খেলাধুলার জন্য সময় ও উৎসাহ দিতে হবে, মোবাইল ও স্ক্রিন টাইম নিয়ন্ত্রণ করতে হবে, সুষম খাদ্য ও নিয়মিত জীবনযাপনের অভ্যাস গড়ে তুলতে সাহায্য করতে হবে এবং নিজেরাও সক্রিয় জীবনযাপনের আদর্শ স্থাপন করতে হবে।

বিদ্যালয় ও শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলোকেও এই পাঠ্যক্রম কার্যকরভাবে বাস্তবায়নের জন্য নিরাপদ ও পরিচ্ছন্ন খেলার মাঠ এবং প্রয়োজনীয় উপকরণের ব্যবস্থা করতে হবে।

এই বয়সে শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি খুব দ্রুত ঘটে। তাই শারীরিক শিক্ষার গুরুত্ব বিবেচনা করে শিক্ষকদের নিয়মিত এই বিষয়ের ক্লাস নেওয়া উচিত। এই পাঠ্যপুস্তক শুধু পড়াশোনার জন্য নয়, সুস্থ জীবনধারা গড়ে তোলার জন্যও রচিত হয়েছে। আমাদের প্রত্যাশা, এই পাঠ্যপুস্তকের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের মধ্যে সক্রিয়তা, আনন্দ, স্বাস্থ্য ও সুস্থ জীবনের ভিত্তি গড়ে উঠবে।

এই পাঠ্যপুস্তক রচনায় অংশগ্রহণকারী সকল শিক্ষক, বিশেষজ্ঞ, লেখক ও সহযোগীদের প্রতি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জানাই। আমাদের বিশ্বাস, শিক্ষার্থীদের উজ্জ্বল, সুস্থ ও আনন্দময় জীবন গঠনে এই পাঠ্যপুস্তক সহায়ক হব।

আরোগ্য ও শারীরিক শিক্ষা সমিতি, পাঠ্যপুস্তক মণ্ডল, পুণে

পাঠ্যক্রমের লক্ষ্য, অধ্যয়ন দক্ষতা এবং শিখন ফলাফল

পাঠ্যক্রমের লক্ষ্য CG ১ : খেলা শারীরিক ক্রিয়ার মধ্যে সহভাগী হবার জন্য শারীরিক চলন সঠিক কৌশল এবং খেলা সম্পর্কে বোঝো।

অধ্যয়ন দক্ষতা (C)	শিখন ফলাফল (LO)	পৃষ্ঠা সংখ্যা
C-১.১ শক্তি, গতি, সামর্থ্য, ভারসাম্য, নমনীয়তা, সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও কার্যকর চলাচলের দক্ষতা বিকাশ করে। (দৌড়ানো এবং লাফানো, বিভিন্ন গতিও বিভিন্ন মোচড়ানো, আঁকা বাঁকা চলন, দ্রুত আসা বস্তু ধরা কিংবা সঠিক ভাবে বল ছোঁড়া বা মারা) ।	১. বিভিন্ন ধরনের লাফ দেয়। ২. ল্যাংড়ি খেলে। ৩. নিক্ষেপের কৌশলে বল/থালা/গোলা ছোড়ে। ৪. সহজে ওজন তোলে। ৫. ৫ কেজি বা তার বেশি ওজনের বস্তু ঠেলে। ৬. গতি ও বেগের দক্ষতা বিকাশ করে। পৃ.ক্র.৮,৯,১০,১২, ৭. দ্রুত সিঁড়ি ওঠে। ৮. দ্রুত দড়ি লাফ দেয়। ৯. চলনের সময় ভারসাম্য বজায় রাখে। ১০. যোগাসন ও শারীরিক অনুশীলন করে। ১১. প্রতিক্রিয়াশীলতা/দক্ষতা বৃদ্ধি করে। ১২. তালবদ্ধ চলাচলের দিকনির্দেশনার দক্ষতা অর্জন করে। ১৩. শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ করে। ১৪. চন্দ্রভেদন প্রাণায়াম করে।	৭-২৩ ৩ ১,৪৩ ১১ ১২ ২৮ থেকে ৪৩ ৪৩ ১৭,২০ ৬৪ ৫, ৪৬ ৫৫ থেকে ৫৭ ২৮ থেকে ৪৬ ১৪ থেকে ২১ ৫৭ -
C-১.২ তালবদ্ধ চলাচলের দক্ষতা (চল-অচল) যেমন - দিশা, বেগ ,গতি , এবং সাবলীল প্রবাহ ইচ্ছাকৃত পরিবর্তন সাবলীল ভাবে চলন করে ভারসাম্য বজায় রাখে ও ওজন স্থানান্তর করে।	১. চল-অচল চলন করার সময় ভারসাম্য কৌশল আয়ত্ব করে। ২. তালবদ্ধ চলাচলের মাধ্যমে ওজন স্থানান্তর করে।	৫ থেকে ৪৬ ১৪ থেকে ২১
C-১.৩ দুই বা তিনটি মৌলিক চলাচল একসঙ্গে করে। (যেমন - প্রতিপক্ষের থেকে বল নেওয়া ও একই সঙ্গে ছোঁড়ে।)	১. দৌড়ানোর সময় প্রতিপক্ষের থেকে আসা ধরে বা ছোঁড়ে। ২. প্রতিপক্ষকে এড়িয়ে পায়ে বল ঠেলে।	১,২,৩,২৮, ৩২ ৩৫ থেকে ৩৮,৪৫
C-১.৪ খেলার মাঠ ও খেলার সরঞ্জাম সঠিকভাবে ব্যবহার করে।	১. খেলার মাঠ সম্পর্কে জানে। ২. খেলার সরঞ্জাম সঠিকভাবে ব্যবহার করে।	২৮ থেকে ৪৬ ২৮ থেকে ৪৬
C-১.৫ খেলার সময় ঘটে যাওয়া আঘাত বা দীর্ঘমেয়াদি প্রভাব প্রতিরোধ করার জন্য খেলার আগে ও পরে প্রয়োজনীয় ব্যায়াম করে।	১. খেলার সময় ঘটে যাওয়া আঘাত এড়াতে খেলার আগে ও পরে ওয়ার্ম-আপ করে। ২. খেলার সময় ঘটে যাওয়া আঘাত কিংবা দীর্ঘ মেয়াদী প্রভাব এড়াতে উত্তেজক চলন বা ব্যায়াম করে। ৩. সরঞ্জাম সঠিকভাবে ব্যবহার করে। ৪.খেলার সময় ঘটে যাওয়া আঘাত এড়াতে খেলা সম্পর্কিত শারীরিক চলন/ব্যায়াম করে । ৫. খেলার পরে শিথিলীকরণ ব্যায়াম করে।	৫ ৫ ২৮ থেকে ৪৬ ২৮ থেকে ৪৬ ৬
C-১.৬ সরঞ্জামসহ এবং সরঞ্জামবিহীন ব্যায়াম ও প্রশিক্ষণের মাধ্যমে শক্তি, সহনশীলতা, নমনীয়তা,এবং ক্ষিপ্রতা বৃদ্ধিতে কাজ করে।	১. সরঞ্জামসহ ও সরঞ্জামরহিতবিশেষ ব্যায়ামের মাধ্যমে কার্যকর দক্ষতা বিকাশ করে। ২. বিভিন্ন ব্যায়ামের অনুশীলন করে।	২৮ থেকে ৪৬ ১ থেকে ২৪

পাঠ্যক্রমের লক্ষ্য CG-২ : নিজেদের এবং অন্যদের প্রতি তাদের ব্যক্তিগত ও সামাজিক আচরণের বিষয়ে সংবেদনশীলতা গড়ে তোলে।		
C-২.১ অন্যদের সাথে আলাপচারিতা বা কাজ করার সময় ব্যক্তিগত মতামত প্রদান করে।	১. খেলার আগে, খেলার সময় এবং খেলার পরে আচরণের ধরণ পর্যবেক্ষণ করে শেখার কৌতূহল দেখায়।	২৮ থেকে ৪৬
C-২.২ মানসিক যন্ত্রণা ও শারীরিক আঘাতের সময়ে অন্যদের সাহায্য করার জন্য প্রস্তুত থাকে।	১. খেলার সময় কেউ মানসিকভাবে/শারীরিকভাবে আঘাত পেলে সহানুভূতি দেখায়। ২. আমরা খেলাধুলায় বিভিন্ন দক্ষতা ব্যবহারের মাধ্যমে প্রতিযোগিতার চাপ উপশম করার চেষ্টা করে। ৩. প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্সে থাকা উপকরণগুলো সঠিকভাবে শনাক্ত করে এবং যথাযথভাবে ব্যবহার করে।	২৮ থেকে ৪৬ ২৮ থেকে ৪৬ ৭৪ ৬৬
C-২.৩ খেলার নিয়ম তৈরি করে এবং অন্যদেরকে তা শেখায়।	১. মাঠে খেলার নিয়মকানুন বোঝা ও ব্যাখ্যা করার ক্ষমতা অর্জন করে এবং প্রদর্শন করে।	২৮ থেকে ৪৬
C-২.৪ ভৌত ক্রিয়ার ক্ষেত্রে - নিরাপত্তা বিধি ও শিষ্টাচার তৈরি এবং প্রয়োগ করে।	১. শারীরিক কার্যকলাপ ও খেলাধুলা সংক্রান্ত নিরাপত্তা বিধি মেনে চলে। ২. শারীরিক কার্যকলাপ ও খেলাধুলা সম্পর্কিত তথ্য বোঝে এবং শিষ্টাচার মেনে চলে।	১ থেকে ৪৬ ১ থেকে ৫৮
C-২.৫ সর্বোপরি দলকে মূল্য দেয়, সকলের সাথে সমান আচরণ করে, নৈতিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে এবং নিজের ভুলের দায়ভার গ্রহণ করে।	১. দলগত চেতনা গড়ে তোলে। ২. সকলের সাথে মিলেমিশে কাজ করার এবং নিজের ভুল স্বীকার করার ক্ষমতা প্রদর্শন করে। ৩. বিভিন্ন পরিস্থিতিতে নৈতিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা গড়ে তোলে।	২৮ থেকে ৪৬ ২৮ থেকে ৪৬ ২৮ থেকে ৪৬
C-২.৬ উৎপীড়নের পাশাপাশি মানসিক ও যৌন হয়রানির বৈশিষ্ট্যগুলো শনাক্ত করে এবং উপযুক্ত ব্যক্তিদের কাছে রিপোর্ট করার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য সরবরাহ করে।	১. শারীরিক ও মানসিক উৎপীড়ন সম্পর্কে সচেতন হয়। ২. উৎপীড়ন সংক্রান্ত অস্বস্তি ও ভয় উপযুক্ত ব্যক্তির কাছে প্রকাশ করে। ৩. আত্মরক্ষা সম্পর্কে জানুন। ৪. নিরাপদ ও অনিরাপদ স্পর্শ সম্পর্কে শেখে। ৫. অনিরাপদ আচরণ সম্পর্কে শেখে।	৫১,৫২ ৫১,৫২ ৫১,৫২ ৫১,৫২ ৫১,৫২
পাঠ্যক্রমের লক্ষ্য CG-৩ : শারীরিক কার্যকলাপ ও খেলার মাধ্যমে শারীরিক সঞ্চালন, জ্ঞানীয় দক্ষতা, সামাজিক সংবেদনশীলতা এবং মানসিক সম্পৃক্ততা প্রদর্শন ও অনুশীলন করা।		
C-৩.১ খেলার জন্য অনেকগুলো সহজ-সরল নিয়ম তৈরি করে এবং প্রয়োজন অনুযায়ী সেগুলো ব্যবহার করে।	১. বিভিন্ন খেলার জন্য সহজ ও সরল নিয়ম তৈরি করে। ২. প্রয়োজন অনুযায়ী খেলার জন্য তৈরি করা নিয়মাবলী ব্যবহার করে।	২৮ থেকে ৪৬ ২৮ থেকে ৪৬
C-৩.২ কঠিন পরিস্থিতিতে ধৈর্য ও সাহস প্রদর্শন করে।	১. খেলাধুলায় ধৈর্য ও সাহস দেখায়।	২৮ থেকে ৪৬
পাঠ্যক্রমের লক্ষ্য CG-৪ : শিক্ষকদের ন্যূনতম সহায়তায় ব্যক্তিগত শারীরিক সুস্থতার লক্ষ্য নির্ধারণ ও অর্জন করা।		
C-৪.১ শারীরিক কার্যকলাপ এবং ফিটনেসের লক্ষ্য নির্ধারণ করে। উদাহরণস্বরূপ, এক ইনিং ভালো খেলা, নিজের ১০০-মিটার দৌড়ের রেকর্ড ভাঙা।	১. আমরা আমাদের শারীরিক সামর্থ্য ও আগ্রহ চিহ্নিত করার মাধ্যমে শারীরিক কার্যকলাপের জন্য লক্ষ্য নির্ধারণ করার চেষ্টা করি। ২. ব্যক্তিগত ফিটনেস লক্ষ্য নির্ধারণ করার চেষ্টা করুন। ৩. শারীরিক কার্যকলাপের জন্য উপযুক্ত লক্ষ্য নির্ধারণ করে। ৪. শান্তিপূর্ণ জীবনধারা অবলম্বন করে।	১ থেকে ৫৮ ১ থেকে ৫৮ ১ থেকে ৬৬ ১ থেকে ৬৯
পাঠ্যক্রমের লক্ষ্য CG-৫ : শারীরিক কার্যকলাপ, স্বাস্থ্য, সুখ, প্রতিবন্ধকতা, আবেগ এবং সামাজিক মিথস্ক্রিয়ার মধ্যে সম্পর্ক বোঝা।		
C-৫.১ ব্যক্তিগত সন্তুষ্টি প্রদানকারী কাজগুলো নিয়ে আলোচনা করে।	১. খাদ্যাভ্যাসের গুরুত্ব বোঝে। ২. বিভিন্ন কার্যকলাপ সম্পর্কে জানে যা ব্যক্তিগত সন্তুষ্টি ও আনন্দ নিয়ে আসে। ৩. বিভিন্ন বিশেষ দিনের কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করে। এটি শিক্ষকদের জন্য নির্দেশাবলীতে রয়েছে।	৬২ থেকে ৬৪ ১ থেকে ৬৯
C-৫.২ নৃত্য, শারীরিক কার্যকলাপ, স্থানীয় খেলাধুলা এবং যোগাযোগের শৈলীর বিশেষ উল্লেখসহ বিভিন্ন সংস্কৃতি শনাক্ত করে।	১. ভারতীয় নৃত্যশৈলীগুলোর সঙ্গে পরিচিত হয়। ২. ভারতীয় ঐতিহ্যবাহী খেলাধুলায় ব্যবহৃত শারীরিক কার্যকলাপগুলি চিহ্নিত করে। (যেমন - মুদগল, দণ্ডপট্ট)। ৩. ঐতিহ্যবাহী ভারতীয়, স্থানীয় ও আঞ্চলিক খেলাধুলা সম্পর্কে জানে। ৪. গেমে বিভিন্ন ধরনের যোগাযোগের প্রচলন করে।	- ২২ ২২ ২৮ থেকে ৪৬
C-৫.৩ ছন্দোময় গতিবিধি এবং তার সৌন্দর্য মূল্যের মধ্যে সম্পর্ক শনাক্ত করে।	১. বিভিন্ন ছন্দময় গতিবিধি সম্পাদন করে এবং তার সৌন্দর্য সম্পর্ক শনাক্ত করে।	১৪ থেকে ২১

শিক্ষকদের জন্য নির্দেশনা

ষষ্ঠ থেকে অষ্টম শ্রেণীর বয়সে বাল্য অবস্থা থেকে কিশোর অবস্থায় প্রবেশ করার সময় এই ধাপ অনেক গুরুত্বপূর্ণ। তাদের সামাজিক সচেতনতা, আত্মসম্মান ও ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটে। তাই শিক্ষকরা শুধুমাত্র দক্ষতা শেখানোর দিকে নয়, শিক্ষার্থীদের সর্বাঙ্গীণ (পঞ্চকোষ) বিকাশের দিকেও গুরুত্ব দেবেন। এই বয়সের শিক্ষার্থীদের বৈশিষ্ট্য বিবেচনা করে নিম্ন লিখিত নির্দেশনা দেওয়া হলো।

১. বয়সভিত্তিক বৈশিষ্ট্য বিবেচনা

- এই বয়সে ছেলে ও মেয়েদের বিকাশে কিছু পার্থক্য দেখা যায়। তাই নমনীয়তা ও সমন্বয়ের উপর গুরুত্ব দিন।
- শিক্ষার্থীদের শক্তি ও উদ্যম বেশি থাকে। তাই বেশি নড়াচড়া-ভিত্তিক কার্যক্রমের ব্যবস্থা করুন। ধীরে ধীরে কার্যকলাপের তীব্রতা বাড়ান এবং নমনীয়তা ও সমন্বয়ের উপর জোর দিন।
- এই বয়সে আত্মসম্মানবোধ বৃদ্ধি পায়। তাই তাদের মতামতকে গুরুত্ব দিয়ে উৎসাহব্যঞ্জক ও ইতিবাচক শিক্ষার পরিবেশ তৈরি করুন।

২. পাঠ পরিকল্পনা ও পাঠদানের সময়

- ভূমিকা প্রাথমিক কার্যক্রম ৫-৭ মিনিট, মূল পাঠ ২০২৫ মিনিট এবং শিথিলকরণ আলোচনা ৫-৭ মিনিট - এইভাবে সময় পরিকল্পনা করুন।
- নির্দেশনা সংক্ষিপ্ত, স্পষ্ট ও ব্যবহারিক উদাহরণসহ দিন।
- শিক্ষার্থীদের দক্ষতা অনুশীলনের জন্য পর্যাপ্ত সময় ও সুযোগ দিন।
- বিষয়বস্তু বা কার্যক্রম অনুযায়ী শ্রেণীকে ছোট ছোট দলে ভাগ করে পাঠ পরিচালনা করুন।

৩. সহশিক্ষণ শিক্ষার প্রসঙ্গে

- ছেলে ও মেয়েদের শারীরিক সক্ষমতার পার্থক্য বিবেচনা করে দল গঠন করুন।
- কিছু শিক্ষার্থী, বিশেষ করে মেয়েরা, কখনও কখনও সংকোচ বোধ করতে পারে। তাই নিরাপদ ও সম্মানজনক পরিবেশ নিশ্চিত করুন।
- খেলাধুলার মাধ্যমে সকল শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ ও আনন্দ নিশ্চিত করুন।

৪. কার্যভিত্তিক দক্ষতার বিকাশ

- এই বয়সের শিক্ষার্থীদের মৌলিক চলনের দক্ষতা আরও উন্নত করার উপর জোর দিন।
- বিভিন্ন বস্তু হাতে নিয়ে পরিচালনার (Handling skills) অনুশীলনের উপর গুরুত্ব দিন। শিক্ষার্থীদের এই চলনের নির্ভুলতা ও নিয়ন্ত্রণ বাড়ানোর জন্য নিয়মিত অনুশীলন করান।
- শিক্ষার্থীরা চ্যালেঞ্জপূর্ণ কার্যক্রম পছন্দ করে। তাই সে অনুযায়ী কার্যক্রমের পরিকল্পনা করুন।

৫. বিদ্যালয়ের সুবিধা ও উপকরণের ব্যবহার

- সীমিত উপকরণ রয়েছে বলে শারীরিক শিক্ষা বন্ধ করবেন না। প্রয়োজনে খেলার নিয়ম বা ধরন পরিবর্তন করুন।
- পরিবর্তিত নিয়ম অনুযায়ী খেলাধুলা ও শারীরিক শিক্ষার কার্যক্রম পরিচালনা করুন যাতে সকল শিক্ষার্থী অংশগ্রহণ করতে পারে।
- স্থানীয়ভাবে সহজলভ্য উপকরণ ব্যবহার করে বা শিক্ষার্থীদের সহায়তায় বিকল্প উপকরণ তৈরি করুন।
- খেলার মাঠ ছোট হলে ছোট ছোট দলে খেলাধুলার আয়োজন করুন।
- নিরাপত্তার জন্য মাঠ ও খেলার উপকরণ আগে থেকেই পরীক্ষা করে নিন।

৬. শ্রেণীতে শিক্ষার্থীর সংখ্যা বেশি হলে

- সহযোগীদের সহযোগিতায় অনুশীলন পদ্ধতি ব্যবহার করুন।
- শিক্ষার্থীর সংখ্যা বেশি হলেও প্রত্যেক শিক্ষার্থী যেন অংশগ্রহণের সুযোগ পায়, তা নিশ্চিত করুন।
- অনুশীলন কেন্দ্র (Practice Stations) পদ্ধতি ব্যবহার করুন।

৭. শিক্ষার্থীদের অভ্যাস ও আচরণ

- এইবয়সে প্রতিযোগিতার মনোভাব বৃদ্ধি পায়। তাই সুস্থ ও ইতিবাচক প্রতিযোগিতার আয়োজন করুন।
- শিক্ষার্থীদের নিয়ম মেনে চলতে শেখান।
- তাদের নেতৃত্ব দেওয়ার সুযোগ করে দিন।

৮. প্রেরণা ও অংশগ্রহণ

- সঙ্গে সঙ্গে ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া দিন, যাতে শিক্ষার্থীরা উৎসাহিত হয়।
- কার্যক্রমে বৈচিত্র্য রাখুন, যাতে শিক্ষার্থীরা একঘেয়েমি অনুভব না করে। একই খেলা বারবার নেওয়া এড়িয়ে চলুন।
- সুযোগ পেলে শিক্ষার্থীদের সাফল্যের জন্য সবার সামনে প্রশংসা করুন।
- সবার সামনে ভুল ধরিয়ে না দিয়ে আলাদাভাবে সংশোধনের সুযোগ দিন।

৯. আরোগ্য ও জীবনমুখী শিক্ষা

- শিক্ষার্থীদের জীবনযাত্রায় ইতিবাচক পরিবর্তন এনে তাদের কর্মক্ষম ও নিরোগী করে তোলার দিকে গুরুত্ব দিন।
- এ জন্য বিদ্যালয়ের বাইরে তারা কী করে, সে বিষয়ে শিক্ষার্থী ও তাদের অভিভাবকদের সঙ্গে নিয়মিত যোগাযোগ রাখুন।

১০. প্রযুক্তির যথাযথ ব্যবহার

- বর্তমান সময়ের শিক্ষার্থীরা প্রযুক্তির প্রতি বেশি আগ্রহী। তাই পাঠদানে প্রযুক্তির সীমিত হলেও কার্যকর ব্যবহার করুন।
- শিক্ষার্থীরা দক্ষতা অর্জন করেছে কি না এবং তাদের অগ্রগতি হয়েছে কি না, তা বোঝার জন্য তাদের স্ব-মূল্যায়নে উৎসাহিত করুন। এতে তারা নিজেদের সক্ষমতা সম্পর্কে সচেতন হবে এবং আগ্রহের সঙ্গে অংশগ্রহণ করবে।
- শারীরিক শিক্ষার শিক্ষকরা শিক্ষার্থীদের বয়সভিত্তিক প্রয়োজন, মানসিকতা, সামাজিক পরিবেশ এবং উপলব্ধ সম্পদের মধ্যে সমন্বয় রেখে পাঠদান করলে শারীরিক শিক্ষার প্রকৃত উদ্দেশ্য সফল হবে।

১১. পাঠ্যপুস্তকের কার্যক্রম সম্পর্কে

- পূর্ববর্তী শ্রেণীর কার্যক্রমের অনুশীলন করান এবং বর্তমান শ্রেণীর কার্যক্রম শেখান।
- স্থানীয় পরিস্থিতি অনুযায়ী কার্যক্রমে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন করা যেতে পারে, তবে পাঠ্যক্রমের উদ্দেশ্য যেন পূরণ হয়, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।
- বিশেষ দিবস- যেমন যোগ দিবস, স্বাধীনতা দিবস, জাতীয় ক্রীড়া দিবস, ক্রীড়া সপ্তাহ, প্রজাতন্ত্র দিবস এবং বিদ্যালয় স্তরের বিভিন্ন বিশেষ দিবস উপলক্ষে নানা ধরনের কার্যক্রম ও প্রদর্শনীর আয়োজন করতে হবে এবং যত বেশি সম্ভব শিক্ষার্থীর অংশগ্রহণ নিশ্চিত করতে হবে।
- এই পাঠ্যপুস্তকে বাংলা ছাড়া অন্যান্য ভারতীয় ভাষায় প্রচলিত কিছু শব্দও ব্যবহার করা হয়েছে, যাতে সেগুলি সহজে বোঝা যায় এবং শিক্ষার্থীরা সেগুলির সঙ্গে পরিচিত হতে পারে।

- **বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের পাঠদান ও শেখানোর সময় সংকেত ভাষা (Sign Language) এবং অন্যান্য উপযুক্ত শিক্ষাসামগ্রী ব্যবহার করুন।**
- **বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীরা যে উপায়ে সহজে নিজেদের প্রকাশ করতে পারে, সেই উপায়ে তাদের মত প্রকাশের সুযোগ দিন।**
- **শুধু মৌখিক নির্দেশনা না দিয়ে প্ল্যাকার্ড (Placard), অঙ্গভঙ্গি, দৃশ্যসংকেত (Visual Cues) ইত্যাদির ব্যবহার করুন।**

সূচীপত্র

অ. ক্র. পাঠের নাম পৃষ্ঠা সংখ্যা

বিভাগ ১ : মৌলিক চলন দক্ষতার বিকাশ ১

১.১ দৌড়ানো ১

১.২ নিক্ষেপ করা (ছোড়া) ১

১.৩ ধরা ২

১.৪ বিভিন্ন মৌলিক চলন দক্ষতার সমন্বয় ৩

বিভাগ ২ : বিভিন্ন ব্যায়াম ৫

২.১ উদ্দীপক চলন ও শিথিলকরণ ৫

২.২ সাধারণ ব্যায়াম ৭

২.৩ এ.বি.সি. ড্রিল ৮

২.৪ পূরক ব্যায়াম ৯

২.৫ পোষক ব্যায়াম ৯

২.৬ সাহসিক ব্যায়াম ১০

- জিমন্যাস্টিকস ১০
- মানব পিরামিড (Human Pyramid) ১১

২.৭ গতিরোধ মালিকা ১২

২.৮ তালবদ্ধ চলন ১৪

- লেজিম ১৪
- এরোবিক্স ১৭
- ডান্স এক্সারসাইজ ২০

২.৯ ভারতীয় ব্যায়াম ২২

- দণ্ড ২২
- বৈঠক ২২

২.১০ ব্যায়াম শৃঙ্খলা ২৩

বিভাগ ৩ : পূর্বপ্রস্তুতিমূলক খেলা ও পরিবর্তিত খেলা ২৮

৩.১ ফুটবল ২৮

৩.২ কাবাডি ৩২

৩.৩ বাস্কেটবল ৩৫

৩.৪ খো-খো ৩৯

৩.৫ অ্যাথলেটিক্স ৪৩

বিভাগ ৪ : ব্যায়াম (কসরত) পরিচালনা ৪৭
৪.১ খোলা লাইন চল ৪৭
৪.২ নিকট লাইন চল ৪৭
৪.৩ সোজা হও ৪৮
৪.৪ ফল আউট (সারি ভেঙে যাও) ৪৮
৪.৫ ফল ইন (সারিতে দাঁড়াও) ৪৮
৪.৬ লাইন ভাঙো ৪৯
৪.৭ বিসর্জন ৪৯

বিভাগ ৫ : আত্মরক্ষা ৫১

বিভাগ ৬ : যোগাভ্যাস ৫৪
৬.১ যোগ : প্রাণায়াম ৫৪
৬.২ যোগাভ্যাস : প্রার্থনা ৫৪
৬.৩ যোগাসন ৫৫
৬.৪ প্রাণায়াম ও শুদ্ধিক্রিয়া ৫৭

বিভাগ ৭ : নিরাময়তা ৬১
৭.১ দৈনন্দিন জীবনযাপন ৬১
৭.২ আহার ৬২
৭.৩ ব্যায়াম ৬৫
৭.৪ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ৬৫
৭.৫ প্রাথমিক চিকিৎসা ৬৬
৭.৬ সামাজিক সুস্থতা ৬৭

বিভাগ ৮ : পরিশিষ্ট ৭১
৮.১ বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের জন্য ৭১
৮.২ অধ্যাপন ও মূল্যায়নের জন্য কালাংশ (Period) নিয়োজন ৭৩

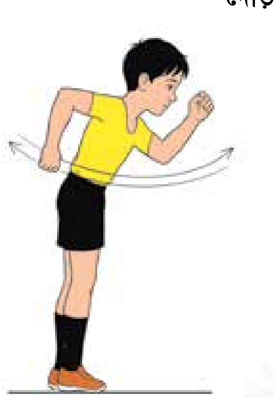
বিভাগ ১

মৌলিক চলন দক্ষতার বিকাশ

পঞ্চম শ্রেণীতে তোমরা নানা ধরনের চলন শিখেছ। যেমন - জায়গায় দাঁড়িয়ে চলন, জায়গা বদলে চলন ও বস্তু খোঁজার জন্য চলন করা।ছোট বয়সে এই সব চলনের বিকাস হওয়ার প্রয়োজন আছে,সেজন্য জীবনভর যেকোনো কাজ করার জন্য এই চলন সহজ হয় ও কষ্ট করার সম্ভাবনা কম হয়। এসবই মৌলিক চলন একাধিক চলনের সমন্বয়ে কোনো নির্দিষ্ট কাজ সম্পন্ন করা যায়। তাই এই মৌলিক চলন দক্ষতাগুলোর বিকাশ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

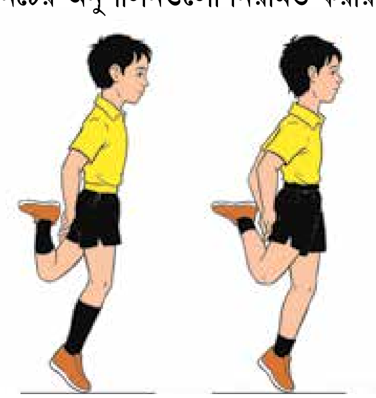
১.১ দৌড়ানো

দৌড়ানোর সঠিক কৌশল শেখার জন্য নিচের অনুশীলনগুলো নিয়মিত করার গুরুত্ব।



১ আর্ম অ্যাকশন (৯০° কোণে আর্ম সুইং)

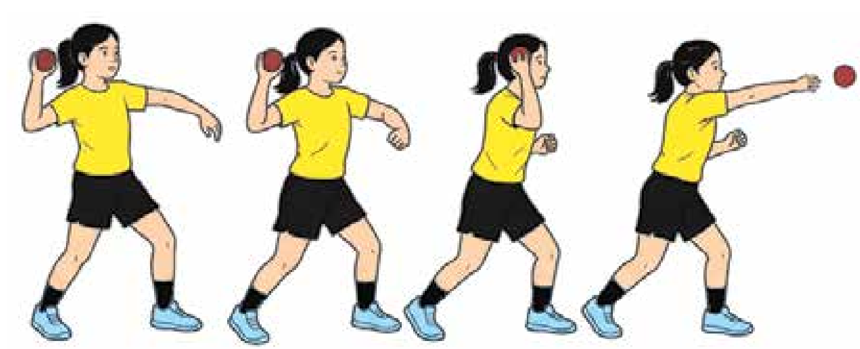
শরীর সোজা রেখে হাঁটু উঁচু করে সামনে দৌড়ানো



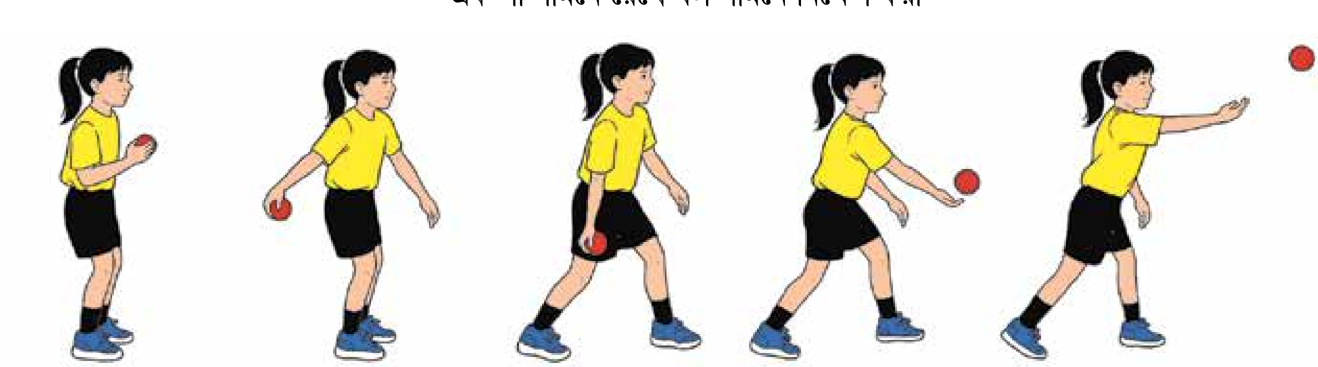
গোড়ালি নিতম্বে স্পর্শ করিয়ে (হিল-আপ) সামনে যাওয়া

হায় নী (হাঁটু উচুতে) করে সামনে দৌড়ানো

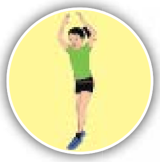
১.২ নিক্ষেপ করা (ছোড়া)

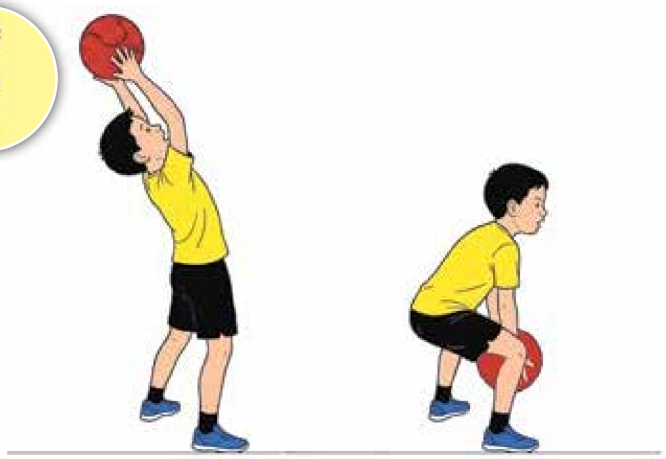


এক পা সামনে রেখে বল সামনে নিক্ষেপ করা

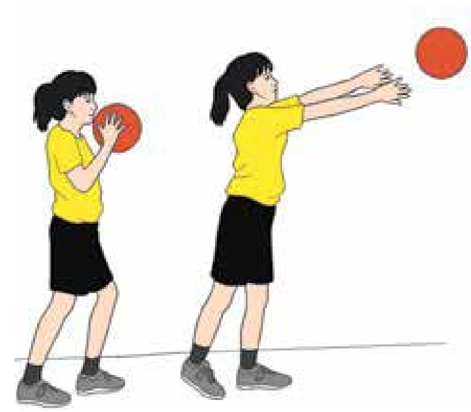


এক পা সামনে রেখে নিচের দিক দিয়ে বল উপরে নিক্ষেপ করা





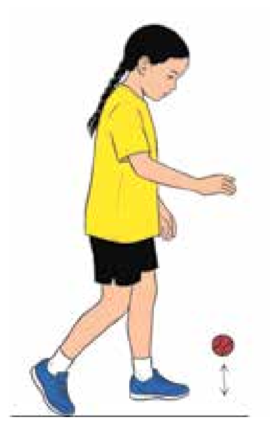
দুই হাতে বল মাথার ওপর দিয়ে পিছনে নিক্ষেপ করা



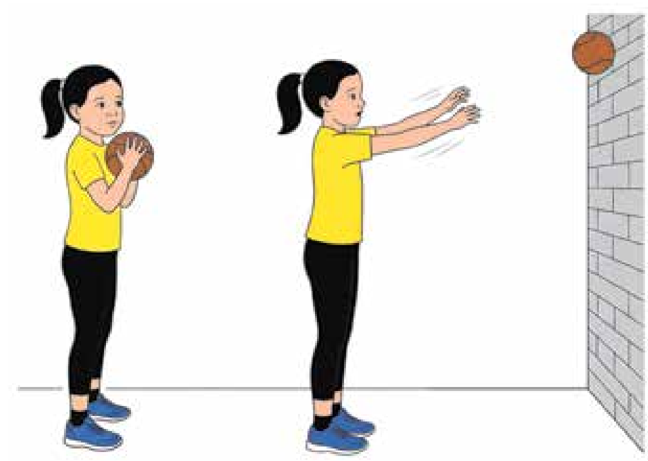
এক পা সামনে রেখে দুই হাত দিয়ে বল ধরে কাঁধের পাশ থেকে সামনে নিক্ষেপ করা

১.৩ ধরা

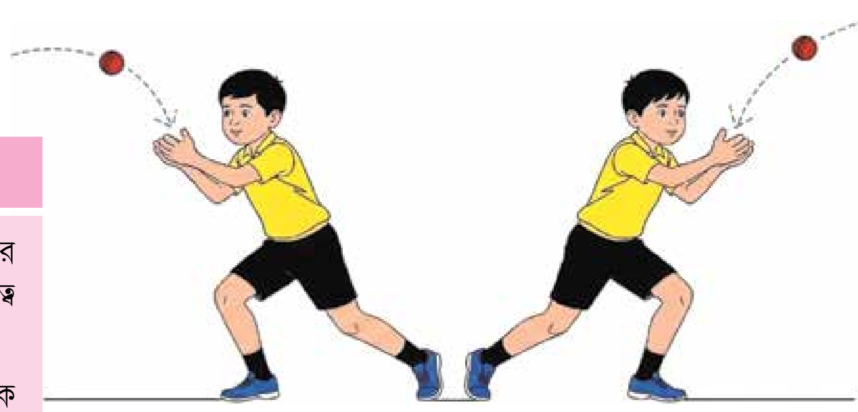
এক হাত দিয়ে উপরে ছুড়ে দেওয়া বল ধরা



এক হাতে বল মাটিতে ধাপিয়ে ধরা



দেয়ালে বল ছুড়ে প্রতিফলিত বল ধরা

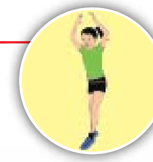


জায়গায় দাঁড়িয়ে ডান ও বাম দিকে ঝুঁকে বল ধরা

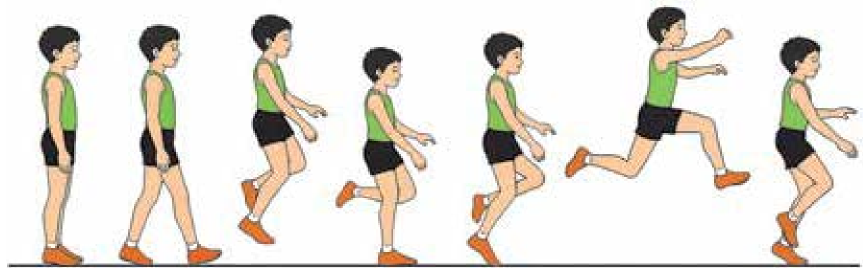
শিক্ষার্থীদের জন্য

- বল নিক্ষেপ করার সময় বল ধরার কৌশলের ওপরও সমান গুরুত্ব দেওয়া।
- বল ধরার সময় বলটির গতি ও দিক অনুমান করে হাত শরীরের কাছে টেনে আনলে আঘাত কম লাগে।

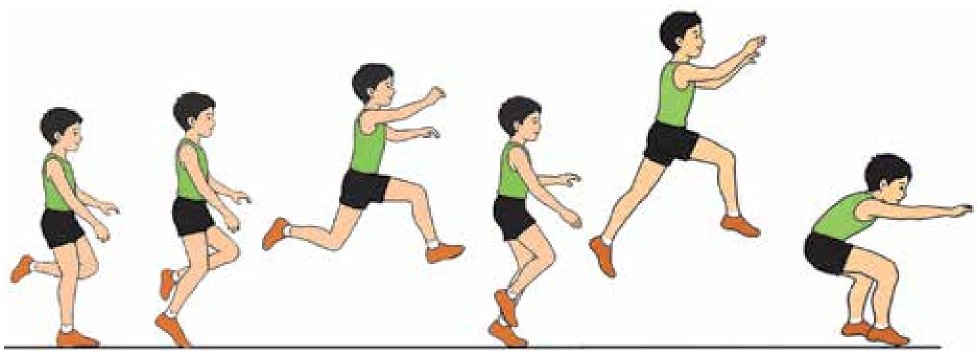
১.৪ বিভিন্ন মৌলিক চলন দক্ষতার সমন্বয়



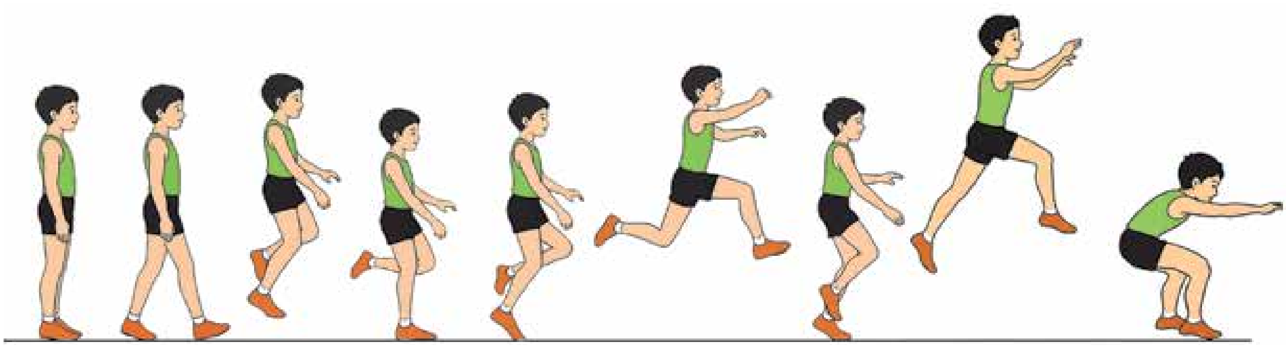
জায়গায় লাফিয়ে ১৮০° কোণে ঘুরে বসার অবস্থায় অবতরণ



এক পা সামনে রেখে একপায়ে দৌড়ানো ও লাফ দেওয়া



দীর্ঘ লাফ ও লাফ দেওয়া

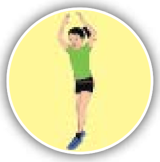


এক পায়ে হাঁটা, দীর্ঘ লাফ ও লাফ

লাফিয়ে বল নিক্ষেপ করা

আমরা কী শিখলাম ?

শিক্ষার্থীরা, এই পাঠে আমরা দৌড়ানো, নিক্ষেপ করা এবং বল ধরা - এই মৌলিক চলন দক্ষতাগুলি শিখেছি। নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে এগুলোর গতি, নির্ভুলতা ও দক্ষতা বৃদ্ধি পায়। এছাড়া এক পায়ে হাঁটা, দৌড়ানো, লাফ দেওয়া, নিক্ষেপ করা ও বল ধরা-এই সব মৌলিক চলন দক্ষতার সমন্বয় করে বিভিন্ন শারীরিক কার্যক্রম আরও দক্ষতার সঙ্গে করা যায়। তাই এগুলোর নিয়মিত অনুশীলন করতে হবে।



অনুশীলনী

১. সঠিক বিকল্প নির্বাচন করে শূন্যস্থান পূরণ করো।

(১) বল ধরার সময় নজর সর্বদা .... -এর ওপর কেন্দ্রীভূত থাকবে।
(ক) বলের ওপর (খ) জমির ওপর (গ) নিক্ষেপকারীর ওপর

(২) বল নিক্ষেপ করার সময় শরীরের ওজন .... পায়ের ওপর সামনে আসে।
(ক) সামনের (খ) পিছনের (গ) দুই দিকেই

(৩) বল নিক্ষেপ করার সময় হাত .... দিকে সোজা প্রসারিত করা উচিত।
(ক) নিচের (খ) পিছনে (গ) লক্ষ্য স্থলের

(৪) বল ধরার সময় হাত শরীরের .... আনলে আঘাত কম লাগে।
(ক) বলের দিকে (খ) জোরে (গ) সোজা

(৫) দৌড়ানোর সময় বলের মোকাবেলায় প্রথমে .... নিয়ন্ত্রণ করা প্রয়োজন।
(ক) গতি (খ) শব্দ (গ) বিশৃঙ্খলা

২. মিল খুঁজে লেখো।

ক-গোষ্ঠী	খ-গোষ্ঠী
১. দৌড়ানো	ক) লক্ষ্যে পৌঁছানো
২. ধরা	খ) বল ধরা
৩. নিক্ষেপ	গ) বাধা অতিক্রম করা

৩. তোমার পছন্দ বলো।

১. আমার দৌড়াতে ভালো লাগে।
(ক) খুব ভালো লাগে (খ) কিছুটা ভালো লাগে (গ) ভালো লাগে না

২. আমার বল নিক্ষেপ করতে ভালো লাগে।
(ক) খুব ভালো লাগে (খ) কিছুটা ভালো লাগে (গ) ভালো লাগে না

৪. নিজের মূল্যায়ন করো।

(ক) আমি দৌড়ানোর অনুশীলন প্রত্যক্ষ ভাবে করেছি।
আমি পুস্তকে দেওয়া অনুযায়ী পারি/ সঠিক ভাবে করতে পারি না/একেবারেই পারি না।

(খ) আমি বল ধরার প্রত্যক্ষ অনুশীলন করেছি।
আমি পুস্তকে দেওয়া অনুযায়ী সঠিক করতে পারি /সঠিক ভাবে করতে পারি না/একদমই পারি না।

(গ) আমি লক্ষ্য করে বল নিক্ষেপ করতে পারি।
হ্যাঁ নিক্ষেপ করতে পারি/যেখানে ইচ্ছা সেখানে নিক্ষেপ করতে পারি না/ছোঁড়া বলটি লক্ষ্য স্থলে কখনোই পৌঁছায় না।

(ঘ) আমি সঠিকভাবে বল ধরতে পারি।
সম্পূর্ণ পারি /সঠিক পারি না/একদমই পারি না।

(ঙ) দৌড়ানো, বল ধরা ও বল নিক্ষেপ-এই দক্ষতাগুলি কখন ব্যবহার করতে হয় তা আমি বুঝতে পারি।
হ্যাঁ /কিছুটা /একদমই জানি না।

৫. দৌড়ানো, বল নিক্ষেপ ও বল ধরা-এই দক্ষতাগুলি তোমরা দৈনন্দিন জীবনে কীভাবে ব্যবহার করো ? দুটি উদাহরণ লেখো।

- **নিম্ন লিখিত বক্তব্য গুলো শিক্ষক প্রত্যেক শিক্ষার্থীর পর্যবেক্ষণ করবেন।**

(ক) শিক্ষার্থী দৌড়ানোর সময় সঠিক পদ্ধতিতে হাত ও পায়ের সমন্বয় করছে কি ?
হ্যাঁ/না/শোধরানোর প্রয়োজন

(খ) শিক্ষার্থী বল নিক্ষেপ করার সময় যে কোন একটি ভালো কাজ করেছে কি ? আপনার পর্যবেক্ষণ লিখে রাখুন।

(গ) শিক্ষার্থীর সঙ্গে অনুষ্ঠানিকভাবে জিজ্ঞাসাবাদ করে তার প্রয়োজনীয় শোধরানো লক্ষ্য করুন এবং সেগুলো করতে বলুন।

বিভাগ ২

বিভিন্ন ব্যায়াম

মানব দেহ কে সুস্থ, সবল ও কর্মক্ষম রাখতে নিয়মিত ব্যায়াম অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম কেবল শারীরিক বিকাশই নয়, মানসিক, সামাজিক ও আবেগগত বিকাশেও সহায়তা করে। উদ্দীপক ব্যায়াম, মৌলিক ব্যায়াম, পি.টি. ড্রিল, শক্তি ও নমনীয়তার ব্যায়াম, সাহসী ব্যায়াম, তালবদ্ধ ব্যায়াম, ব্যায়ামশৃঙ্খলা, তালযুক্ত চলন এবং ভারতীয় ঐতিহ্যবাহী ব্যায়াম এসবের মাধ্যমে সহনশীলতা, ভারসাম্য, সমন্বয়, তৎপরতা, আত্মবিশ্বাস ও শৃঙ্খলার বিকাশ ঘটে। তাই আনন্দের সঙ্গে, নিরাপদভাবে এবং নিজের শারীরিক সক্ষমতা অনুযায়ী নিয়মিত ব্যায়াম করার অভ্যাস গড়ে তোলা উচিত।

২.১ উদ্দীপক চলন ও শিথিলীকরণ

উদ্দীপক চলন

- ব্যায়াম আরম্ভ করার আগে শরীরকে তৈরী করা প্রয়োজনীয়, সেই কারণে উৎপ্রেরক গতিবিধি প্রয়োজন।
- হালকা দৌড় বা হাঁটা দিয়ে শুরু করো।
- চলন ধীরে ধীরে করো। প্রথমে ঘাড়, তারপর হাত, কোমর ও পা অথবা উল্টো ক্রমে পা, কোমর, হাত ও ঘাড় নাড়াও।
- ব্যায়ামের সময় শরীরের সঠিক ভঙ্গি বজায় রাখো।
- শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক ও নিয়মিত রাখো।
- ধীরে ধীরে গতি বাড়াও, হঠাৎ গতি বাড়িও না।
- উদ্দীপক চলন শেষ হওয়ার পর মূল খেলা বা ব্যায়াম শুরু করো।

উদ্দীপক চলন : ধাপ ১ (মাথা থেকে পা পর্যন্ত)

- দেড় থেকে দুই মিনিট হালকা দৌড়াও।
- ১০-২০ বার গোড়ালি নিতম্বে স্পর্শ করার অনুশীলন (বাট-কিক) করো।
- ধীরে ধীরে ৫ থেকে ৭ বার ঘাড় ঘোরাও।
- ১০-২০ বার হাত সামনে ও পেছনে বৃত্তাকারে ঘোরাও।
- ডান থেকে বাম এবং বাম থেকে ডান দিকে ১০ বার কোমর বৃত্তাকারে ঘোরাও।
- ডান ও বাম দিকে ১০-১০ বার শরীর ঝুঁকাও।
- একই জায়গায় এক হাঁটু করে উপরে তুলে দৌড়ানোর চেষ্টা করো।
- একই জায়গায় ১০-১৫ বার লাফ দাও।

উদ্দীপক চলন : ধাপ ২ (পা থেকে মাথা পর্যন্ত)

- এঁকে -বেঁকে - ১ থেকে ২ মিনিট দৌড়াও।
- দড়ি ছাড়া,দড়ি লাফের অনুশীলন - ১ মিনিট করো।
- সামনে ও পেছনে লাঞ্জ (Lunge) ব্যায়াম - দুই পায়ে ৫-৫ বার করো।
- লাফ দিয়ে হাত উপরে তোলো - ১০ থেকে ১২ বার।
- দুই কাঁধ একসঙ্গে উপরে তুলে আবার নামাও - ১০ থেকে ১২ বার।
- ঘাড় একবার বাম ও একবার ডান দিকে ঘোরাও এরপর ঘাড় সামনে ও পেছনে - ৫ থেকে ৮ বার বাঁকাও।

শিথিলীকরণ

- ব্যায়াম বা খেলাধুলা শেষে অথবা কোনো শারীরিক কার্যকলাপ শেষ হওয়ার পর শরীরকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে শিথিলীকরণ করতে হয় ।

- ধীরে হাঁটো অথবা হালকা গতিতে চলন করো।
- পেশিগুলিকে টান দেওয়ার জন্য হালকা ব্যায়াম করো।
- গভীর শ্বাস নিয়ে শরীরকে আরাম দাও।
- খুব ক্লান্ত হওয়ার পর সঙ্গে সঙ্গে বসে পড়বে না বা একবারে খুব বেশি জল পান করবে না।
- শরীরকে শিথিল করার জন্য ধীরে ধীরে নড়াচড়া করো।
- শিথিলীকরণের গতি ও ক্রম উদ্দীপক (তীব্র) ব্যায়ামের ঠিক বিপরীত হয়।
- শিথিলীকরণে দ্রুত গতি চলন থেকে ধীরে ধীরে হালকা চলন দিকে অগ্রসর হওয়া হয়।
- শিথিলীকরণের ফলে ব্যায়াম বা খেলাধুলার ক্লান্তি দ্রুত দূর হয় এবং শরীর পুনরায় স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে।

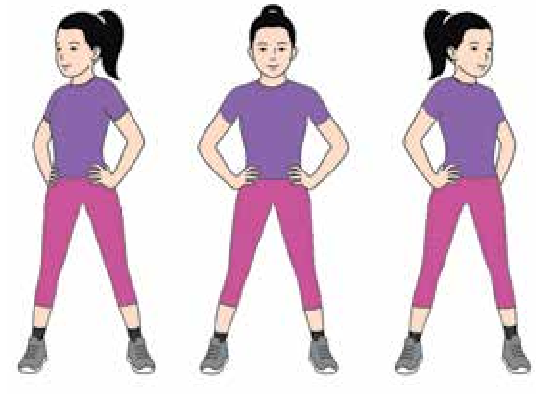
শিথিলীকরণ : সেট ১

- সাধারণত ২০-৩০ মিটার ধীরে হাঁটো।
- হাত দোলাতে দোলাতে শরীর ৫-৮ বার উপর-নিচে নাড়ো এবং গভীর শ্বাস নাও।
- হাত মাথার উপর তুলে ১০ থেকে ১২ পর্যন্ত গুনে সেই অবস্থায় থাকো।
- উরুর পেছনের পেশিতে টান দেওয়ার জন্য ১০-১২ পর্যন্ত গুনে কোমর থেকে সামনে ঝোঁকো।
- পায়ের পিণ্ডলির পেশিতে টান দেওয়ার জন্য একটি পা সামনে রাখুন এবং সামনের পায়ের হাঁটু ভাঁজ করো।
- এই সময় পিছনের পায়ের হাঁটু সোজা রাখো। দুই পায়ের আঙুল সামনের দিকে থাকবে এবং পিছনের পায়ের সম্পূর্ণ পাতা মাটিতে লাগানো থাকো।
- উপরোক্ত কাজ দুই পা দিয়ে পালাক্রমে ২-৩ বার করো।
- পা ছড়িয়ে বসে ১০-১২ পর্যন্ত গুনে উরুতে টান দাও।
- চোখ বন্ধ করে শরীর সম্পূর্ণ শিথিল করো।

শিথিলীকরণ : সেট ২

- ধীরে হাঁটো ১ মিনিট ৩০ সেকেন্ড থেকে ২ মিনিট।
- ৫ বার গভীর শ্বাস নাও।
- ঘাড় ও কাঁধ হালকা করে নাড়িয়ে শিথিল করো - ৫ বার।
- হাঁটু মাটিতে রেখে বিড়াল বা উটের মতো পিঠ বাঁকিয়ে পিঠে টান দাও - ১০ বার।
- উরুর ওপর বসে প্রজাপতির ডানার মতো হাঁটু উপর-নিচে নাড়ো - ১০ থেকে ১২ বার।
- হাত উপরে তুলে কাঁধ ও পিঠে টান দাও - ১০ পর্যন্ত গুনুন।
- চোখ বন্ধ করে ১ মিনিট শান্তভাবে বসে থাকো।

এই দুটি সেট শিক্ষার্থীদের শারীরিক শিক্ষার ক্লাসে উৎসাহের সঙ্গে অংশগ্রহণ করতে সাহায্য করে এবং শেষে শিথিলীকরণের মাধ্যমে শরীর ও মনকে শান্ত করে, পুনরুজ্জীবিত করে।



ডানবাম দিকে শরীর বাঁকানো

অল্টারনেট টো টাচ (এক হাত দিয়ে বিপরীত পায়ের আঙুল স্পর্শ)

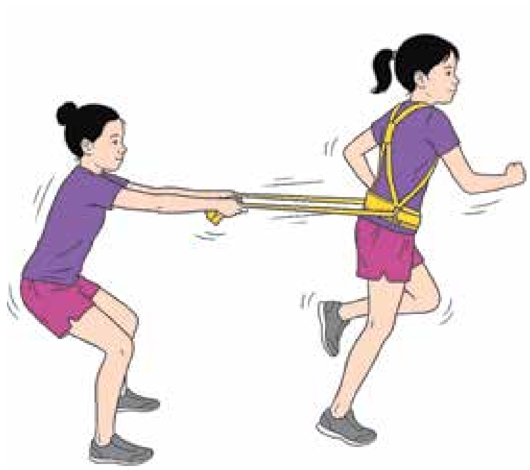
সাইড লাঞ্জেস (পাশের দিকে লাঞ্জ ব্যায়াম)

সূর্যনমস্কার প্রকার ২

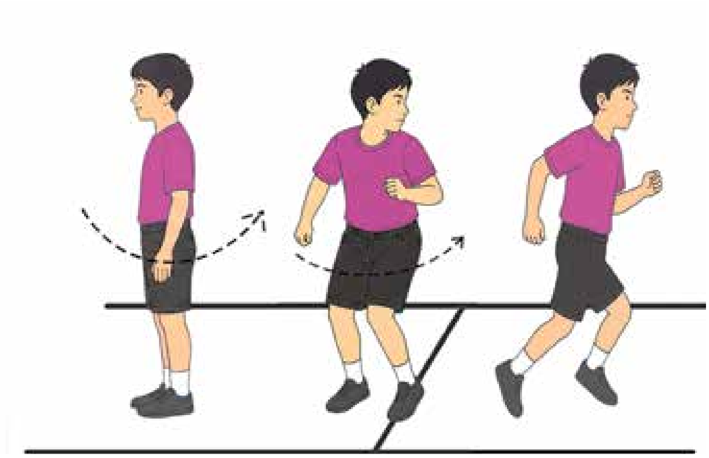
- সূর্যনমস্কার সাধারণত ১২টি অবস্থান (ধাপ) নিয়ে গঠিত। তবে বৈচিত্র্য আনতে এখানে ১৪টি অবস্থানের সূর্যনমস্কার দেখানো হয়েছে।

২.৩ এ.বি.সি. ড্রিলস (ABC Drills)

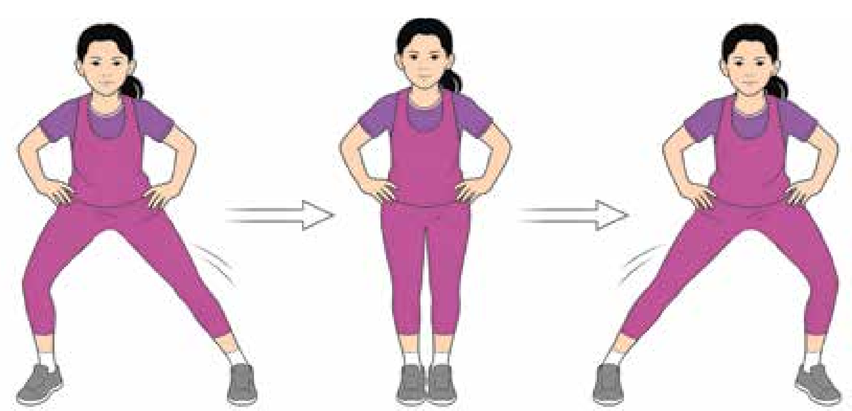
হাঁটু ও হাত সামনে রেখে বসা এবং সেখান থেকে উঠে দৌড়ানো



বেল্ট সাইকেলের টিউব (হারনেস) লাগিয়ে সঙ্গীকে একই জায়গায় (high knee) দৌড়াতে বলা



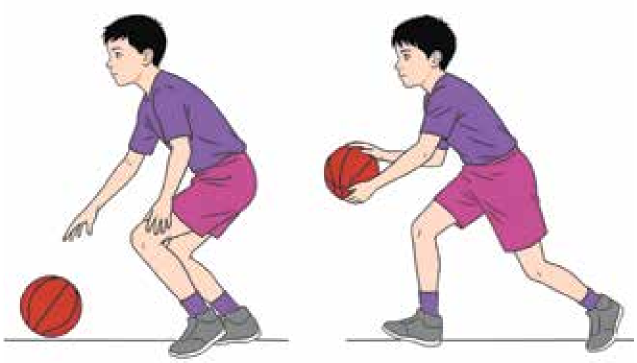
সংকেত পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে সংকেতের বিপরীত দিকে ঘুরে দৌড়ানো



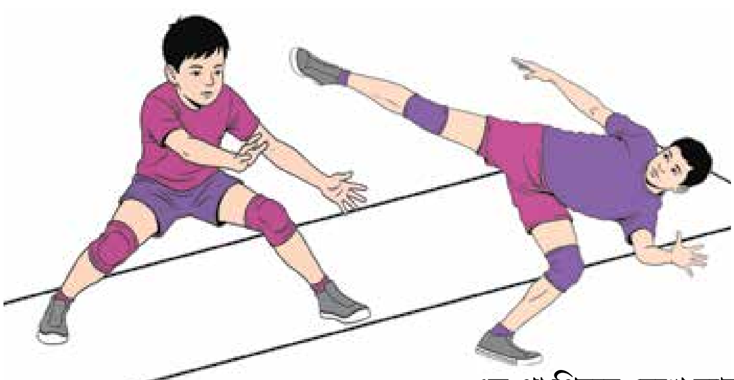
সাইড শাফল (Side Shuffle) পাশের দিকে দ্রুত পা চালিয়ে চলা

হাত একই অবস্থায় রেখে হাঁটু উঁচু করে সামনে অগ্রসর হওয়া (High Knee Walk/Run)

২.৪ পূরক ব্যায়াম



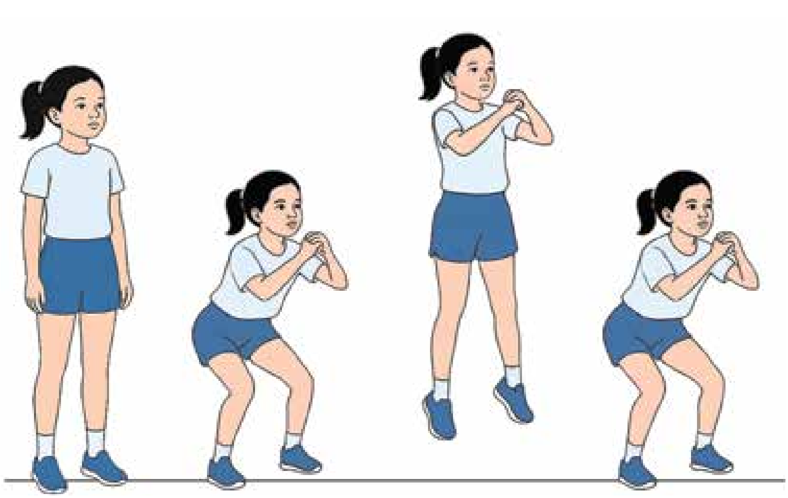
চলন্ত বল ড্রিবলিং (Rolling Ball Dribbling)



এক পা পিছনে রেখে ব্যাক কিক (Back Kick)

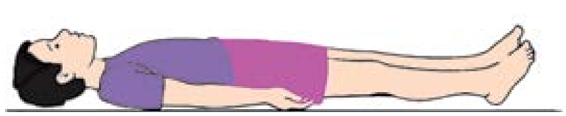
ইনসাইড ফুটবল ড্রিবলিং করতে করতে সামনে এগিয়ে যাওয়া (Inside Football Dribbling)

২.৫ পোষক ব্যায়াম



লাফ দিয়ে স্কোয়াট (Jump Squat)

আঁকাবাঁকা দৌড়ানো (Zigzag Running)

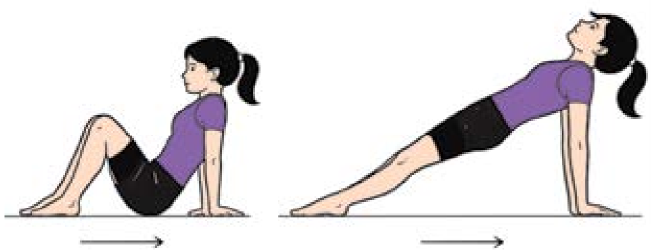


১

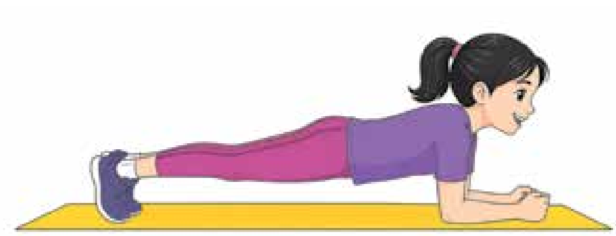
ভি-সিট ২ (V–Sit 2)

পরিবর্তিত পুশ-আপ (Modified Push-up)

লাঞ্জের সঙ্গে মোচড়ানো (Lunge with Twist)



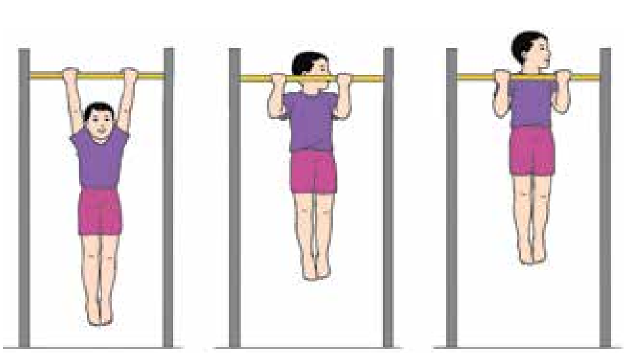
পূর্বোত্তানাসনের অবস্থান (Purvottanasana Position)



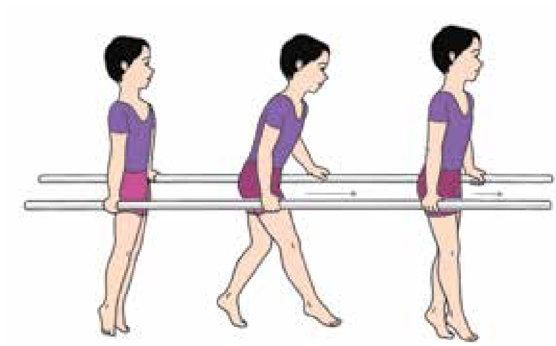
এলবো প্ল্যাক ৩০ থেকে ৪৫ সেকেন্ড - ২ থেকে ৩ সেট

২.৬ সাহসিক ব্যায়াম

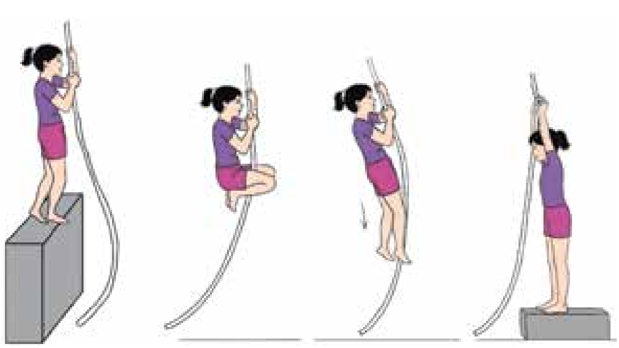
• জিমন্যাস্টিকস



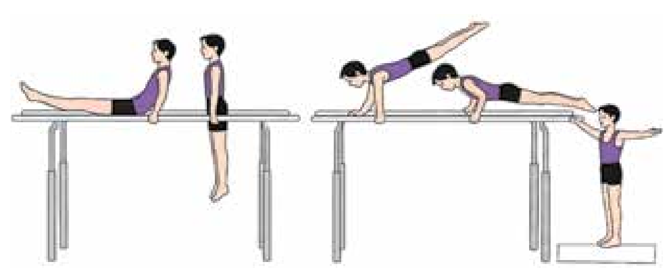
হরাইজন্টাল বার : চিন-আপ (Chin-up)



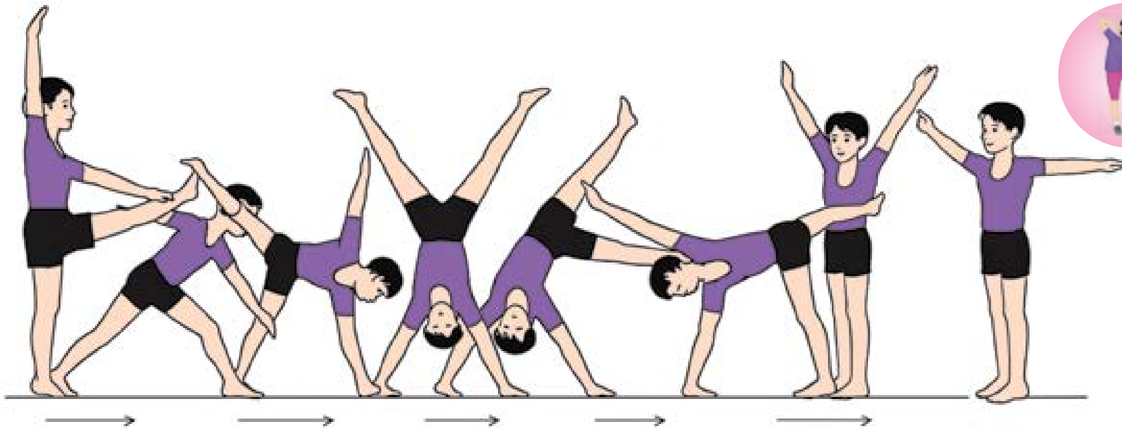
প্যারালেল বারে হাঁটা (ভারসাম্য বজায় রেখে)



দড়ি বেয়ে ওঠা এবং দোল নিয়ে নিরাপদে নিচে নামা



প্যারালেল বারে সাইড ভল্ট জাম্প (Side Vault Jump)

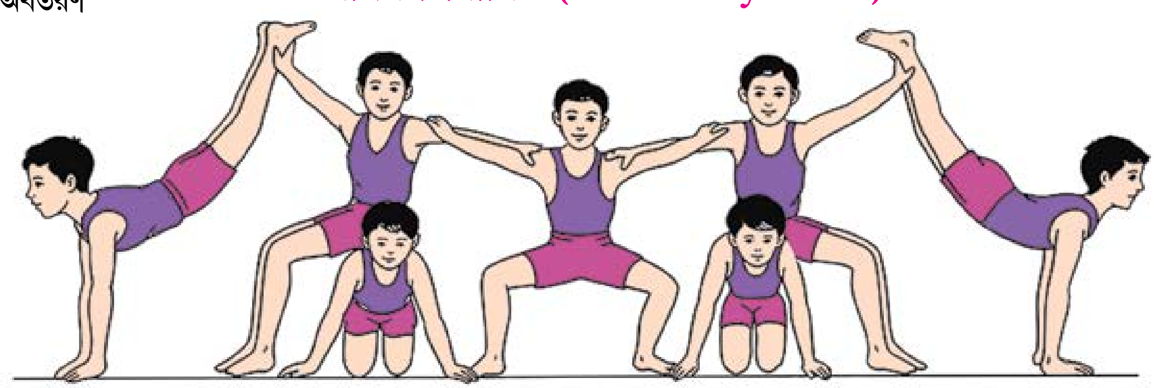


রাউন্ড-অফ (Round–off)

সহযোগীর পিঠের ওপর ভর দিয়ে লাফিয়ে নিরাপদে অবতরণ

হ্যান্ড স্ট্যান্ড ও সামনের দিকে গড়িয়ে যাওয়া (Forward Roll)

• মানব পিরামিড (Human Pyramid)

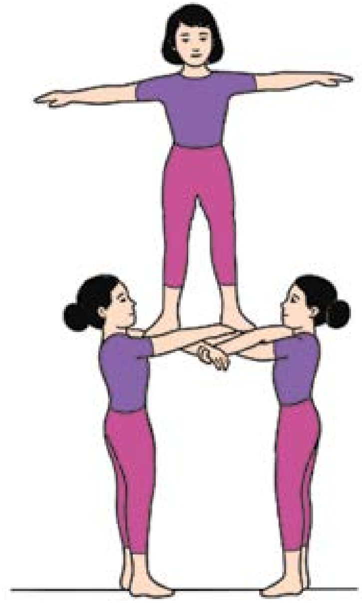


১

শিক্ষকদের জন্য নির্দেশনা

- পিরামিডের নিচের স্তরে ওজনদার ও শক্তিশালী শিক্ষার্থীদের রাখুন।
- নিচের স্তর থেকে উপরের স্তরে ক্রমান্বয়ে কম ওজনের ও কম উচ্চতার শিক্ষার্থীদের রাখুন।
- উপরের স্তরের জন্য অধিক দক্ষ শিক্ষার্থীদের নির্বাচন করুন।
- শিক্ষার্থীদের শ্রেণী ও দক্ষতা অনুযায়ী পিরামিডের উচ্চতা বাড়ান।
- শিক্ষার্থীদের সক্ষমতা অনুযায়ী পিরামিডের কঠিনতার মাত্রা নির্ধারণ করুন।
- অপ্রয়োজনীয়ভাবে খুব উঁচু বা অতিরিক্ত কঠিন পিরামিড তৈরী করা এড়িয়ে চলুন।
- প্রদত্ত বিভিন্ন নকশা বা বিন্যাস অনুসারে শিক্ষার্থীদের দিয়ে মানব পিরামিড তৈরী করান।

২



৩

৪

৫

২.৭ গতিরোধ মালিকা

গতিরোধ মালিকা ১

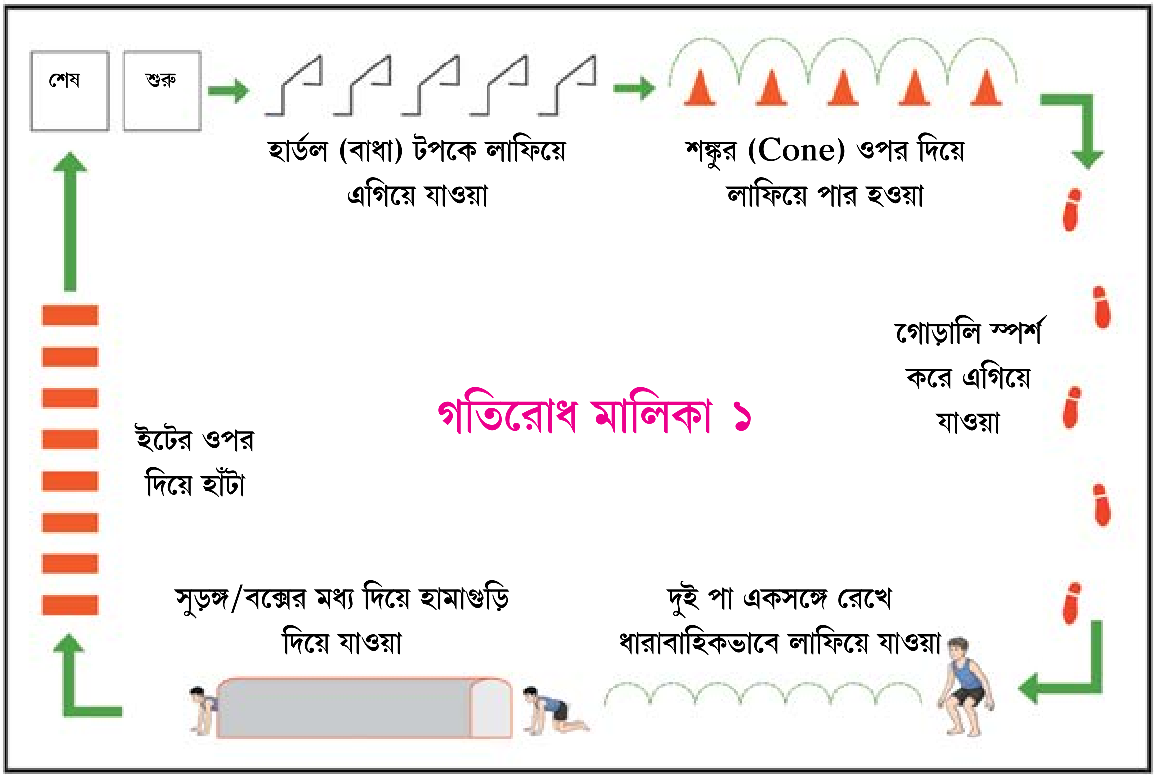
গতিরোধ মালিকা (Obstacle Course) হলো বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম বা শারীরিক কার্যকলাপ একটির পর একটি না থেমে, গতি বজায় রেখে এবং যত কম সময়ে সম্ভব সম্পন্ন করা। উদাহরণ: ২০ মিটার বেগে দৌড়ানো, ৪-৫টি কোণ রেখে তার উপর লাফানো, ২-৩ মিনিটে, ৪-৫টি সিঁড়ি ওঠা-নামা, টায়ারের ভেতর দিয়ে চলা, বেঞ্চের ওপর দিয়ে লাফিয়ে পার হওয়া, গড়িয়ে যাওয়া (ম্যাট / ঘাসের ওপর) ১০ মিটার দৌড়।

এভাবে বিভিন্ন কার্যকলাপ ধারাবাহিকভাবে করলে শিক্ষার্থীদের শারীরিক সক্ষমতা, গতি, চটপটেভাব ও সহনশক্তির বিকাশ ঘটে। একটি কার্যকলাপ থেকে অন্যটিতে যাওয়ার সময় গতি কিছুটা কমে যেতে পারে, তবে মাঝপথে থামা যাবে না। প্রথম কাজ শেষ করেই সঙ্গে সঙ্গে পরবর্তী কাজ শুরু করতে হবে।

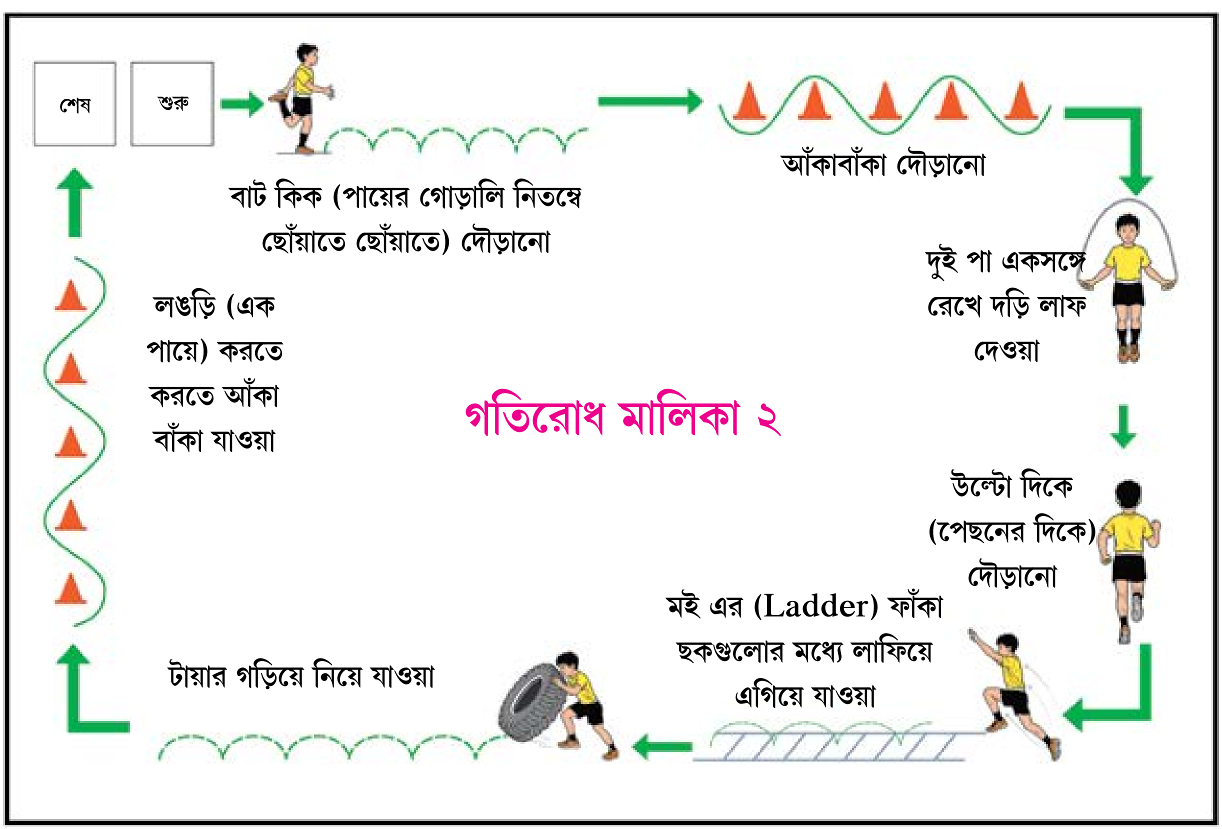
সব শিক্ষার্থীকে সারিবদ্ধভাবে দাঁড় করাতে হবে। একজন শিক্ষার্থী পুরো গতিরোধ মালিকা সম্পন্ন করা শুরু করলে, সে তৃতীয় কার্যকলাপে পৌঁছানোর পর পরবর্তী শিক্ষার্থী শুরু করবে।

শিক্ষকদের জন্য নির্দেশনা

শিক্ষার্থীর সংখ্যা বেশি হলে মাঠে দুই বা তিনটি স্থানে একই ধরনের গতিরোধ মালিকার ব্যবস্থা করুন। বিদ্যালয়ে উপলব্ধ উপকরণ, স্থান ও সুবিধা অনুযায়ী বিভিন্ন ধরনের আকর্ষণীয় গতিরোধ মালিকা তৈরী করে নিয়মিত অনুশীলন করান।



গতিরোধ মালিকা ১
শেষ
শুরু
হার্ডল (বাধা) টপকে লাফিয়ে এগিয়ে যাওয়া
শঙ্কুর (Cone) ওপর দিয়ে লাফিয়ে পার হওয়া
গোড়ালি স্পর্শ করে এগিয়ে যাওয়া
দুই পা একসঙ্গে রেখে ধারাবাহিকভাবে লাফিয়ে যাওয়া
সুড়ঙ্গ/বক্সের মধ্য দিয়ে হামাগুড়ি দিয়ে যাওয়া
ইটের ওপর দিয়ে হাঁটা



গতিরোধ মালিকা ২
শেষ
শুরু
বাট কিক (পায়ের গোড়ালি নিতম্বে ছোঁয়াতে ছোঁয়াতে) দৌড়ানো
আঁকাবাঁকা দৌড়ানো
দুই পা একসঙ্গে রেখে দড়ি লাফ দেওয়া
উল্টো দিকে (পেছনের দিকে) দৌড়ানো
মই এর (Ladder) ফাঁকা ছকগুলোর মধ্যে লাফিয়ে এগিয়ে যাওয়া
টায়ার গড়িয়ে নিয়ে যাওয়া
লঙড়ি (এক পায়ে) করতে করতে আঁকা বাঁকা যাওয়া

২.৮ তাললয়বদ্ধ চলন

• লেজিম

লেজিম মহারাষ্ট্রের একটি ঐতিহ্যবাহী লোক ব্যায়াম। প্রাচীনকালে যুদ্ধক্ষেত্রে সৈন্যদের উদ্দীপিত করা, বিজয়ের আনন্দ উদ্‌যাপন এবং বিভিন্ন উৎসব-অনুষ্ঠানে শোভাযাত্রার জন্য লেজিম পরিবেশন করা হতো।

লেজিমকে এক ধরনের ব্যায়ামভিত্তিক নৃত্য হিসেবেও ধরা হয়। মহারাষ্ট্রের বিভিন্ন অঞ্চলে ভিন্ন ভিন্ন পদ্ধতিতে পদচারণার সঙ্গে লেজিম পরিবেশিত হয়। বর্তমানে গ্রামাঞ্চলের পাশাপাশি শহরাঞ্চলেও লেজিম দলের দেখা যায়। লেজিমের সঙ্গে ঢোল, তাশা, ঝাঁঝ, ঢোলক ইত্যাদি বাদ্যযন্ত্রের ব্যবহার হয়। লেজিম দলের ছেলে-মেয়েরা ঐতিহ্যবাহী মারাঠি পোশাক পরে - পরিবেশনা করে।

সঙ্গীতের তালে লেজিম করলে এটি এক ধরনের অ্যারোবিক ব্যায়াম হয়ে ওঠে। বাদ্যযন্ত্রের তালে হাত ও পায়ের সমন্বিত নড়াচড়া হয়। স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য এটি অত্যন্ত উপকারী ব্যায়াম। পঞ্চম শ্রেণীতে শিক্ষার্থীরা লেজিমের প্রাথমিক অবস্থান ও মৌলিক কৌশল শিখেছে। এছাড়া দুই আওয়াজ ও চার আওয়াজের লেজিমও শিখেছে। এখন আগের শেখা কৌশলগুলির অনুশীলন করে নতুন ধরন শেখানো হবে।

(১) আট আওয়াজ (ধাপ সংখ্যা: ৮+২)

প্রারম্ভিক অবস্থান: হুঁশিয়ার (সতর্ক) অবস্থান

কৃতি : ১ থেকে ৪ পর্যন্ত ‘চার আওয়াজের’ নিয়মে করো।

(১) ডান দিক থেকে বাঁ দিকে লেজিম ঘুরিয়ে সামনে খোলো।

(২) ছোট দণ্ডটি বড় দণ্ডের নীচের থেকে উপরের দিকে খুলে লেজিমকে নিজের বাঁহতের কাছে লেজিম বন্ধ করো।

(৩) বাঁ দিক থেকে ডান দিকে লেজিম ঘুরিয়ে সামনে খোলো।

(৪) ছোট দণ্ডটি বড় দণ্ডের নীচের থেকে উপরের দিকে লেজিমকে খুলে ডান হাতের এনে নিজের ডান পাশের কাছে - লেজিম বন্ধ করো।

(৫) চতুর্থ ধাপের পরে একই গতিতে লেজিম মাথার ওপর তোলো। মাথার ওপর তোলার সময় ডান হাতে ছোট দণ্ড পিছনে থেকে সামনে এবং বাঁ হাতে বড় দণ্ড সামনে থেকে পিছনে অর্ধবৃত্তাকারে ঘুরিয়ে লেজিম খোলো।

(৬) বৃত্তাকার গতি বজায় রেখে লেজিম বাঁ পাশের দিকে এনে বন্ধ করো।

(৭) বাঁ দিক থেকে ডান দিকে ঘুরিয়ে সামনে খোলো।

(৮) লেজিম বন্ধ করে আবার প্রারম্ভিক (হুঁশিয়ার) অবস্থায় ফিরে আসো।

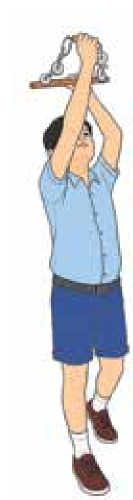
উপরের সমস্ত কার্যক্রম তাল ও ঢোলের তালে সম্পন্ন করতে হবে।

শিক্ষকদের জন্য নির্দেশনা

- দখ্‌খনী লেজিমের চলন এই সব প্রকারে আট-ঠেকা (৮-তাল) প্রকারের মতোই। শুধু পায়ের চলন (ফুটওয়ার্ক) আলাদা। তাই প্রথমে আট-ঠেকা মৌলিক প্রকারটি ভালোভাবে অনুশীলন করাতে হবে। বিশেষ করে পঞ্চম ধাপটি গুরুত্বপূর্ণ, তাই সেটি জোর দিয়ে শেখাতে হবে।
- আট-ঠেকা প্রকারের হাতের চলনের লেজিম ছাড়াও অনুশীলন করাতে হবে।
- প্রতিটি বিজোড় গণনায় লেজিমের শিকল টান দিয়ে লেজিম খুলতে হবে এবং সম গণনায় ছোট দণ্ডটি বড় দণ্ডের ওপর এনে লেজিম বন্ধ করতে হবে এ বিষয়ে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখতে হবে।
- গণনা তাল ও লয়ের সঙ্গে করতে হবে। শুরুতে শিক্ষার্থীদের সুবিধার জন্য ৭ ও ৮ গোনার সময় একটু বিরতি দিতে পারা যাবে অথবা মাঝে মধ্যে শিক্ষার্থীদের দিয়ে গণনা করা যেতে পারে। একবার কৌশল ভালোভাবে প্রাপ্ত হয়ে গেলে আলাদা করে গণনা করার প্রয়োজন থাকবে না।
- এক প্রকার থেকে অন্য প্রকারে যাওয়ার সময় প্রথম প্রকারের শেষ দুই গণনার সময়ই তাল অনুযায়ী পরিবর্তন করে পরবর্তী প্রকার শুরু করাতে হবে।

(২) সামনে পদক্ষেপ (গণনা: ৮+২)

প্রারম্ভিক অবস্থান: সতর্ক (হুঁশিয়ার) অবস্থান



কৃতি :১ থেকে ৪ পর্যন্ত চার-তালের নিয়মে করো।

৫ থেকে ৮ পর্যন্ত হাতের চলন আট-তালের মতোই থাকবে, তবে পায়ের চলন নিচের মতো হবে।

৫. লেজিম মাথার ওপর তোলার সময় ডান পা সামনে ফেলো এবং দুই গোড়ালি উঁচু করো।
৬. দুই গোড়ালি নামিয়ে লেজিম বাম পাশের কাছে বন্ধ করো।
৭. ডান পা বাম পায়ের কাছে এনে, লেজিম বাম দিক থেকে ডান দিকে ঘুরিয়ে সামনে খোলো।
৮. ডান পা বাম পায়ের কাছে এনে লেজিম বন্ধ করো।

উপরের ধাপগুলি সম্পন্ন করার পর শেষ ২ গণনায় সামনে পদক্ষেপের ক্রিয়া থামাতে হবে।

শিক্ষকদের জন্য নির্দেশনা

- প্রথমে লেজিম ছাড়া অনুশীলন করান। এতে হাত ও পায়ের চলনের সমন্বয় সহজ হবে।

(৩) পিছনের পদক্ষেপ (গণনা: ৮+২)

প্রারম্ভিক অবস্থান: সতর্ক (হুঁশিয়ার) অবস্থান

১. ডান পা পিছনে নিয়ে শরীরের ভার ডান পায়ে দিন, হাঁটু ভাঁজ করো এবং ডান পায়ের পাশে লেজিম খোলো।
২. সোজা হয়ে লেজিম সামনে এনে বন্ধ করো।
৩. ডান পা তুলে বাম পায়ের কাছে এনে, লেজিম কোমরের কাছে ডান দিকে খোলো।
৪. ডান পা বাম পায়ের কাছে এনে দাঁড়িয়ে লেজিম বন্ধ করো।

উপরের ক্রিয়াটি করার পর ২ নম্বর গণনা থেকে আগের মতোই ক্রিয়াটি চালিয়ে যেতে হবে। ৫ থেকে ৮ নম্বর গণনার সময় ডান পা বাম পায়ের পাশে মাটিতে রাখবে। বাকি সব চলন ৫ থেকে ৮ নম্বর গণনার মতোই করতে হবে।

শিক্ষকদের জন্য নির্দেশনা

উপরের পদ্ধতিতে প্রথম চারটি গণনায় লেজিমের ঝাঁকুনি পিছনে সামনে দেওয়া হয়েছে - এটি মনে রাখতে হবে। শুরুতে শিক্ষার্থীরা ভুল করে আবার পেছনে সোজা লেজিম নিয়ে যায়। এই ভুল এড়াতে লেজিম লেজিম ছাড়া হাত ও পায়ের চলনের আলাদা অনুশীলন করাতে হবে। এ ধরনের অধিকাংশ ক্রিয়াতেই এই চলন একই রকম থাকে। ডান পা পেছনে নেওয়ার সময় হাতের ঝাঁকুনির সঙ্গে সামনের দিকে যাওয়ার চলনটি বিশেষভাবে শেখাতে হবে।

(৪) সামনে - পেছনে পা (গণনা ৮+২)

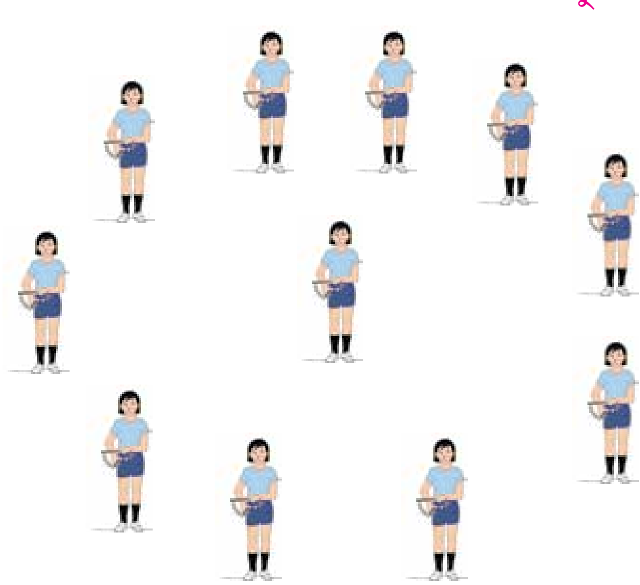
শুরুর অবস্থান: সাবধান স্থিতি।

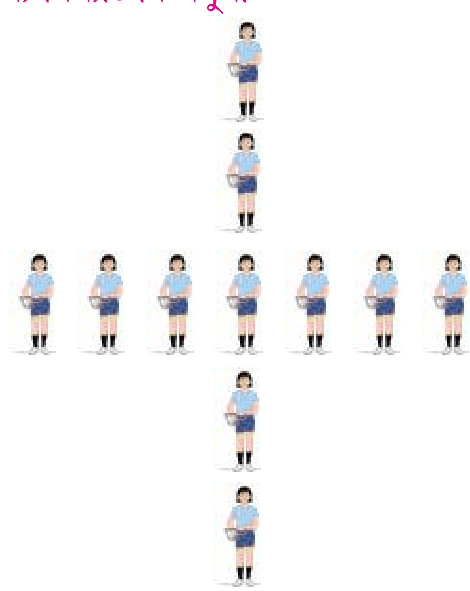
গণনা ১ থেকে ৪ এর জন্য পেছনে পা ধরনের ১ থেকে ৪ নম্বর ধাপ অনুযায়ী ক্রিয়া করতে হবে। ৫ থেকে ৮ গণনা পর্যন্ত পঞ্চম গণনায় পা মাটিতে না রেখে সামনে পা ধরনের ৫-৮ ধাপ অনুযায়ী ক্রিয়া করতে হবে। উপরের ক্রিয়া শেষ হলে শেষে ২ গণনায় আবার সামনে পা, পেছনে পা ক্রিয়াটি করতে হবে।

শিক্ষকদের জন্য নির্দেশনা

- এই ক্রিয়ার নাম যদিও সামনে পেছনে পা, তবে প্রথমে পেছনে পা এবং পরে সামনে পা নেওয়ার চলন হয়, এটি মনে রাখতে হবে।
- দাড়াবার সময় ৮ নম্বর গণনায় ডান পা বাঁ পায়ের কাছে এনে, পরের দুই গণনায় (ক্লাস থাম পরে দুই গণনা) প্রথম গণনাতেই পা মাটিতে রাখতে হবে। যদি একাধিকবার এই অনুশীলন করানো হয়, তবে ৮ নম্বর গণনায় সামনে আনা ডান পা না নামিয়ে পরবর্তী প্রথম গণনার জন্য পেছনে নিয়ে যেতে হবে।
- ডান পা সামনে পেছনে নেওয়ার সময় বাম পায়ের স্থান পরিবর্তন করা যাবে না।

লেজিমের প্রত্যক্ষ অনুশীলনের জন্য বিন্যাসের নমুনা





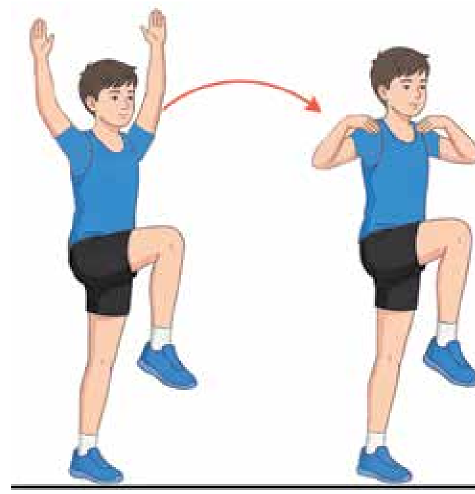
• এরোবিক্স

এরোবিক্স হলো তালবদ্ধ শরীরচর্চা, সঙ্গীত এবং ব্যায়ামের একটি সুন্দর সমন্বয়। এরোবিক্স করলে শরীর সজীব, হালকা ও উদ্যমী থাকে। এর ফলে হৃদ্‌যন্ত্র ও ফুসফুসের কার্যক্ষমতা উন্নত হয়। নিয়মিত এরোবিক্স করলে শরীরের সহনশক্তি বৃদ্ধি পায়। পেশিগুলি আরও কর্মক্ষম ও নমনীয় হয়ে ওঠে। এরোবিক্স করার সময় শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ সমন্বিতভাবে কাজ করে, ফলে রক্তসঞ্চালন ভালো হয়। এরোবিক্স শুধু ব্যায়াম নয়, এটি আনন্দদায়ক শারীরিক চলনের একটি মাধ্যম। সঙ্গীতের তালে ব্যায়াম করার ফলে মন প্রফুল্ল থাকে। ওজন কমাতেও এরোবিক্স খুবই উপকারী।

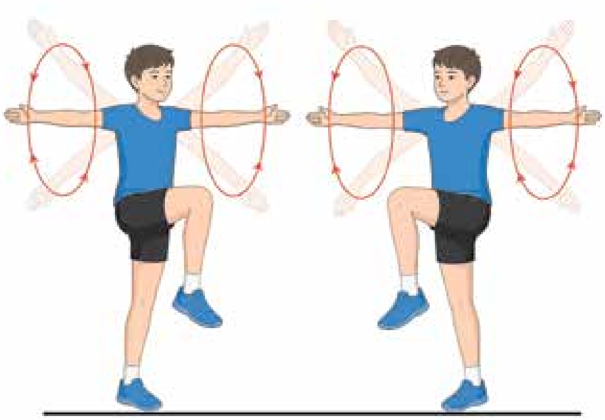
সেট ১

মার্চিং অন দ্য স্পট (এক জায়গায় দাঁড়িয়ে মার্চ করা)

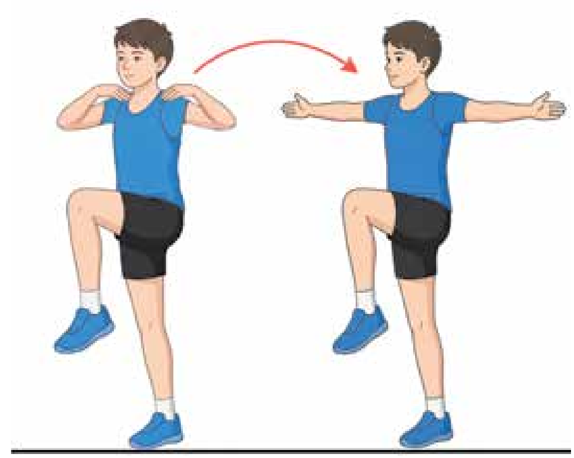
মার্চিং-এর সঙ্গে কাঁধ ঘোরানো (Shoulder Rotation)



মার্চিং-এর সঙ্গে হাত উপরে ও নিচে ওঠানো নামানো (Arms Up and Down)

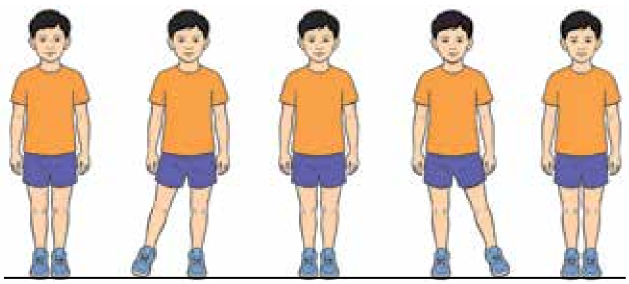


মার্চিং-এর সঙ্গে হাত বৃত্তাকারে ঘোরানো (Arms Circle)



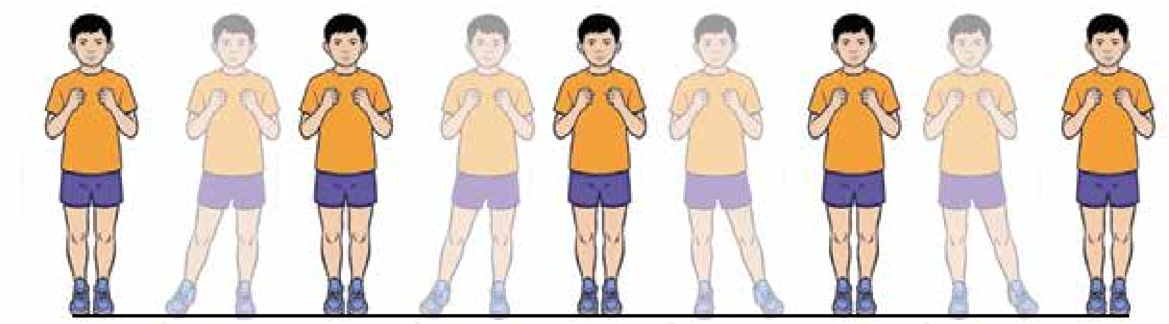
মার্চিং-এর সঙ্গে হাত ভেতরে বাইরে প্রসারিত করা (Step Out / Arms In–Out)

• এরোবিক্স : সেট ২

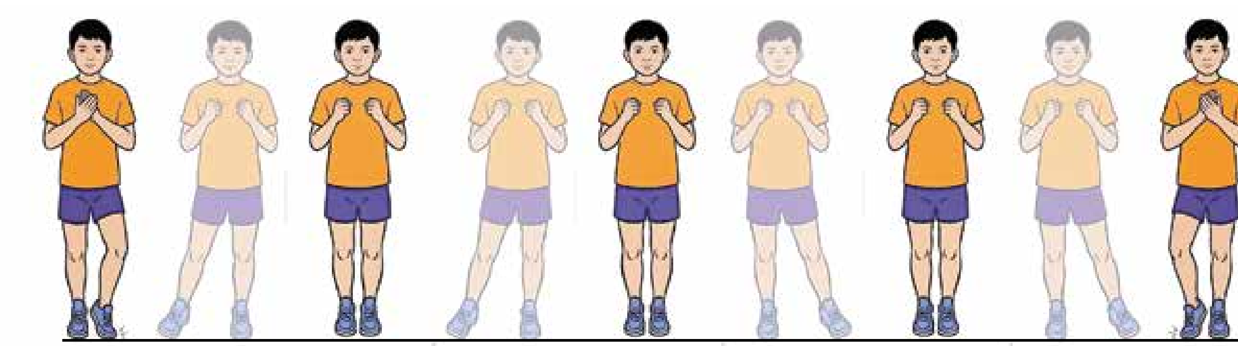


সাইড টু সাইড
(ডান পাশ থেকে বাঁ পাশে পদক্ষেপ নেওয়া)

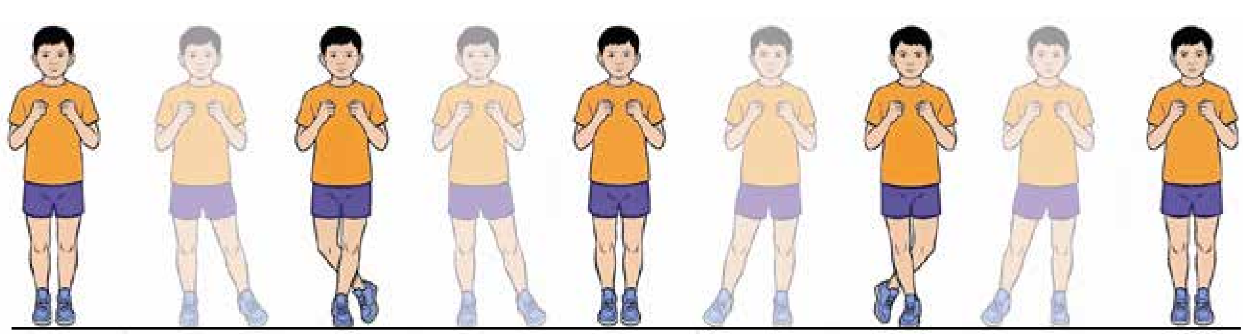
সাইড টু সাইড - তালি সহ
(ডান-বাঁ পা রাখার সাথে তালি বাজানো)



সাইড টু সাইড ডাবল স্টেপ (ডান থেকে বাঁ দিকে পদক্ষেপ নিয়ে চলা)



সাইড টু সাইড ডাবল স্টেপ - তালি সহ
(ডান-বাঁ পদক্ষেপ নেওয়াও তালি বাজানো)

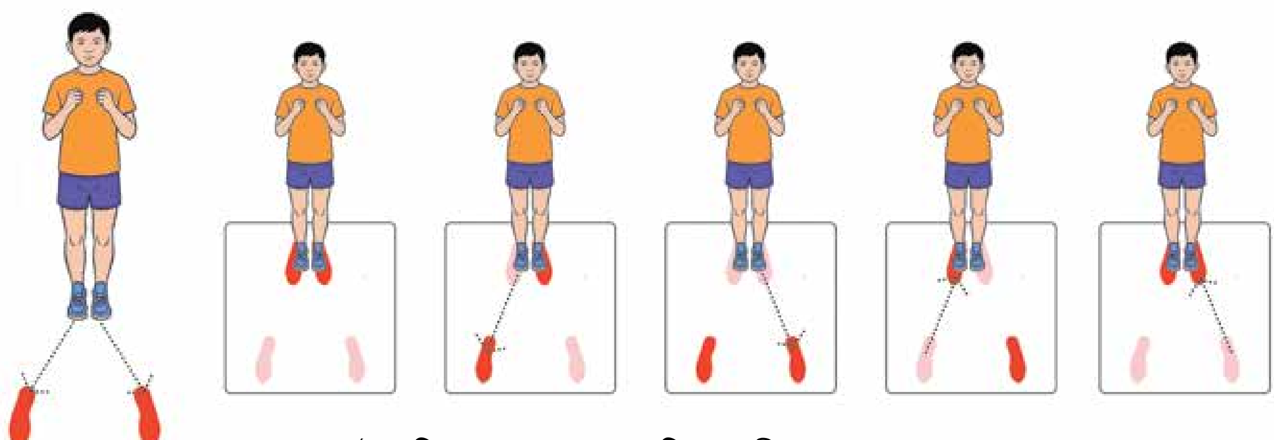


গ্রেপভাইন (Grapevine)
(এক পা কে অন্য পায়ের আগে পিছে বা ক্রস করে ডান-বাম দিকে তালবদ্ধ পদক্ষেপের চলন)

শুরুর অবস্থান ১ ২ ৩ ৪ ৫ ৬ ৭ ৮

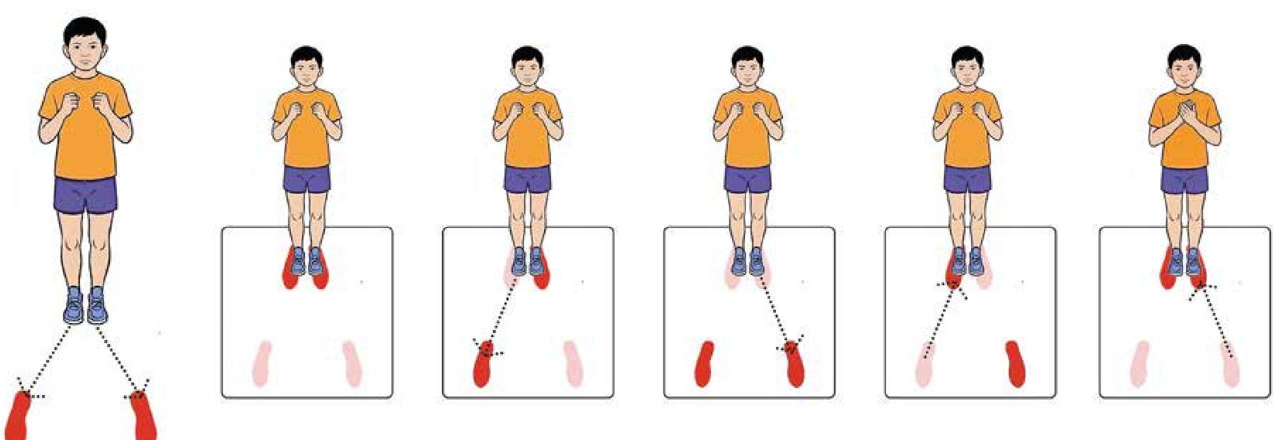
গ্রেপভাইন - তালি সহ

(গ্রেপভাইন পদচারণার সাথে পদক্ষেপের চলন - তালি বাজিয়ে)



ইংরেজি (V) অক্ষরের আকৃতি অনুযায়ী পদচারণা -

(দুই পা কে সামনের দিকে V আকৃতিতে খুলে আবার পুরনো অবস্থানে ফিরিয়ে আনার তালবদ্ধ চলন)

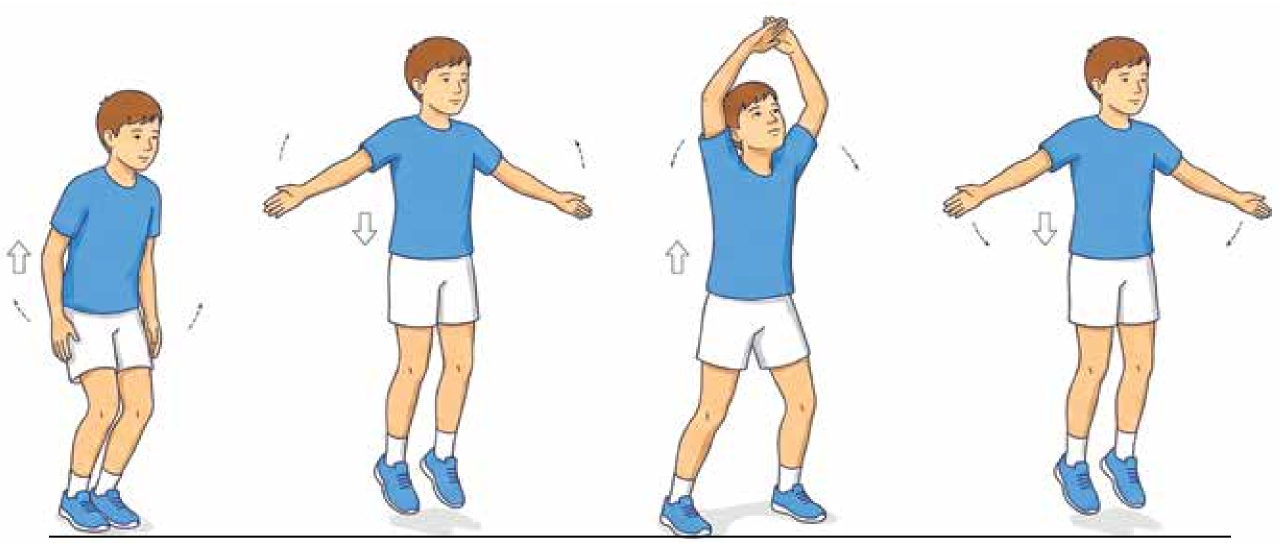


V শেপ ওইথ ক্লাপ

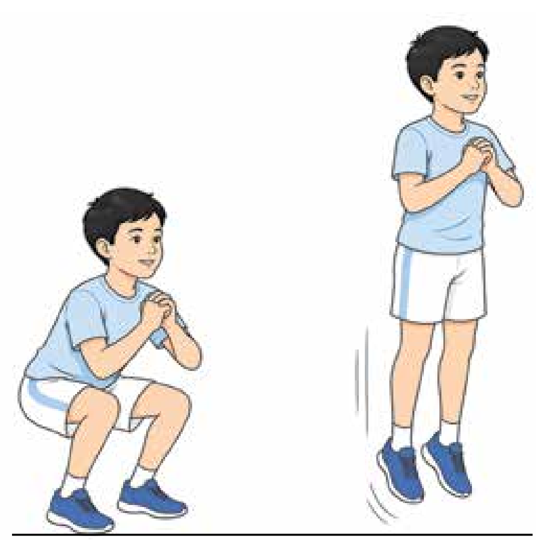
(V আকৃতি পদচারণা তালি বাজিয়ে)

• ডান্স এক্সারসাইজ (Dance Exercise)

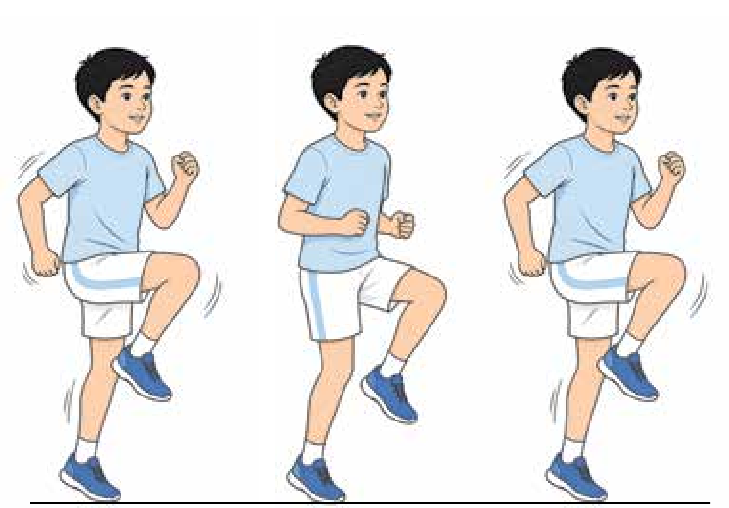
ডান্স এক্সারসাইজ করলে হৃদ্‌যন্ত্রের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, সন্ধিগুলোর (জয়েন্টের) শক্তি ও নমনীয়তা বাড়ে। পেশি শক্তি বৃদ্ধি পায়, শরীরের ভারসাম্য উন্নত হয় এবং বিভিন্ন ধরনের শারীরিক কার্যকলাপ করার আত্মবিশ্বাস ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধি পায়।



জাম্পিং জ্যাকস (Jumping Jacks) - ১৫ থেকে ২০ বার

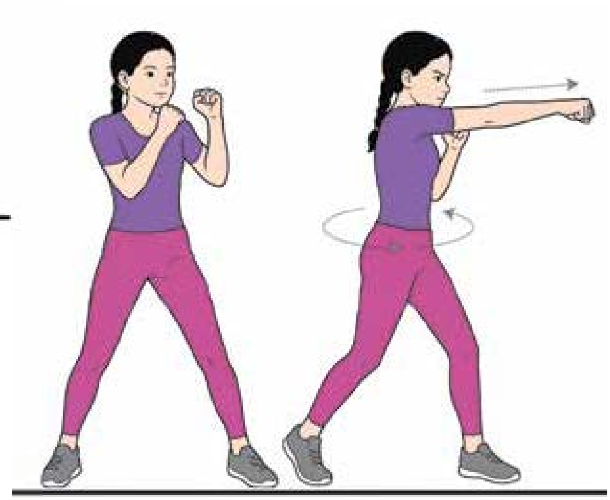


স্কোয়াট জাম্প এবং দুই পা নিকটে - ১০ থেকে ১২ বার লাফানো

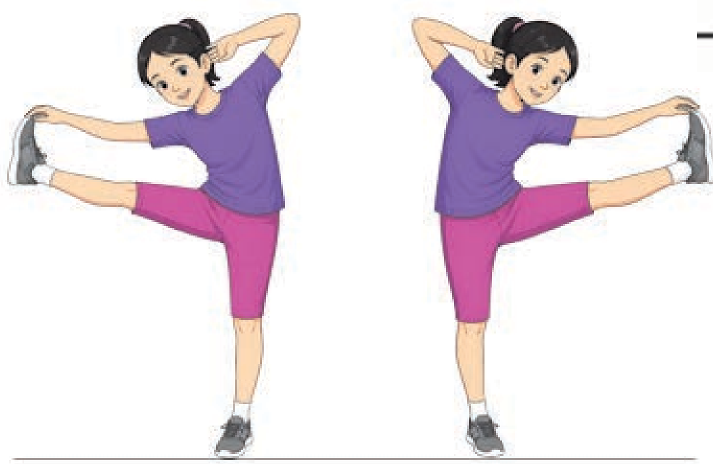


ধীরে থেকে দ্রুত এক জায়গায় দৌড় - (এক জায়গায় ধীরে এবং দ্রুত ৩০ সেকেন্ড দাঁড়িয়ে)

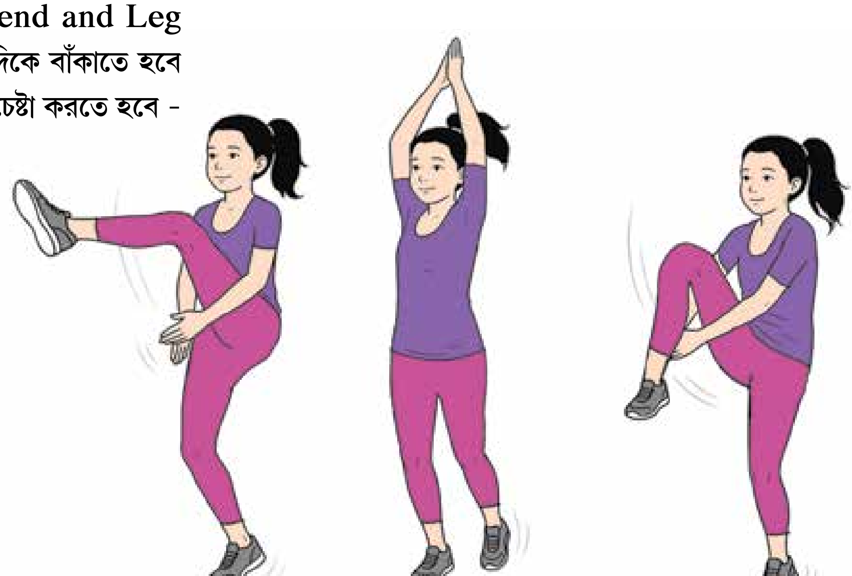
সামনে ও পাশে কিক (Front and Side Kicks) - ডান ও বাম উভয় পা দিয়ে সামনে এবং পাশে কিক - প্রতিটি পায়ে ১০ থেকে ১২ বার



ক্রস পাঞ্চ (Cross Punch) - ডান ও বাম উভয় হাত দিয়ে সামনে ক্রস করে পাঞ্চ - প্রতিটি হাতে ১২ থেকে ১৫ বার



সাইড বেন্ড এবং লেগ আপ (Side Bend and Leg Up) - এক পা পাশে তুলে শরীর সেই দিকে বাঁকাতে হবে এবং হাত দিয়ে পায়ের পাতা স্পর্শ করার চেষ্টা করতে হবে - উভয় পাশে প্রতি ১০ বার



লেগ ফ্রন্ট অ্যান্ড ক্ল্যাপ (Leg Front and Clap) ১০ থেকে ১২ বার

২.৯ ভারতীয় ব্যায়াম

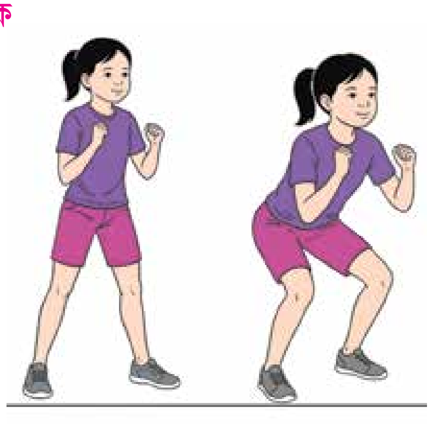
দণ্ড : ভারতীয় ব্যায়াম পদ্ধতিতে নানা ধরনের ব্যায়াম রয়েছে। এর মধ্যে দণ্ড ও বৈঠক অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ব্যায়াম। এই ব্যায়ামগুলির মাধ্যমে একই সঙ্গে শরীরের বিভিন্ন প্রধান পেশির ব্যায়াম হয়। এগুলি করতে কোনো যন্ত্রপাতি, বিশেষ সহায়তা বা সঙ্গীর প্রয়োজন হয় না। অল্প জায়গাতেও সহজে এই ব্যায়াম করা যায়। এই ব্যায়ামকে জোর (Zor) ব্যায়াম বলেও পরিচিত।

- **দণ্ড**

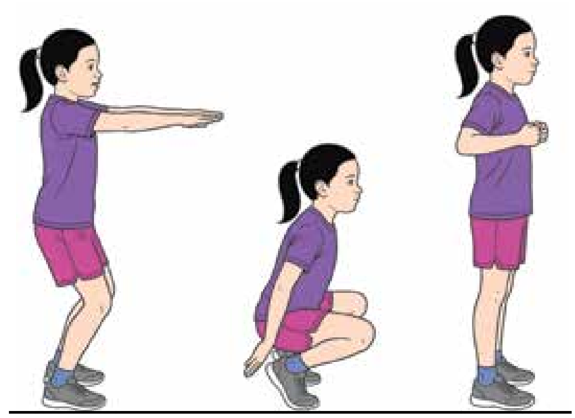
- **অর্ধ দণ্ড**

বৈঠক : বৈঠক ভারতের একটি প্রাচীন ব্যায়াম। পায়ের পেশি শক্তিশালী করার জন্য এই ব্যায়াম অত্যন্ত উপকারী। হাঁটা, দৌড়ানো, লাফানো, সাঁতার কাটা ইত্যাদি বিভিন্ন শারীরিক কার্যকলাপে এটি সহায়ক। এই ব্যায়ামে পায়ের প্রায় সব পেশিরই ভালোভাবে অনুশীলন হয়। বৈঠকের কয়েকটি ধরন নিচে দেওয়া হলো।

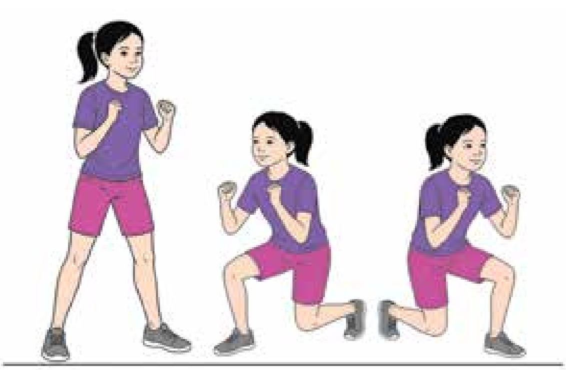
- **বৈঠক**



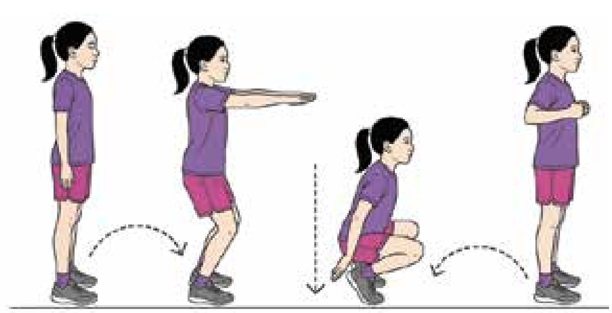
অর্ধ বৈঠক (Half Squat)



সাধারণ বৈঠক (Full Squat)



কুচকি বৈঠক (Lunge Squat) : ডান ও বাম পা দিয়ে।



সরল বৈঠক (Simple Squat)

২.১০ ব্যায়াম শৃঙ্খলা (Exercise Circuit)

এই বিভাগে আমরা বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম শিখেছি। শিক্ষকের সহায়তায় এসব ব্যায়ামকে স্টেশন (Station) পদ্ধতিতে সাজিয়ে একটির পর একটি ৭থেকে ৯টি স্থান তৈরী করতে হবে। প্রতিটি স্থানে শিক্ষকের নির্দেশ অনুযায়ী নির্দিষ্ট ব্যায়াম করতে হবে। প্রতিটি স্থানে ব্যায়ামের সময়সীমা সর্বনিম্ন ১৫ সেকেন্ড এবং সর্বোচ্চ ২০ সেকেন্ড হবে। এর বেশি সময় ব্যায়াম করলে ক্লান্তি আসতে পারে এবং পুরো ব্যায়াম-মালিকা সম্পন্ন করা কঠিন হতে পারে। ব্যায়ামের তীব্রতা বিবেচনা করে এবং নিজের সামর্থ্য অনুযায়ী অনুশীলন করতে হবে। প্রতিটি ব্যায়াম স্থানে ব্যায়াম পূর্ণ হবার পর ৪৫সেকেন্ড থেকে ১ মিনিট বিশ্রাম নিতে হবে। সব স্থানে ব্যায়াম একবার সম্পন্ন হলে সেটি একটি পূর্ণ চক্র (রাউন্ড) হিসেবে গণ্য হবে। এভাবে ২ থেকে ৩টি চক্র সম্পন্ন করতে হবে। অনুশীলনের সময় কোনো অসুবিধা হলে সঙ্গে সঙ্গে শিক্ষককে জানাতে হবে।

শৃঙ্খলা ১ : সর্বাঙ্গ বিকাশের ব্যায়াম-মালিকা

উদ্দেশ্য : শরীরের সামগ্রিক শক্তি, চলাচলের ক্ষমতা এবং সহনশক্তি বৃদ্ধি করা।

বিন্যাস: বৃত্তাকারভাবে ব্যায়াম স্থল সাজাতে হবে।

অ.ক্র.	ব্যায়াম	পুনরাবৃত্তি
১	বৈঠক (Squat)	১২ বার
২.	দেয়ালের উপর পুশ-আপ (Wall Push-up)	১২ বার
৩	সামনে ঝুঁকে বিরীত পায়ে হাত স্পর্শ করা	১২ বার
৪.	লাঞ্জ (Lunge) অবস্থান	১২ বার
৫.	হাত দিয়ে অক্ষর/সংখ্যা আঁকা	১২ বার
৬.	অর্ধ সিট-আপ (Half Sit-up)	১২ বার

শৃঙ্খলা ২ : ভারসাম্য ও সমন্বয় ব্যায়াম-মালিকা

উদ্দেশ্য : শরীরের নিয়ন্ত্রণ, ভারসাম্য এবং সমন্বয় ক্ষমতা বৃদ্ধি করা।

অ.ক্র.	ব্যায়াম	পুনরাবৃত্তি
১	দড়ি লাফ	২০
২.	বল উপরে ছুড়ে ধরে ফেলা	৮
৩	শঙ্কুর মধ্যে ফুটবল ড্রিবল করা	৬
৪.	বর্পি স্কোয়াট/স্পিট জাম্প	৬
৫.	মাটিতে রাখা ৬টি হুলাহুপের মধ্যে পা ফেলে সামনে গিয়ে দৌড় ফিরে আসা	৪
৬.	বৃত্তের মধ্যে লাফ দেওয়া	১২
৭.	বাস্কেটবলের দুইবার বাউন্স করে দুই শঙ্কুর মাঝখানে যাতায়াত করা	৪

মালিকা ৩ : নমনীয়তা ও শরীর নিয়ন্ত্রণের মালিকা

উদ্দেশ্য : পেশির শক্তি বৃদ্ধি করা এবং হাড়কে মজবুত করা।

বিন্যাস : প্রতিটি ব্যায়াম কেন্দ্রে ৮-১০ মিটার দূরত্বে দুটি রেখা আঁকতে হবে অথবা দুটি শঙ্কু (Cone) স্থাপন করতে হবে।

অ.ক্র.	ব্যায়াম	দুরত্ব
১.	ভালুকের মতো হাঁটা	৫ থেকে ৭ মিটার
২.	হাঁসের মতো হাঁটা	৫ থেকে ৭ মিটার
৩	ব্যাঙের মতো লাফ	৫ থেকে ৭ মিটার
৪	কাঁকড়ার মতো হাঁটা	৫ থেকে ৭ মিটার
৫.	সাপের মতো হামাগুড়ি	৫ থেকে ৭ মিটার
৬.	খরগোশের মতো লাফ	৫ থেকে ৭ মিটার
৭.	কুমিরের মতো চলা	৫ থেকে ৭ মিটার
৮.	হাতির মতো হাঁটা	৫ থেকে ৭ মিটার

মালিকা৪ : গতি ও সহনশক্তি বিকাশের ব্যায়াম-মালিকা

উদ্দেশ্য : গতি ও সহনশক্তি বৃদ্ধি করা।

অ.ক্র.	ব্যায়ামের নাম	পুনরাবৃত্তি
১.	একই জায়গায় দাঁড়িয়ে হায় নী	১৫ বার
২.	জাম্প ও স্কোয়াট	৮ বার
৩.	মাঝারি গতিতে লাফিয়ে দুই হাঁটু বুক পর্যন্ত তোলা (টক জাম্প)	৬ বার
৪.	সরলরেখায় সাজানো ৫-৭ টি হার্ডল অতিক্রম করে দৌড়ানো	৪ চক্কর
৫.	মাউন্টেন ক্লাইম্বার (হাত মাটিতে রেখে হাঁটু বুকের দিকে আনা)	১৫ বার
৬.	ল্যাডার ড্রিল (Ladder Drill)	৪ চক্কর
৭.	১০ মিটার শাটল রান	৪ চক্কর
৮.	২০ মিটার স্ট্রেট লেগ রান	৪ চক্কর

স্বাস্থ্য ও দক্ষতা-সম্পর্কিত কারক সক্ষমতার সংজ্ঞা

(১) গতি (Speed) : সর্বনিম্ন সময়ে সর্বাধিক কাজ বা চলন সম্পন্ন করার ক্ষমতাকে গতি বলে।

(২) দিক পরিবর্তনের দক্ষতা (Agility) : অতি অল্প সময়ে শরীরের অবস্থান ও চলার দিক সঠিকভাবে পরিবর্তন করার ক্ষমতাকে দিক পরিবর্তনের দক্ষতা (Agility) বলে।

(৩) শক্তি (Strength) : স্বল্প সময়ে সর্বাধিক বল প্রয়োগ করার পেশির ক্ষমতাকে শক্তি বলে।

(৪) সমন্বয় (Coordination) : মস্তিষ্ক, স্নায়ুতন্ত্র এবং পেশির মধ্যে সঠিক ও সুসমন্বিত তালমিলকে সমন্বয় বলে।

অনুশীলনী

প্রশ্ন ১ : সঠিক বিকল্প নির্বাচন করে শূন্যস্থান পূরণ করো।

(১) যে কোনো খেলা শুরু করার আগে .... করা প্রয়োজন।
(ক) উদ্দীপক চলন (Warm-up) (খ) শিথিলীকরণ চলন (গ) তীব্র ব্যায়াম

(২) উদ্দীপক চলনের ফলে শরীরের তাপমাত্রা.....................।
(ক) বৃদ্ধি পায় (খ) কমে যায় (গ) পরিবর্তন হয় না

(৩) শিথিলীকরণ করলে শরীরের ক্লান্তি .... সাহায্য করে।
(ক) কমাতে (খ) বাড়াতে (গ) একই রকম রাখতে

(৪) ব্যায়াম করার সময় শ্বাস সবসময় .... নিতে ও ছাড়তে হবে।
(ক) নিয়মিতভাবে (খ) আটকে রেখে (গ) যেকোনোভাবে

(৫) ব্যায়ামের পুনরাবৃত্তি .... করা উচিত।
(ক) প্রয়োজন অনুযায়ী (খ) বেশি করা উচিত (গ) একেবারেই করা উচিত নয়

(৬) এবিসি (ABC) ড্রিলের চলন .... বিকাশের জন্য করা হয়।
(ক) সমন্বয় (খ) শক্তি (গ) নমনীয়তা

(৭) পোষক ব্যায়ামের .... ফলে ।
(ক) শক্তি বৃদ্ধি পায় (খ) অলসতা বৃদ্ধি পায় (গ) ওজন কমে যায়

(৮) তালবদ্ধ ব্যায়াম .... তালে করা হয়।
(ক) শিসের (খ) সঙ্গীতের (গ) উভয়ই

(৯) .... একটি ভারতীয় ব্যায়ামের ধরন।
(ক) দণ্ড (খ) পুশ-আপ (গ) লাঞ্জ

(১০)গতিরোধ (Obstacle) মালিকায় শিক্ষার্থীদের .... ।
(ক) বাধা অতিক্রম করতে হবে (খ) ব্যায়াম করতে হবে (গ) শিথিলীকরণ করতে হবে

প্রশ্ন ২ : ভুল অথবা সঠিক তা লেখো।

(১) উদ্দীপক চলন না করেই সরাসরি খেলা শুরু করা উচিত। (ভুল/সঠিক)
(২) শিথিলীকরণ করলে পেশি শক্ত হয়ে যায়। (ভুল/সঠিক)
(৩) সব ব্যায়াম খুব দ্রুত গতিতে করা উচিত। (ভুল/সঠিক)
(৪) ব্যায়ামের ক্রম সহজ থেকে কঠিন হওয়া উচিত। (ভুল/সঠিক)
(৫) শ্বাস আটকে রেখে ব্যায়াম করা উচিত। (ভুল/সঠিক)
(৬) সহায়ক ব্যায়াম খেলাধুলার সঙ্গে সম্পর্কিত। (ভুল/সঠিক)
(৭) নিরাপত্তার প্রতি গুরুত্ব না দিয়ে ব্যায়াম করাই সাহসিকতার পরিচয়। (ভুল/সঠিক)
(৮) এরোবিক্স সঙ্গীতের তালে করা হয়, তাই একে তালবদ্ধ ব্যায়াম বলা হয়। (ভুল/সঠিক)
(৯) বিশেষ ব্যায়ামের মাধ্যমে সহনশক্তি বৃদ্ধি পায়। (ভুল/সঠিক)
(১০)গতিরোধ মালিকায় গতি ও সমন্বয়ের প্রয়োজন হয় না। (ভুল/সঠিক)

প্রশ্ন ৩ : জোড়া মিলাও।

ক-স্তম্ভ	খ-স্তম্ভ
১. উদ্দীপক চলন	ক) বাঁধা পার করা
২. শিথিলীকরণ	খ) শক্তি ও সহনশক্তি
৩. উত্তেজক চলনের সময় শ্বাসের নিয়ন্ত্রণ	গ) গুরুত্বপূর্ণ চলন
৪. পুনরাবৃত্তি	ঘ) সাহস ও ভারসাম্য
৫. লঙ্গড়ী ও ঝাপ ব্যায়াম	ঙ) চলনের পুনরাবৃত্তি
৬. ড্রিল	চ) তালবদ্ধ সঞ্চালন
৭. বিশেষ ব্যায়াম	ছ) শরীরের প্রয়োজন অনুযায়ী
৮. সাহসিক ব্যায়াম	জ) শারীরিক ক্ষমতা
৯. তালবদ্ধ চলন	ঝ) শরীর তৈরী করা
১০. গতিরোধ (Obstacle) মালিকা	ঞ) স্নায়ু শিথিলীকরণ করা

প্রশ্ন ৪ : সংক্ষিপ্ত উত্তর লেখো।

(১) উদ্দীপক চলনের যে কোনো দুটি উপকারিতা লেখো।
(২) শিথিলীকরণ করলে শরীরের কী কী উপকার হয় ? দুটি বিষয় লেখো।
(৩) উত্তেজক চলনের সঠিক ক্রম কী হওয়া উচিত ?
(৪) কোন কোন বিষয়ে শ্বাস-প্রশ্বাসের দিকে খেয়াল রাখতে হবে ?
(৫) এ.বি.সি. (ABC) ড্রিলের দুটি ধরন লেখো।
(৬) দুটি শরীর গঠন কারী ব্যায়াম করে দেখাও।
(৭) তালবদ্ধ ব্যায়াম করার উপকারিতা কী ?
(৮) পুস্তকে দেওয়া ব্যায়ামগুলির অতিরিক্ত কোন দুটি ভারতীয় ব্যায়ামের উদাহরণ দাও।
(৯) গতিরোধ মালিকায় কোন দক্ষতার প্রয়োজন আছে বলে তুমি মনে করো ?

সহযোগীর মতামত : সঠিক উত্তর নির্বাচন করে শূন্যস্থান পূরণ করো।

(১) খেলা শুরু করার আগে উদ্দীপক চলন করার সময় .... রাখতে হয়।
(ক) সঠিক ক্রম (খ) দেহ নিয়ন্ত্রণ (গ) ভারসাম্য
(২) খেলার .... উন্নতি করা প্রয়োজন।
(ক) খেলার দক্ষতায় (খ) চলনের সমন্বয়ে (গ) গতি নিয়ন্ত্রণে
(৩) উত্তেজক চলনকে .... বলা হয়।
(ক) ওয়ার্ম-আপ (খ) ব্যায়াম (গ) হালকা ভুল
(৪) শ্বাস এবং গতির সমন্বয় .... ছিল।
(ক) উচিত (খ) অনুচিত (গ) অল্প
(৫) বন্ধুদের শোধরানোর জন্য একটি পরামর্শ দাও ....।
- চলনের গতি লক্ষ্য করো ও নিয়ন্ত্রণ করো।
- নিয়মিত ব্যায়াম করো।
- ধীরে ধীরে ব্যায়ামের মাত্রা বাড়াও।

(৬) আমার বন্ধু .... এ.বি.সি. (ABC) ড্রিল ভালোভাবে করেছে।
(৭) গতিরোধ মালিকায় অংশগ্রহণ করার ফলে আমার .... উন্নতি হয়েছে।
(৮) গতিবিধিতে সবথেকে ভালো সমন্বয় যার ছিলো লেখো।
(৯) গতি ও তালবদ্ধ ব্যায়াম কোনটা ভালো হয় তা লেখো।

শিক্ষকের পর্যবেক্ষণ ও মতামত

শিক্ষক প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে কমপক্ষে দুইবার পর্যবেক্ষণ করবেন এবং নিচের বিষয়গুলির ভিত্তিতে ‘‘খুব ভালো/ভালো/উন্নতির প্রয়োজন/সঠিকভাবে করছে না’’- এই ধরনের উপযুক্ত মন্তব্য দেবেন।

(১) শিক্ষার্থী কি সঠিক পদ্ধতিতে উদ্দীপক (ওয়ার্ম-আপ) চলন করছে কিনা?
(২) ব্যায়াম করার সময় কি সঠিক গতি বজায় রাখছে কিনা?
(৩) ব্যায়ামের সময় কি সঠিকভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিচ্ছে?
(৪) শিথিলীকরণের সময় কি সঠিক চলন করছে?
(৫) শিক্ষার্থী কি বিভিন্ন ব্যায়াম সঠিকভাবে করছে?
(৬) চলনের ক্রম ও ছন্দ কি ঠিক আছে?
(৭) নিরাপত্তার নিয়ম কি মেনে চলছে?

শিক্ষকের মন্তব্য : ....

ব্যবহারিক কার্যক্রম

(১) তোমার বন্ধুদের নিয়ে একটি দলে পাঁচটি ভিন্ন উদ্দীপক (ওয়ার্ম-আপ) চলন করে দেখাও।
(২) বইয়ে দেওয়া ব্যায়ামগুলি সঠিক নিয়মে করো। প্রতিটি চলন ৫, ৮ ও ১০ বার করে অনুশীলন করো এবং পার্থক্য লক্ষ্য করো।
(৩) তোমার পাড়া বা আবাসনে বন্ধুদের সঙ্গে ছুটির দিনে এ.বি.সি. (ABC) ড্রিল অনুশীলন করো।
(৪) বিদ্যালয় থেকে বাড়ি ফিরে ৩০ সেকেন্ডে কতবার দড়ি লাফ দিতে পারো, তা বন্ধুদের সঙ্গে পরীক্ষা করো। পরে আগের তুলনায় উন্নতি হয়েছে কি না, তা পর্যবেক্ষণ করো।
(৫) তোমাদের বিদ্যালয়ে লেজিম/এরোবিক্স ইত্যাদি ব্যবহার করে একটি ব্যবহারিক উপস্থাপনা করো। যেমন- বিদ্যালয়ের সমাবেশে বা বার্ষিক অনুষ্ঠানে।
(৬) শ্রেণীর বন্ধুদের সঙ্গে গতিরোধ (Obstacle) মালিকা কে কত সময়ে সম্পূর্ণ করতে পারে, তা পরীক্ষা করো।
(৭) শিক্ষক যেভাবে শিখিয়েছেন, সেইভাবে প্রতিদিন সূর্যনমস্কার করো এবং প্রতিদিন সংখ্যা বাড়ানোর চেষ্টা করো। প্রতিদিন ১৩ বার সূর্যনমস্কার করতে কত সময় লাগে, তা নথিভুক্ত করো।

প্রকল্প

(১) বইয়ে দেওয়া উদ্দীপক চলন ও শিথিলীকরণ ছাড়াও অন্যান্য চলনের একটি তালিকা তৈরী করো।
(২) তোমার বইয়ে থাকা সব ধরনের ব্যায়ামের তালিকা তৈরী করো এবং সেগুলির ছবি সংগ্রহ করে খাতায় সংরক্ষণ করো।
(৩) বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম সম্পর্কে অন্তর্জাল থেকে তথ্য সংগ্রহ করে তাদের মধ্যে পার্থক্য খুঁজে বের করো। তা লিখে শিক্ষকের কাছে যাচাই করাও এবং অভিভাবকদের সঙ্গে আলোচনা করো।
(৪) ভারতীয় খেলোয়াড়দের ব্যায়াম করার ছবি সংগ্রহ করো, তারা কোন ব্যায়াম করেন তা লিখে উপস্থাপন করো।
(৫) তোমার আশেপাশের অন্তত দুইজন ব্যক্তির সাক্ষাৎকার নিয়ে জানো তাঁরা নিয়মিত ব্যায়াম করেন কি না। সেই তথ্য লিখে শ্রেণীতে উপস্থাপন করো।
(৬) তোমার পরিবারের সকল সদস্যকে নিয়ে এক সপ্তাহ ধরে প্রতিদিন অন্তত ১০ মিনিট ব্যায়াম বা বিভিন্ন শারীরিক চলন করার একটি প্রকল্প গ্রহণ করো। এর ভিডিও তৈরী করে আত্মীয়-স্বজনদের সঙ্গে ভাগ করে নাও।

আমরা কী শিখলাম?

বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম শরীরের সর্বাঙ্গীণ বিকাশে সহায়ক। নিয়মিত অনুশীলনের ফলে শরীর সুস্থ থাকে, চলানেয় দক্ষতা আসে এবং শৃঙ্খলাবোধ গড়ে ওঠে। তালবদ্ধ চলনের মাধ্যমে আনন্দ ও উৎসাহ বৃদ্ধি পায়। ভারতীয় ব্যায়ামের মাধ্যমে ঐতিহ্য ও শারীরিক সংস্কারের চর্চা হয়। সঠিক পদ্ধতিতে, নিরাপত্তার নিয়ম মেনে এবং নিয়মিত ব্যায়াম করলে আত্মবিশ্বাস, সহযোগিতার মনোভাব ও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি বিকাশে সহায়তা করে।

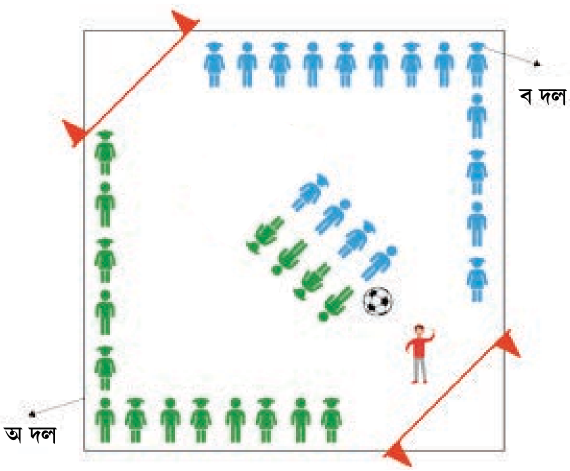
বিভাগ ৩

পূর্বপ্রস্তুতিমূলক খেলা ও পরিবর্তিত খেলা

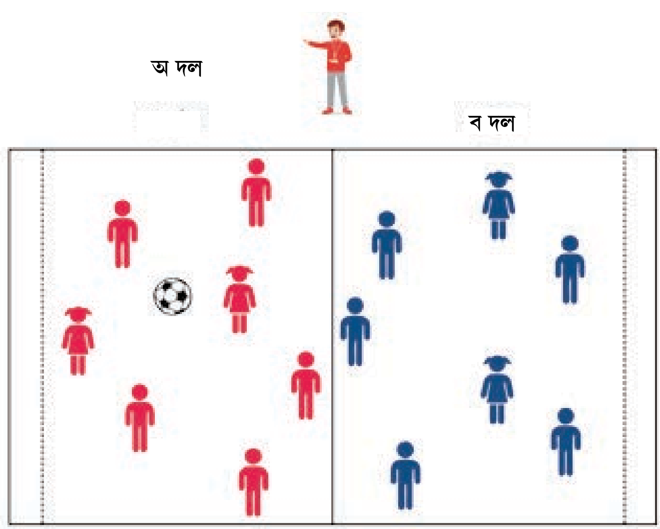
পূর্বপ্রস্তুতিমূলক ও পরিবর্তিত খেলাগুলি বিভিন্ন ক্রীড়ার মৌলিক দক্ষতা আনন্দদায়ক ও সহজ উপায়ে শেখানোর জন্য উপযোগী। ফুটবল, কাবাডি, বাস্কেটবল, খো-খো এবং অ্যাথলেটিক্সের মতো খেলার মাধ্যমে দৌড়ানো, ধরা, বল নিয়ন্ত্রণ, চপলতা, সমন্বয়, সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং দলগত মনোভাবের বিকাশ ঘটে। বয়স, সক্ষমতা ও উপলব্ধ জায়গা অনুযায়ী নিয়মে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন এনে এই খেলাগুলোকে আরও নিরাপদ, অংশগ্রহণমূলক ও আনন্দদায়ক করা যায়।

৩.১ ফুটবলের পরিবর্তিত খেলা

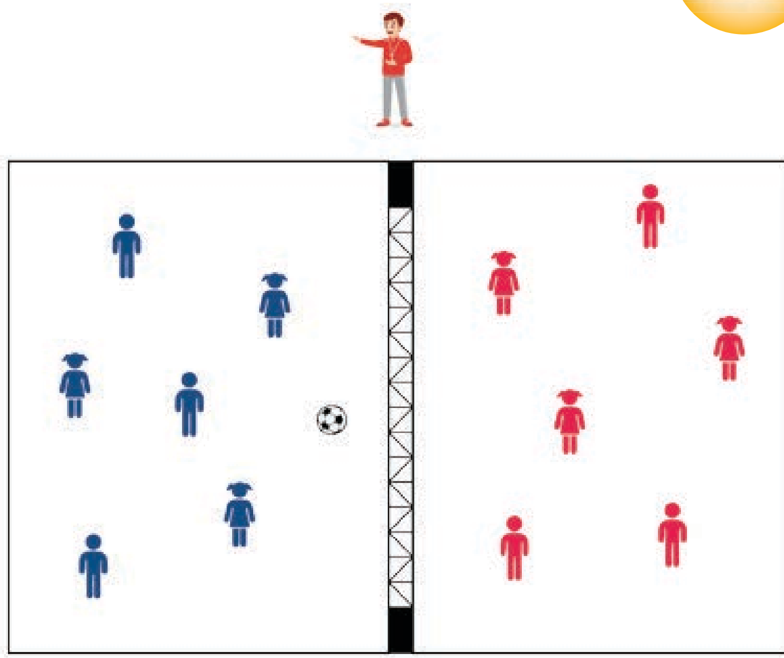
● **ফিল্ড শিল্ড ফুটবল :** এই খেলায় দুটি দলের প্রতিটিতে ৪ থেকে ৬ জন শিক্ষার্থী অংশগ্রহণ করবে। বাকি শিক্ষার্থীরা চিত্রে দেখানো অনুযায়ী মাঠের সীমানার চার কোণে সারিবদ্ধভাবে দাঁড়াবে। এক কোণে একটি দলের এবং বিপরীত কোণে অন্য দলের শিক্ষার্থীরা দাঁড়াবে। তারা যে রেখায় দাঁড়াবে, সেটিকেই গোলরেখা (Goal Line) ধরা হবে। মাঠে থাকা খেলোয়াড়রা পরস্পরের মধ্যে বল পাস করে ও বল নিয়ন্ত্রণের দক্ষতা ব্যবহার করে খেলা শুরু করবে। জয়লাভের জন্য প্রতিপক্ষ দলের গোলরেখা অতিক্রম করে বল পাঠানোর চেষ্টা করতে হবে। বল যদি গোলরেখায় দাঁড়িয়ে থাকা প্রতিপক্ষ দলের খেলোয়াড়দের বাইরে চলে যায়, তবে সেই দল ১ পয়েন্ট পাবে। গোলরেখায় দাঁড়িয়ে থাকা খেলোয়াড়রা বল আটকে দিয়ে গোল হওয়া রোধ করার চেষ্টা করবে। নির্ধারিত সময় শেষে যে দল বেশি পয়েন্ট অর্জন করবে, সেই দল বিজয়ী হবে।



● **গোলপোস্ট ছাড়া ফুটবল :** এটি ফুটবলের একটি মজার রূপ, যেখানে কোনো গোলপোস্ট থাকে না। মাঠে একটি বড় বর্গাকার বা আয়তাকার মাঠ নির্ধারণ করতে হবে। দুটি সমান দল গঠন করতে হবে। প্রতিটি দলে অন্তত ৫থেকে ৭ জন এবং সর্বাধিক ১৫ জন পর্যন্ত খেলোয়াড় থাকতে পারে। মাঠের আকার অনুযায়ী খেলোয়াড়ের সংখ্যা কমবেশি করা যাবে। সাধারণ ফুটবলের মতোই খেলোয়াড়রা বল পাস করে সামনে এগোবে। তবে এখানে গোলপোস্টে গোল করার পরিবর্তে প্রতিপক্ষের গোলরেখা অতিক্রম করে বল পাঠাতে হবে। যে দল প্রতিপক্ষের গোলরেখা পার করে বল পাঠাতে পারবে, সেই দল ১ পয়েন্ট পাবে। খেলোয়াড়রা শুধু পা দিয়ে বল খেলবে। হাতে বল স্পর্শ করলে ফাউল ধরা হবে এবং প্রতিপক্ষ দলকে বলের দখল দেওয়া হবে। প্রতিপক্ষ দল বলের দখল নেওয়ার চেষ্টা করবে। বল মাঠের বাইরে চলে গেলে, যে স্থান দিয়ে বল বাইরে গেছে, সেখান থেকেই আবার খেলা শুরু হবে। নির্ধারিত সময় শেষে যে দল সর্বাধিক পয়েন্ট অর্জন করবে, সেই দল বিজয়ী হবে।

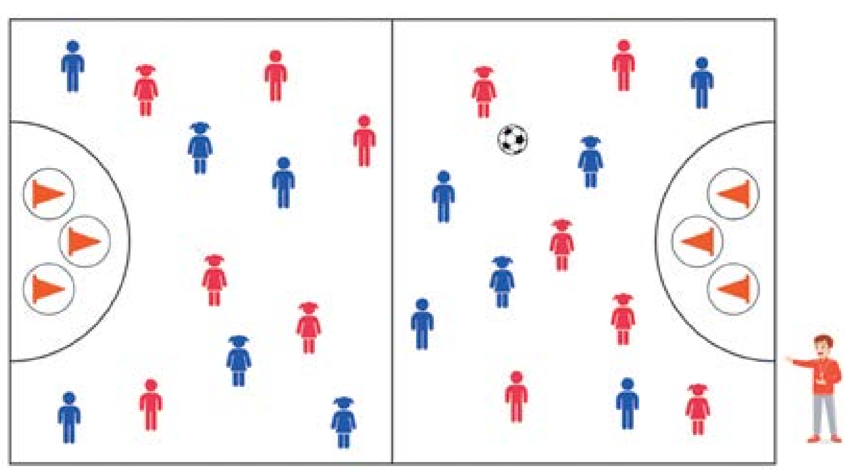


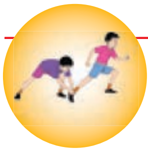
● ফুটবল টেনিস : ফুটবল টেনিস হলো ফুটবল ও টেনিসের মিশ্র একটি মজার খেলা। মাঠের মাঝখানে একটি দড়ি বা জাল টাঙাতে হবে। দুটি দল করতে হবে। বল হাতে না ধরে শুধুমাত্র পা বা বুক দিয়ে খেলতে হবে। বলটিকে জালের ওপর দিয়ে প্রতিপক্ষের কোর্টে পাঠানোর চেষ্টা করতে হবে। একটি দলের কোর্টে বল সর্বোচ্চ তিনবার মাটিতে বাউন্স করতে পারবে। তিনবার পাস করে বল প্রতিপক্ষের কোর্টে ফেরত পাঠাতে হবে। ভলিবল বা টেনিসের মতোই পয়েন্ট গণনা করতে হবে। বল যদি পরপর দুইবার মাটিতে পড়ে যায় বা মাঠের বাইরে চলে যায়, তাহলে প্রতিপক্ষ দল এক পয়েন্ট পাবে। খেলা পা দিয়ে বল মেরে শুরু করতে হবে। নির্ধারিত সময় শেষে যে দল বেশি পয়েন্ট পাবে বা নির্ধারিত পয়েন্টে আগে পৌঁছাবে, সেই দল বিজয়ী হবে।



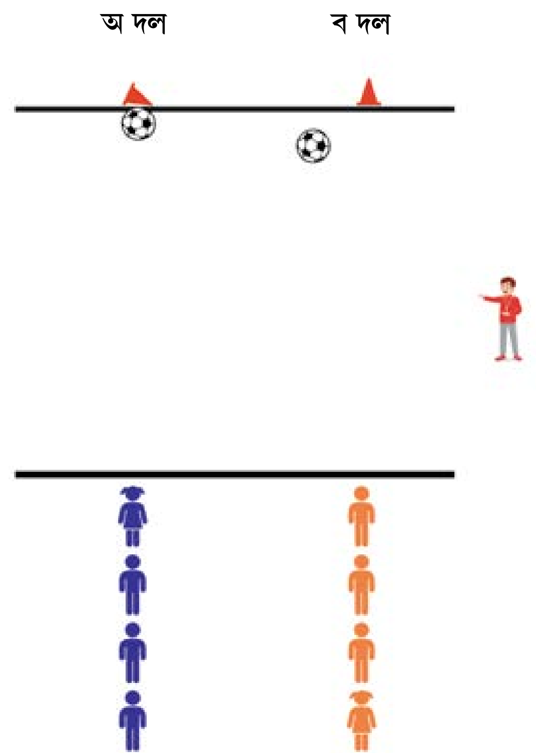
অ দল ব দল

● ফুটবল খেলো, কেল্লা জিতো : সাধারণত হ্যান্ডবলের আকারের মাঠে এই খেলা খেলা হয়। ১০-১২ জন খেলোয়াড় নিয়ে দুটি দল গঠন করতে হবে। চিত্রে দেখানো অনুযায়ী মাঠের দুই প্রান্তে হ্যান্ডবলের 'D' অংশের ভেতরে বৃত্ত এঁকে বা হুলাহুপ ব্যবহার করে ৩ থেকে ৫টি শঙ্কু (Cone) রাখতে হবে। ফুটবল খেলার নিয়মে প্রতিপক্ষের গোল এলাকার দিকে বল নিয়ে গিয়ে 'D'-এর ভেতরে রাখা শঙ্কুগুলো বল দিয়ে ফেলে দিতে হবে। যতগুলো শঙ্কু ফেলা যাবে, তত পয়েন্ট সেই দল পাবে। নির্ধারিত সময় শেষে যে দল সর্বাধিক পয়েন্ট অর্জন করবে, সেই দল বিজয়ী হবে।

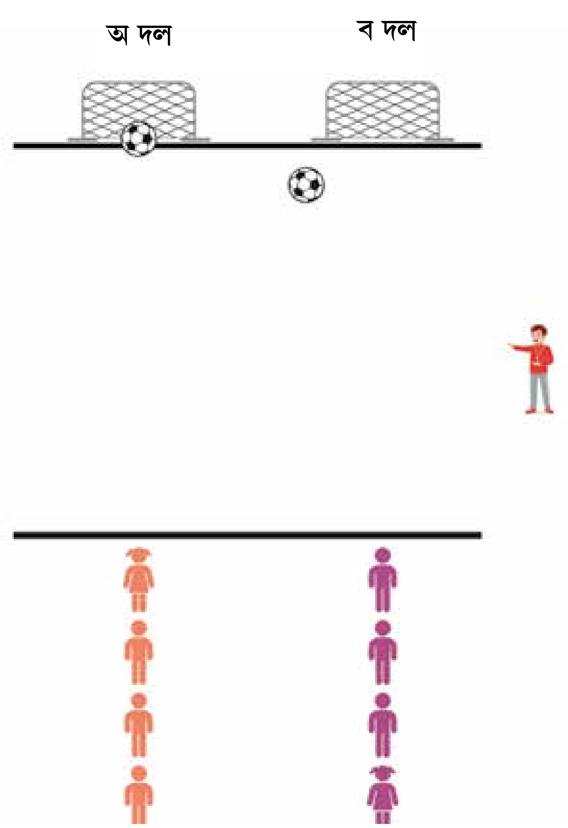




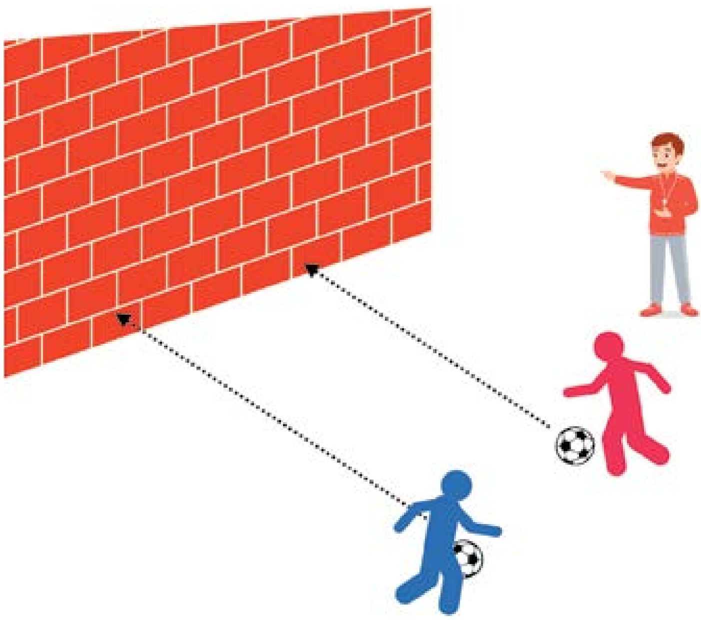
৩.১ ফুটবলের পূর্বপ্রস্তুতিমূলক খেলা



● **কিক মারো লক্ষ্যভেদ করো:** এই খেলাটি ফুটবলে সঠিকভাবে কিক মারার দক্ষতা উন্নত করার জন্য উপযোগী। মাঠে ৫ থেকে ৮ মিটার দূরত্বে দুটি রেখা আঁকতে হবে। একটি রেখার ওপর দুই দলকে সারিবদ্ধভাবে দাঁড় করাতে হবে। সামনের রেখায় লক্ষ্য (টার্গেট) হিসেবে শঙ্কু (Cone) বসাতে হবে। প্রতিটি দলের প্রথম খেলোয়াড়ের কাছে একটি করে বল থাকবে। সীটী বাজানোর সঙ্গে সঙ্গে খেলোয়াড় বলটিকে কিক মেরে লক্ষ্যভেদ করার চেষ্টা করবে। বল লক্ষ্যবস্তুতে লাগলে সেই দল ১ পয়েন্ট পাবে। উভয় দলের প্রত্যেক খেলোয়াড় পর্যায়ক্রমে সুযোগ পাবে। শেষে যে দল সর্বাধিক পয়েন্ট অর্জন করবে, সেই দল বিজয়ী হবে।



● **মিনি গোল স্কোর :** এই খেলাটি ফুটবলে কিক মারা এবং গোল করার দক্ষতা উন্নত করার জন্য উপযোগী। মাঠে দুটি ছোট গোলপোস্ট তৈরী করতে হবে। ১০ থেকে ১২ জন শিক্ষার্থীকে 'অ' ও 'ব'-এই দুই দলে ভাগ করতে হবে। দলগুলিকে একটি রেখার পেছনে সারিবদ্ধভাবে দাঁড় করাতে হবে। সীটী বাজানোর সঙ্গে সঙ্গে প্রতিটি দলের প্রথম খেলোয়াড় সামনে এসে নির্দিষ্ট দূরত্বে রাখা বলটিকে কিক মেরে নিজের দলের সামনে থাকা ছোট গোলপোস্টে গোল করার চেষ্টা করবে। কিক করার পর সে নিজের দলের সারির শেষে গিয়ে দাঁড়াবে। এরপর পরবর্তী খেলোয়াড় একইভাবে কিক করবে। বল যদি গোলপোস্টে প্রবেশ করে, তবে সেই দল ১ পয়েন্ট পাবে। নির্ধারিত সময় শেষে যে দল সবচেয়ে বেশি গোল করবে, সেই দল বিজয়ী হবে।

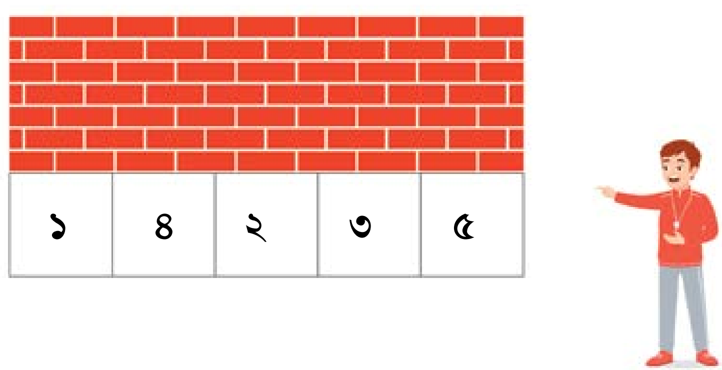


● **পুশ পাস :** শিক্ষার্থীদের দেয়ালের সামনে দাঁড় করাতে হবে। শিক্ষক ইশারা দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তারা পায়ের ভেতরের অংশ ব্যবহার করে বলটি এমনভাবে পুশ পাস করবে যাতে বলটি দেয়ালে লাগে। দেয়ালে লেগে বল ফিরে এলে আবার একইভাবে পুশ পাস করতে হবে। এভাবে প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে অন্তত ১০ বার পুশ পাস করার সুযোগ দিতে হবে।

বৈচিত্র্য:

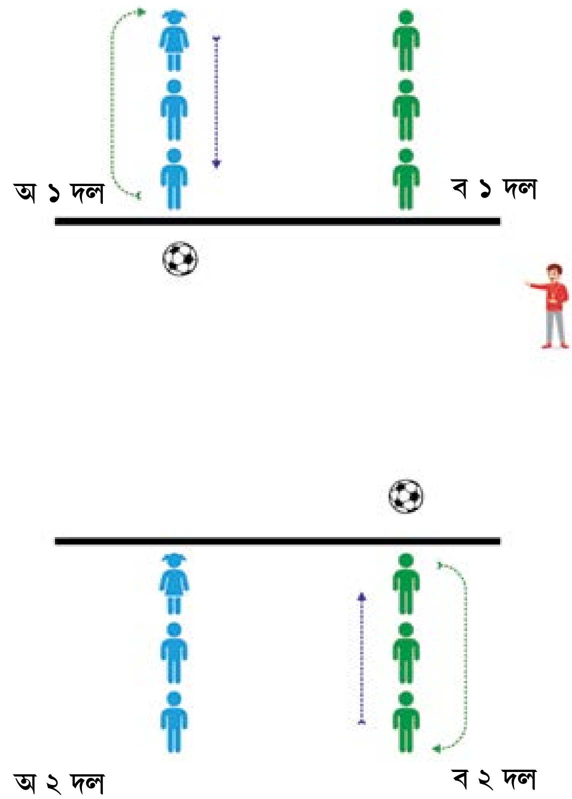
- শুধু বাম পা দিয়ে পুশ করা।
- শুধু ডান পা দিয়ে পুশ পাস করা।
- একবার বাম, একবার ডান-এইভাবে দুই পা পালাক্রমে ব্যবহার করে পুশ পাস করা।

● **টার্গেট পাস :** চিত্রে দেখানো অনুযায়ী দেয়ালে কয়েকটি বর্গাকার অংশ আঁকতে হবে এবং সেগুলোকে নম্বর দিতে হবে। দেয়ালে প্রথমে ১ থেকে ৫ নম্বর বর্গে ক্রমানুসারে বল পুশ পাস করতে হবে। এরপর শিক্ষক এলোমেলোভাবে যে কোনো নম্বর বলবেন। শিক্ষার্থীরা সেই নম্বরের বর্গে বল পুশ পাস করবে।



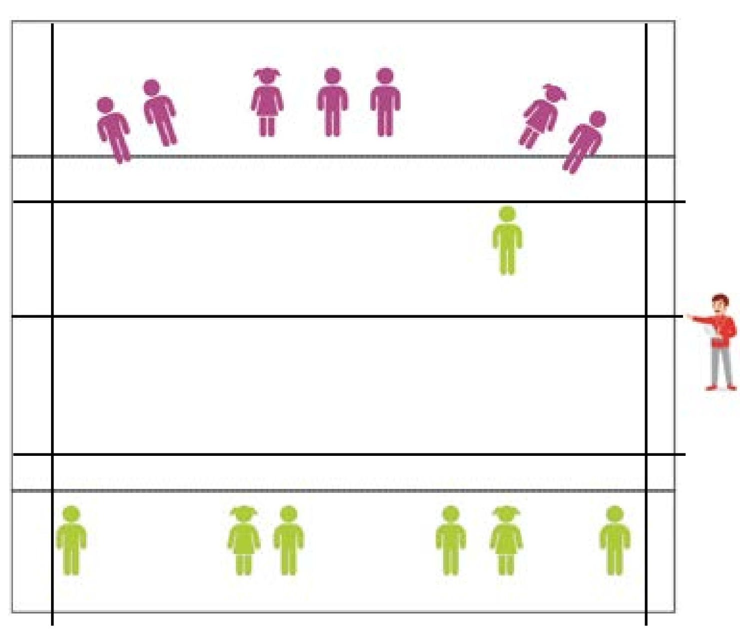
একসঙ্গে দুইজন শিক্ষার্থীকে দাঁড় করানো যেতে পারে। একজন দেয়ালে পুশ পাস করবে, অন্যজন বলটি গ্রহণ করবে এবং শিক্ষক যে নম্বর বলবেন, সঙ্গে সঙ্গে সেই নম্বরের বর্গে পুশ পাস করবে।

● পার্টনার পাস কিক : সাধারনভাবে ৫-৮ মিটার দূরত্বে দুটি সমান্তরাল রেখা আঁকতে হবে। শ্রেণীর শিক্ষার্থীদের দুই বা চারটি দলে ভাগ করতে হবে। প্রতিটি দলকে আবার দুইটি উপদলে ভাগ করতে হবে। প্রতিটি উপদলের সামনে একটি করে ফুটবল থাকবে। সীটী বাজানোর সঙ্গে সঙ্গে প্রতিটি উপদলের প্রথম খেলোয়াড় তার সামনে বিপরীত সারিতে দাঁড়িয়ে থাকা নিজের উপদলের খেলোয়াড়ের কাছে বলটি কিক করে পাস করবে এবং সঙ্গে সঙ্গে নিজের সারির একেবারে পেছনে গিয়ে দাঁড়াবে। যে খেলোয়াড় বলটি পাবে, সে পা দিয়ে বল নিয়ন্ত্রণ করে সঙ্গে সঙ্গে সামনের খেলোয়াড়ের কাছে পাস করবে এবং নিজেও সারির পেছনে গিয়ে দাঁড়াবে। এভাবে উপদলের প্রত্যেক খেলোয়াড়কে সুযোগ দিতে হবে। যত দ্রুত এবং যত নিখুঁতভাবে সম্ভব পাস করার চেষ্টা করতে হবে। যে দল সবার আগে নির্ধারিত সব পাস সম্পন্ন করবে, সেই দল বিজয়ী হবে।

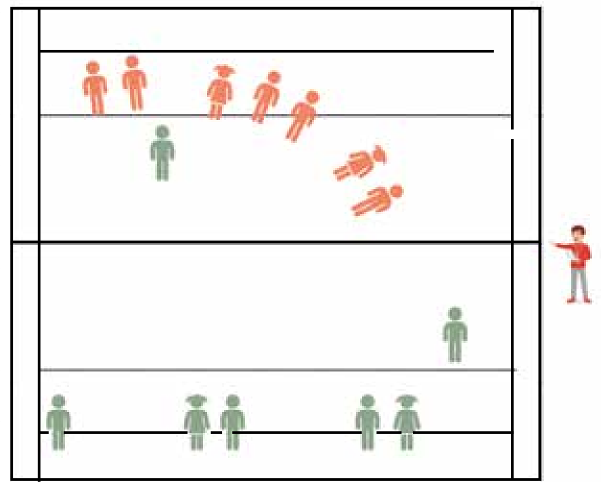


৩.২ কাবাডির পরিবর্তিত খেলা

● হ্যান্ড-টাচ : শিক্ষার্থীদের সমান সংখ্যায় দুটি দলে ভাগ করতে হবে। কাবাডি মাঠে দুই অর্ধে দুই দলকে দাঁড় করাতে হবে। দুই দলের প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে পর্যায়ক্রমে ৩০ সেকেন্ড করে আক্রমণের সুযোগ দিতে হবে। আক্রমণকারী শিক্ষার্থী যদি কেবল হাত দিয়ে প্রতিপক্ষকে স্পর্শ করে, তবে সে ১ পয়েন্ট পাবে। আর স্পর্শ করার পর যদি নিরাপদে নিজের অর্ধে ফিরে (মধ্যরেখা পার হয়ে) আসতে পারে, তবে অতিরিক্ত ২ পয়েন্ট পাবে। এভাবে প্রাপ্ত পয়েন্টের হিসাব রাখতে হবে। আক্রমণকারী খেলোয়াড় ধরা পড়লে অথবা কোনো পয়েন্ট অর্জন করতে না পারলে প্রতিপক্ষ দল ১ পয়েন্ট পাবে। এই খেলাটি 'অমর পদ্ধতি' (Amar Method) অনুসারে খেলতে হবে। অর্থাৎ, যে খেলোয়াড় আউট হবে, সে মাঠের বাইরে যাবে না বরং প্রতিপক্ষের আক্রমণের সময় নিজের অর্ধে থেকে রক্ষণে অংশ নেবে। নির্ধারিত সময় শেষে যে দল সর্বাধিক পয়েন্ট অর্জন করবে তাকে বিজয়ী ঘোষণা করা হবে।

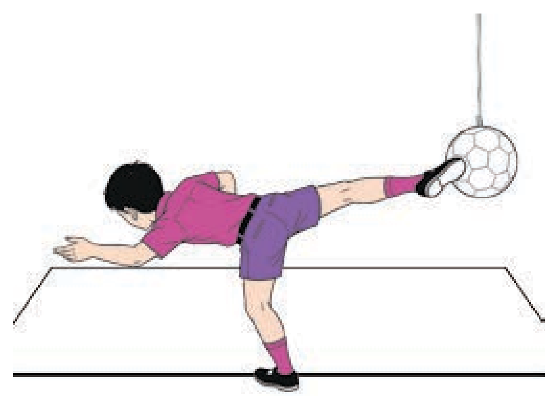


● টো-টাচ : শিক্ষার্থীদের সমান সংখ্যায় দুটি দলে ভাগ করতে হবে। কাবাডি মাঠের দুই অর্ধে দুই দলকে দাঁড় করাতে হবে। প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে পর্যায়ক্রমে ৩০ সেকেন্ড করে আক্রমণের সুযোগ দিতে হবে। আক্রমণকারী খেলোয়াড় যদি কেবল পায়ের আঙুল (Toe) দিয়ে প্রতিপক্ষকে স্পর্শ করতে পারে, তবে ১ পয়েন্ট পাবে। আর স্পর্শ করার পর নিরাপদে মধ্যরেখা পার হয়ে নিজের অর্ধে ফিরতে পারলে অতিরিক্ত ২ পয়েন্ট পাবে। এভাবে দলের পয়েন্ট নথিভুক্ত করতে হবে। যদি আক্রমণকারী খেলোয়াড় পয়েন্ট অর্জনে ব্যর্থ হয় বা ধরা পড়ে, তবে প্রতিপক্ষ দল ১ পয়েন্ট পাবে। এই খেলাটি অমর পদ্ধতিতে (Amar Method) খেলতে হবে। অর্থাৎ, আউট হওয়া খেলোয়াড় মাঠের বাইরে যাবে না বরং প্রতিপক্ষের আক্রমণের সময় নিজের অর্ধে থেকে রক্ষণ করবে। নির্ধারিত সময় শেষে যে দল সর্বাধিক পয়েন্ট পাবে, সেই দল বিজয়ী হবে।

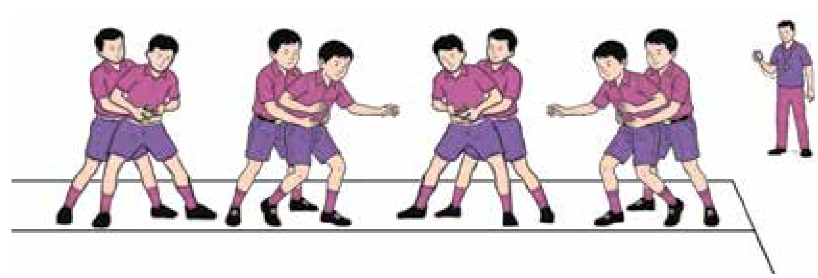


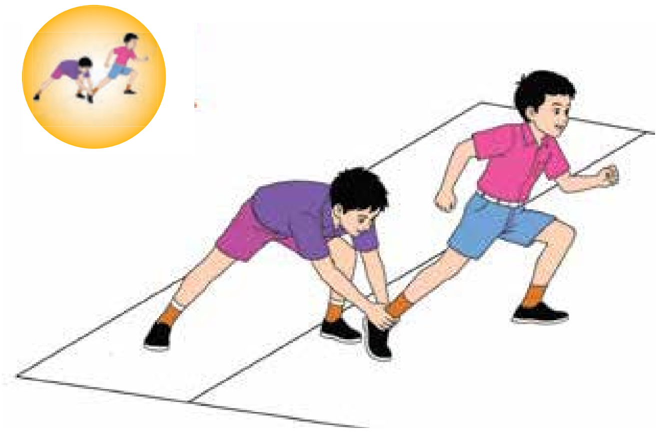
৩.২ কাবাডির পূর্বপ্রস্তুতিমূলক খেলা

● কিক মারা : শিক্ষার্থীদের দুটি দলে ভাগ করতে হবে। খেলার মাঠের মধ্যরেখার দুই পাশে দুই দলকে আলাদা রঙে দাঁড় করাতে হবে। তাদের সামনে কাবাডি মাঠের বোনাস লাইনের ওপর একটি স্ট্যান্ড বসিয়ে তাতে একটি বল ঝুলিয়ে রাখতে হবে। প্রতিটি দলের সব শিক্ষার্থী পর্যায়ক্রমে বোনাস লাইনের কাছে গিয়ে, রেখা না অতিক্রম করে কাবাডির কিক মারার কৌশল ব্যবহার করে ঝুলন্ত বলটিকে কিক মারবে। যদি শিক্ষার্থীর পা বলে স্পর্শ করে, তবে তার দল ১ পয়েন্ট পাবে। এভাবে দুই দলের পয়েন্ট গণনা করতে হবে। শেষে যে দল বেশি পয়েন্ট পাবে, সেই দল বিজয়ী হবে।



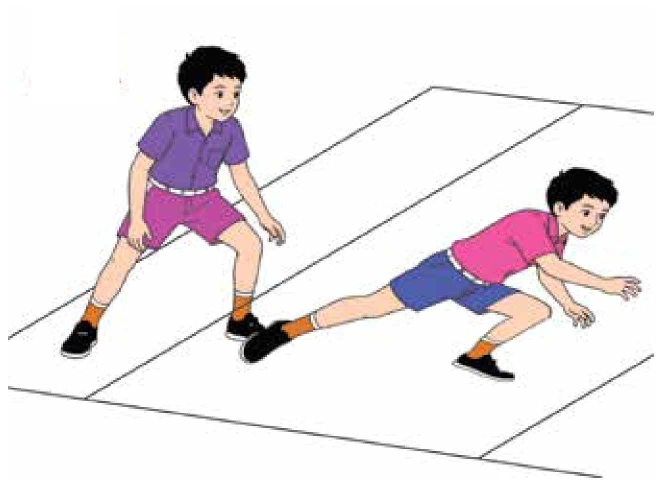
● কোমর ধরা থেকে মুক্ত হওয়া : শিক্ষার্থীদের দুটি দলে ভাগ করতে হবে। মাঠের এক পাশের শেষ রেখায় একটি দলকে দাঁড় করাতে হবে। অন্য দলের শিক্ষার্থীরা তাদের সামনে পেছন দিক থেকে কোমর জড়িয়ে ধরে দাঁড়াবে। শিক্ষক সীটী বাজানোর সঙ্গে সঙ্গে যাদের কোমর ধরা হয়েছে, তারা মধ্যরেখা স্পর্শ করার চেষ্টা করবে। এর জন্য তারা যে কোনো কৌশল ব্যবহার করতে পারবে। শিক্ষক সীটী বাজানোর পর দ্রুত ১০ পর্যন্ত গণনা করবেন। ১০ গণনা শেষ হলে আবার সীটী বাজাবেন। এই সময়ের মধ্যে যতজন শিক্ষার্থী মধ্যরেখা স্পর্শ করতে পারবে, সেই সংখ্যাই তাদের দলের পয়েন্ট হবে। এরপর অন্য দলকেও একইভাবে সুযোগ দিতে হবে এবং পয়েন্ট গণনা করতে হবে। নির্ধারিত সময় শেষে যে দল সর্বাধিক পয়েন্ট অর্জন করবে, সেই দল বিজয়ী হবে।





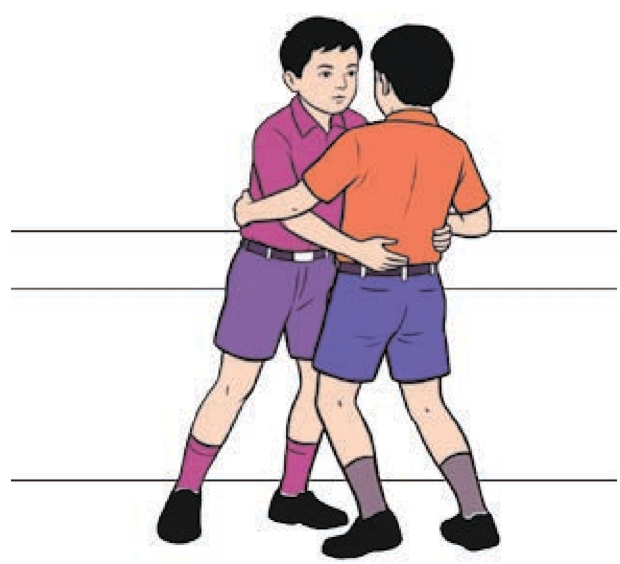
● **১০ বোনাসে পা রাখা ও গোড়ালি ধরা :** দুইজন করে শিক্ষার্থীর জোড়া তৈরী করতে হবে। শিক্ষকের সংকেত পাওয়া মাত্র একজন শিক্ষার্থী আক্রমণ করবে এবং বোনাস রেখায় পা রেখে পয়েন্ট অর্জনের চেষ্টা করবে। একই সময়ে অন্য শিক্ষার্থী আক্রমণকারীকে বোনাস রেখা অতিক্রম করতে না দিয়ে তার গোড়ালি (অ্যাঙ্কেল) ধরে ফেলার চেষ্টা করবে। যে শিক্ষার্থী সফল হবে, তাকে ১ পয়েন্ট দিতে হবে। এরপর উভয় শিক্ষার্থী ভূমিকা পরিবর্তন করে একই অনুশীলন করবে।

● **বসে মেরে বাদ দেওয়া :** দুইজন করে শিক্ষার্থীর জোড়া তৈরী করতে হবে। সংকেত পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে একজন শিক্ষার্থী বোনাস রেখার কাছে অবস্থান নেওয়া অন্য শিক্ষার্থীকে বসে মেরে (লো পজিশনে) বাদ দেওয়ার চেষ্টা করবে।



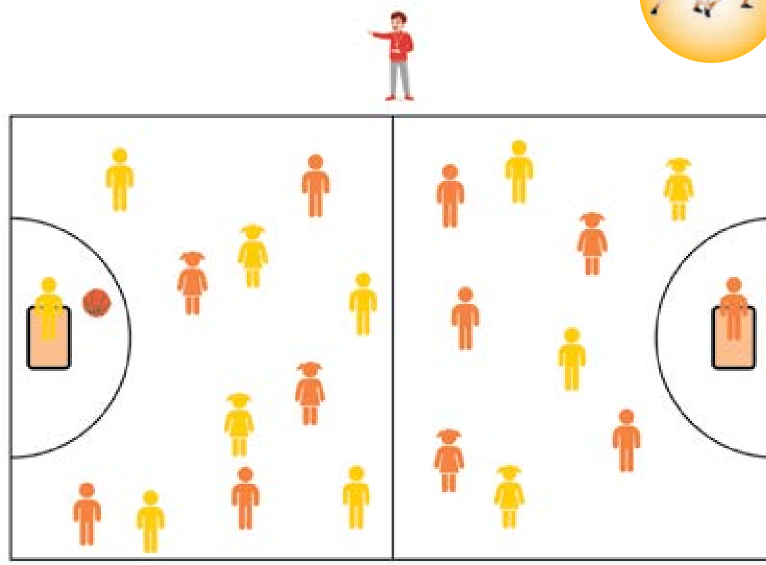
বৈচিত্র্য : যদি বসে বাদ দেওয়া সম্ভব না হয়, তবে রক্ষণকারী আক্রমণকারীর গোড়ালি ধরার চেষ্টা করবে। এই অনুশীলনের মাধ্যমে বসে বাধা দেওয়া এবং গোড়ালি ধরা উভয় দক্ষতারই যথাযথ অনুশীলন হবে।

● **ব্লক থেকে মুক্ত হওয়া :** দুইজন করে শিক্ষার্থীর জোড়া তৈরী করতে হবে। সংকেত পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে একজন শিক্ষার্থী আক্রমণ করবে এবং অন্যজন তাকে ব্লক করবে। আক্রমণকারী ব্লক থেকে নিজেকে মুক্ত করে মধ্যরেখা অতিক্রম করার চেষ্টা করবে। যদি সে সফল হয়, তবে তাকে ১ পয়েন্ট দিতে হবে।

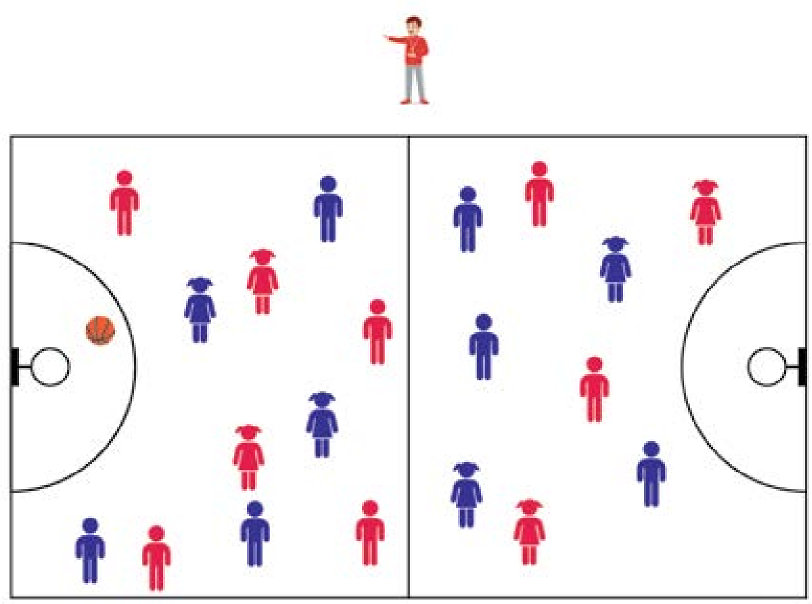


বৈচিত্র্য – আক্রমণকারী প্রথমে বোনাস নেওয়ার চেষ্টা করবে এবং রক্ষণকারী তাকে ব্লক করার চেষ্টা করবে। এরপর আক্রমণকারী ব্লক থেকে মুক্ত হয়ে ফিরে আসার চেষ্টা করবে। যদি আক্রমণকারী বোনাস নিয়ে সফলভাবে মুক্ত হয়ে ফিরতে পারে, তবে তাকে ২ পয়েন্ট দিতে হবে।

৩.৩ বাস্কেটবলের পরিবর্তিত খেলা

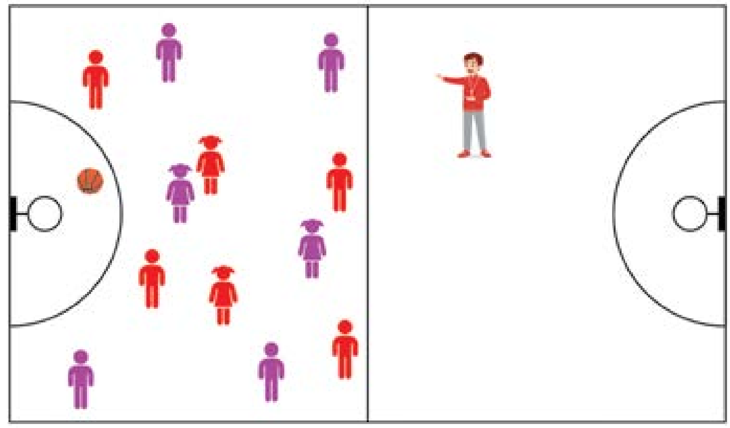


● **স্টুল বাস্কেটবল :** শিক্ষার্থীদের দুটি দলে ভাগ করতে হবে। মাঠের দুই প্রান্তে একটি করে স্টুল রাখতে হবে। প্রতিটি স্টুলের ওপর সংশ্লিষ্ট দলের একজন শিক্ষার্থী দাঁড়াবে। বাকি শিক্ষার্থীরা মাঠে দুই দলে বিভক্ত হয়ে নিজেদের নির্ধারিত স্থানে দাঁড়াবে। পাস দিয়ে খেলা শুরু করতে হবে। খেলোয়াড়রা একে অপরকে পাস দিতে দিতে বল নিজেদের দলের স্টুলের ওপর দাঁড়ানো শিক্ষার্থীর কাছে পৌঁছে দেওয়ার চেষ্টা করবে। স্টুলের ওপর দাঁড়ানো শিক্ষার্থী যদি বলটি ধরতে পারে, তবে তার দল ১ পয়েন্ট পাবে। প্রতিপক্ষ দল বল আটকানোর চেষ্টা করবে। খেলাটি ৫-৫ মিনিটের ২ অর্ধে অনুষ্ঠিত হবে। নির্ধারিত সময় শেষে যে দল বেশি পয়েন্ট অর্জন করবে, সেই দল বিজয়ী হবে। খেলার সময় নিয়ম মেনে চলতে হবে। মারামারি, ধাক্কাধাক্কি, টেনে ধরা, আঁচড়ানো, চিমটি কাটা বা অন্য কোনো অসদাচরণ করা যাবে না। প্রয়োজনে বাস্কেটবলের নিয়ম অনুসরণ করা হবে অথবা কিছু নিয়ম শিথিল করা যেতে পারে।

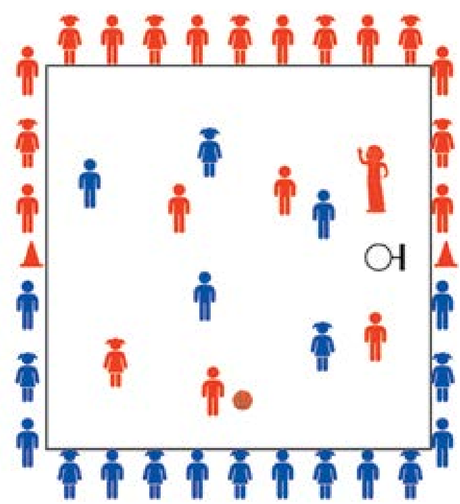


● **পাঁচ পাস-বিজয় খাস :** শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করতে হবে। সবাই মাঠে নিজেদের নির্ধারিত স্থানে দাঁড়াবে। শিক্ষকের সীটী বাজানোর সঙ্গে সঙ্গে খেলা শুরু হবে। বলটি একই দলের খেলোয়াড়দের মধ্যে ধারাবাহিকভাবে পাস করতে হবে। প্রতিপক্ষ দলের খেলোয়াড়রা বলটি আটকিয়ে নিজেদের দখলে নেওয়ার চেষ্টা করবে। যে দল টানা পাঁচটি সফল পাস সম্পন্ন করতে পারবে, সেই দল ১ পয়েন্ট পাবে। পাস দেওয়ার সময় যদি বল মাটিতে পড়ে যায় বা প্রতিপক্ষের হাতে ধরা পড়ে, তবে আবার প্রথম থেকে পাঁচটি পাসের গণনা শুরু হবে। নির্ধারিত সময় পর্যন্ত খেলা চলবে। শেষে যে দল সর্বাধিক পয়েন্ট অর্জন করবে, সেই দল বিজয়ী হবে।

● **হাফ কোর্ট - মজার স্পোর্ট :** এই খেলাটি সম্পূর্ণ মাঠ এর পরিবর্তে অর্ধেক মাঠের ব্যবহার করে খেলা হয়। শিক্ষার্থীদের দুই দলে ভাগ করতে হবে (প্রতি দলে ৪ থেকে ৬ জন)। দুটি গোলপোস্টের মধ্যে একটি বাস্কেটবল রাখতে হবে। প্রতিটি দল একে অপরের গোলের দিকে আক্রমণ করবে। খেলার শুরুতে সীটী বাজলেই পাস দিয়ে হবে। খেলায় পাসিং, ড্রিবলিং ইত্যাদি কৌশল ব্যবহার করা যাবে। সব নিয়ম বাস্কেটবলের মতোই থাকবে, তবে প্রয়োজনে কিছু নিয়ম শিথিল করা যেতে পারে। যে দল বলটি বাস্কেটে ফেলতে পারবে, তারা ১ পয়েন্ট পাবে। নির্দিষ্ট সময় শেষে যে দল বেশি পয়েন্ট পাবে, সেই দল বিজয়ী হবে। খেলাটি দ্রুত ও আনন্দের সঙ্গে পরিচালনা করতে হবে।



● **সীমা পাস - হাফ কোর্ট :** শিক্ষার্থীদের সীমার ব্যবহার শেখাতে এই খেলাটি আয়োজন করতে হবে। এতে অর্ধেক মাঠের ব্যবহার করা হয়। ৪ থেকে ৫ জন শিক্ষার্থী নিয়ে দুটি দল গঠন করতে হবে। খেলার জন্য একটি বর্গাকার মাঠ তৈরী করতে হবে। দুই দলের শিক্ষার্থীরা বর্গাকার মাঠের এক-একটি পাশে দাঁড়াবে। মাঠের শিক্ষার্থীরা পাসিং, ড্রিবলিং এর সাহায্যে বল নিয়ে পয়েন্ট করার চেষ্টা করবে। বাস্কেটে বল ঢুকিয়ে পয়েন্ট করতে হবে। তবে মাঠের সীমার বাইরে চলে গেলে বল প্রতিপক্ষ দল পাবে। পয়েন্ট পাওয়ার জন্য বলটি কেবল নিজের দলের সীমারেখা অতিক্রম করলেই চলবে। বিদ্যালয়ে যত শিক্ষার্থী থাকবে, সেই অনুযায়ী নিয়মে কিছু পরিবর্তন করা যেতে পারে। একটি দলের মাঠের ভেতরের শিক্ষার্থী বল বাইরে থাকা নিজের দলের শিক্ষার্থীর কাছে পাস করবে। যদি বলটি মাঠের ভেতরে থাকা প্রতিপক্ষের শিক্ষার্থী ধরে ফেলে, তবে প্রতিপক্ষ ১ পয়েন্ট পাবে। প্রতিপক্ষের শিক্ষার্থী বল কেড়ে নিয়ে বাস্কেট করলে ২ পয়েন্ট পাবে। যদি বল সীমার বাইরে চলে যায়, তবে সেই স্থান থেকে আবার খেলা শুরু করতে হবে। শিক্ষার্থীদের নিয়ম অনুযায়ী শৃঙ্খলা বজায় রাখতে হবে। নির্ধারিত সময় শেষে যে দল সর্বাধিক পয়েন্ট পাবে, সেই দল বিজয়ী হবে।



শিক্ষকদের জন্য নির্দেশনা

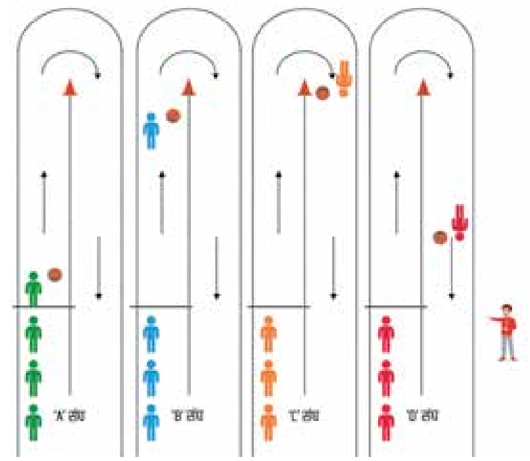
এমন খেলাগুলোর পরিকল্পনা করুন যাতে সব শিক্ষার্থী মাঠে এবং দলের সঙ্গে খেলতে পারে।

নিয়ম সহজ ও নমনীয় রাখুন।

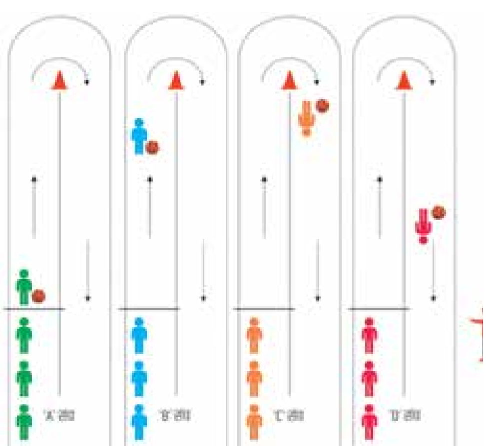
যাদের দক্ষতা কম, তাদের প্রতিও বিশেষভাবে খেয়াল রাখুন।

৩.৩ বাস্কেটবল সম্পূরক খেলা

- **বল পরিচালনা (ড্রিবলিং) রিলে দৌড় ১**



শ্রেণীর শিক্ষার্থীদের ৩, ৪ বা ৫ জন করে সমান সংখ্যক দলে ভাগ করতে হবে। চিত্র অনুযায়ী একটি দীর্ঘ রেখা এঁকে শঙ্কু বসিয়ে পথ নির্ধারণ করতে হবে। প্রতিটি দলের সামনে প্রথম শিক্ষার্থীকে বাস্কেটবল দিতে হবে। শিক্ষার্থীদের থেকে ১০-১২ মিটার দূরে একটি শঙ্কু রাখতে হবে। শিক্ষকের বাঁশির সংকেত পেয়ে প্রতিটি দলের প্রথম শিক্ষার্থী বল ড্রিবল করতে করতে সামনের শঙ্কুর কাছে যাবে, শঙ্কুকে স্পর্শ করে দ্রুত ফিরে আসবে এবং নিজের দলের পরবর্তী শিক্ষার্থীর হাতে বল তুলে দেবে। একইভাবে পরবর্তী শিক্ষার্থীরা একে একে কাজটি সম্পন্ন করবে। সবশেষে যে দলের সকল শিক্ষার্থী দ্রুততম সময়ে কাজ শেষ করবে এবং প্রথম শিক্ষার্থী আবার নিজের স্থানে ফিরে এসে বল মাথার ওপর তুলে ধরবে, সেই দলকে বিজয়ী ঘোষণা করা হবে।

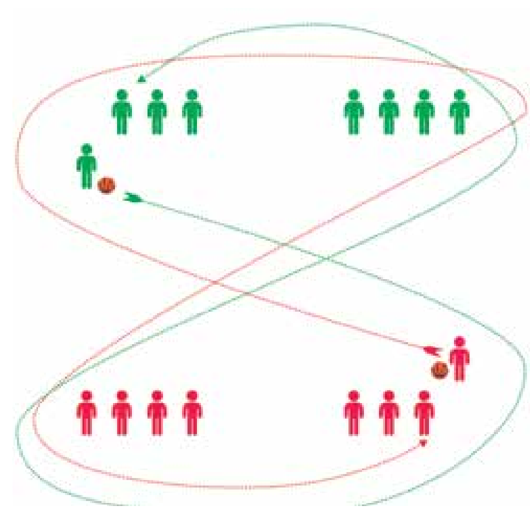


- **বল পরিচালনা (ড্রিবলিং) রিলে দৌড় ২**

এই খেলায় রিলে১-এর মতোই সব নিয়ম প্রযোজ্য থাকবে। তবে যাওয়ার সময় সবাই ডান হাতে ড্রিবল করবে এবং শঙ্কু ঘুরে ফেরার সময় বাম হাতে ড্রিবল করে ফিরে আসবে।

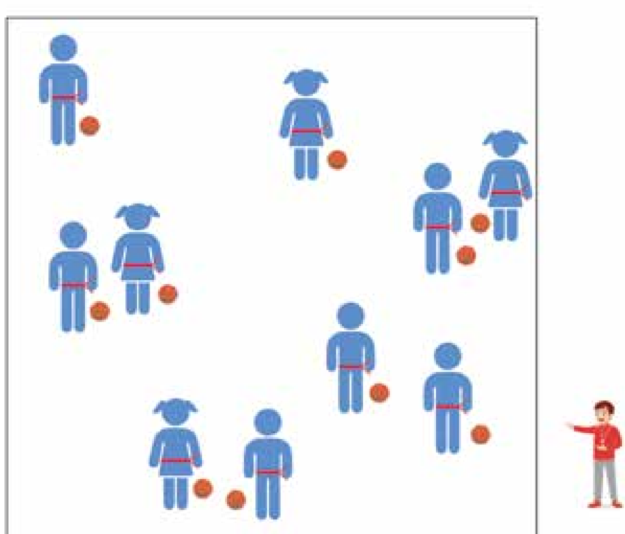
- **বল পরিচালনা (ড্রিবলিং) রিলে দৌড় ৩**

চিত্র অনুযায়ী শিক্ষার্থীদের দুটি দলে ভাগ করে মুখোমুখি দাঁড় করাতে হবে। খেলা শুরু হলে উভয় দলের প্রথম শিক্ষার্থী বল ড্রিবল করতে করতে ইংরেজি ৮ (আট) সংখ্যার আকৃতিতে নির্ধারিত পথে চলবে। তারপর নিজের দলের পরবর্তী শিক্ষার্থীর হাতে বল দিয়ে নিজের স্থানে ফিরে দাঁড়াবে। প্রতিটি দলের অর্ধেক শিক্ষার্থী বাম দিক দিয়ে এবং বাকি অর্ধেক ডান দিক দিয়ে ড্রিবল করবে। অর্থাৎ সবাই মিলে ইংরেজি ৮-এর আকৃতিতে ড্রিবল সম্পন্ন করবে। যে দল সবার আগে রিলে শেষ করবে, সেই দলকে বিজয়ী ঘোষণা করা হবে।

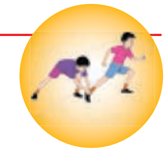


● **বাউন্স পাস ও বাঁচাও :** শ্রেণীর শিক্ষার্থীদের ৩-৩ জন করে দলে ভাগ করতে হবে। প্রতিটি দলকে একটি করে বাস্কেটবল দিতে হবে। প্রতিটি দলে দুজন আক্রমণকারী এবং একজন রক্ষক (ডিফেন্ডার) থাকবে। খেলা শুরু হলে একজন আক্রমণকারী অন্য আক্রমণকারীকে বাউন্স পাস দেবে। পাস দেওয়ার জন্য তাকে এক পায়েই ব্যবহার করতে হবে। অন্য আক্রমণকারী মাঠের যে কোনো স্থানে যেতে পারবে। রক্ষক মাঝখানে থেকে পাস আটকানোর চেষ্টা করবে। যদি রক্ষক পাস আটকাতে পারে, তবে রক্ষক ১ পয়েন্ট পাবে। যদি আক্রমণকারীরা সফলভাবে পাস দিতে পারে, তবে আক্রমণকারী দল ১ পয়েন্ট পাবে। এভাবে উভয় দলের সব শিক্ষার্থী সুযোগ না পাওয়া পর্যন্ত খেলা চলবে। যে দলের পয়েন্ট বেশি হবে, সেই দল বিজয়ী হবে।

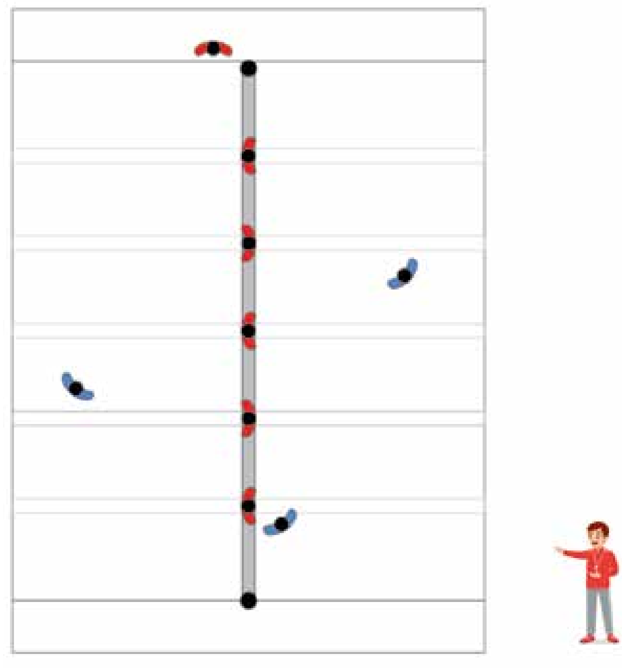
● **ড্রিবল অ্যান্ড ট্যাগ (ফিতা ছিনিয়ে নেওয়া খেলা):** প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে একটি করে বাস্কেটবল দিতে হবে এবং কোমরে একটি কাপড়ের ফিতা গুঁজে রাখতে হবে। শিক্ষকের বাঁশির সংকেত পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে সবাই বল ড্রিবল করতে শুরু করবে। ড্রিবল করার সময় অন্য শিক্ষার্থীদের কোমরের ফিতা ছিনিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করবে। একই সঙ্গে নিজের কোমরের ফিতাও রক্ষা করতে হবে। ড্রিবল বন্ধ করা নিষিদ্ধ। কেউ যদি ড্রিবল বন্ধ করে, তবে সে খেলার বাইরে (আউট) হবে। যার কোমরের ফিতা ছিনিয়ে নেওয়া হবে, সে সাময়িক ভাবে খেলার বাইরে থাকবে। নির্ধারিত সময়ের মধ্যে প্রত্যেক শিক্ষার্থী যত বেশি সম্ভব ফিতা সংগ্রহ করার চেষ্টা করবে। প্রতিটি সংগৃহীত ফিতার জন্য ১ পয়েন্ট দেওয়া হবে। শেষে যে শিক্ষার্থী সর্বাধিক পয়েন্ট অর্জন করবে, তাকে বিজয়ী ঘোষণা করা হবে।

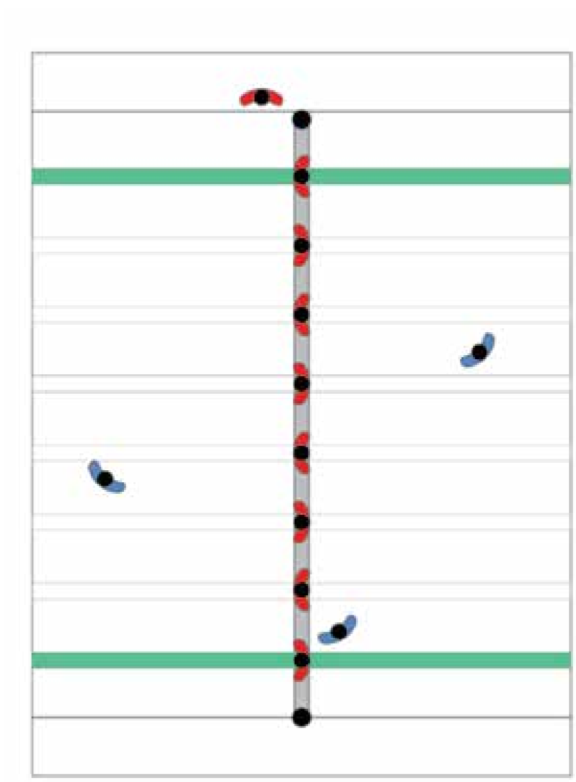


৩.৪ খো-খো-এর পরিবর্তিত খেলা



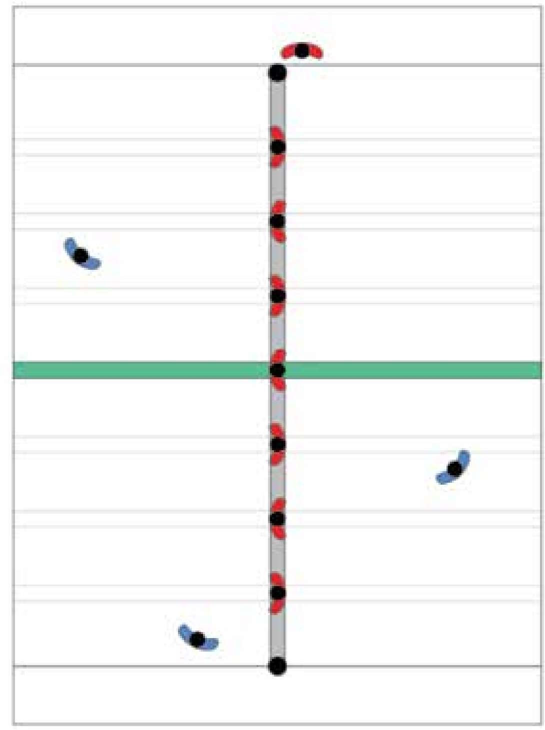
● **পাঁচ খুঁটির খো-খো:** এই খেলায় নিয়মিত খো-খোর মতো শিক্ষার্থীদের দুটি দলে ভাগ করতে হবে। তবে মাঠে আটটি খুঁটির পরিবর্তে মাত্র পাঁচটি খুঁটি বসাতে হবে। দুটি খুঁটির মধ্যবর্তী দূরত্ব সাধারণ খো-খো খেলার তুলনায় বেশি রাখতে হবে। নিয়মিত খো-খোর মতোই বসে থাকা শিক্ষার্থীদের অনুসরণ করে ধাওয়াকারী (চেজার) দৌড়বিদকে (রানার) আউট করার চেষ্টা করবে। খো দেওয়ার নিয়ম সাধারণ খো-খোর মতোই থাকবে। যেহেতু খুঁটিগুলোর মধ্যে দূরত্ব বেশি, তাই ধাওয়াকারীকে বেশি দৌড়াতে হয়। এতে তার গতি, দিক পরিবর্তনের দক্ষতা এবং পরিকল্পনা করার ক্ষমতা বাড়ে। নির্ধারিত সময় পর্যন্ত খেলা চালাতে হবে এবং উভয় দলকে সমান সুযোগ দিতে হবে। শেষে যে দল বেশি সংখ্যক দৌড়বিদকে আউট করতে পারবে, সেই দলকে বিজয়ী ঘোষণা করতে হবে।



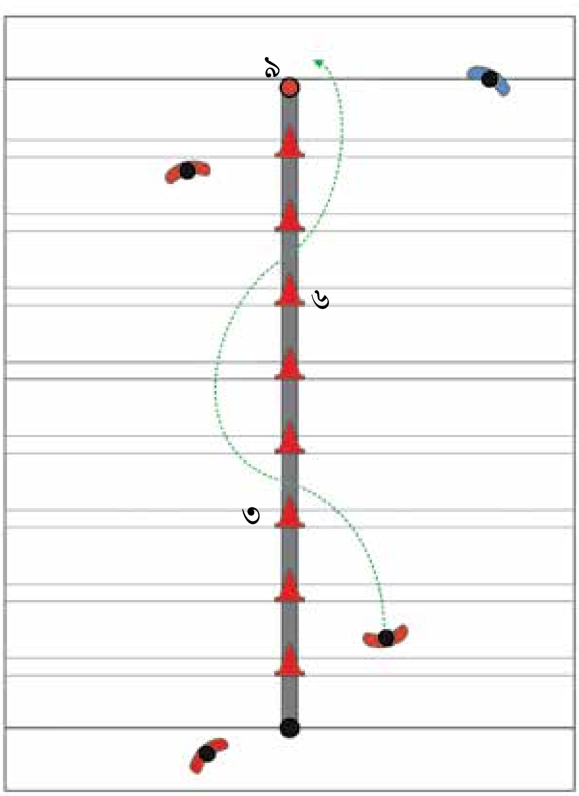


● **মন্ত্রীর খো-খো:** এই খেলায়ও নিয়মিত খো-খোর মতো শিক্ষার্থীদের দুটি দলে ভাগ করতে হবে। মাঠে ৮টি খুঁটি বসাতে হবে। বসে থাকা খেলোয়াড়রা খুঁটির ওপর নিয়ম অনুযায়ী বিপরীত দিকে মুখ করে বসবে। ধাওয়াকারী খেলোয়াড় দৌড়বিদকে আউট করার চেষ্টা করবে। দুই খুঁটির মাঝখানে থাকা মন্ত্রী (বিশেষ খেলোয়াড়) দিক পরিবর্তন করলেও তাকে কোনো ভুল ধরা হবে না। মন্ত্রী খুঁটির অবস্থান থেকে দ্বিতীয়, তৃতীয় থেকে সপ্তম নম্বর পর্যন্ত যেকোনো খেলোয়াড়কে খো দিয়ে তার জায়গা নিতে পারে। এরপর সেই খেলোয়াড়ের ওপর সাধারণ খো-খোর নিয়ম প্রযোজ্য হবে। অন্যান্য সব নিয়ম সাধারণ খো-খোর মতোই থাকবে। উভয় দলকে সমান সময় ধাওয়া ও প্রতিরক্ষার সুযোগ দিতে হবে। শেষে যে দল প্রতিপক্ষের সর্বাধিক খেলোয়াড়কে আউট করতে পারবে, সেই দলকে বিজয়ী ঘোষণা করতে হবে।

● **সুপার জোন খো-খো:** নিয়মিত খো-খো খেলার মতো শিক্ষার্থীদের দুটি দলে ভাগ করতে হবে। মাঠে ৭টি খুঁটি বসাতে হবে। শিক্ষার্থীরা সাধারণ খো-খো খেলার নিয়মে বসবে। উভয় প্রান্ত থেকে চতুর্থ খুঁটিকে সুপার জোন বলা হবে। সুপার জোনে পৌঁছানোর পর ধাওয়াকারী (চেজার) দিক পরিবর্তন করতে পারবে। চতুর্থ খুঁটি স্পর্শ করেই সে দিক পরিবর্তন করতে পারবে। অন্যান্য সব নিয়ম সাধারণ খো-খো খেলার মতোই থাকবে। উভয় দলকে সমানভাবে ধাওয়া ও প্রতিরক্ষার সুযোগ দিতে হবে। শেষে যে দল সর্বাধিক পয়েন্ট অর্জন করবে, সেই দলকে বিজয়ী ঘোষণা করতে হবে।



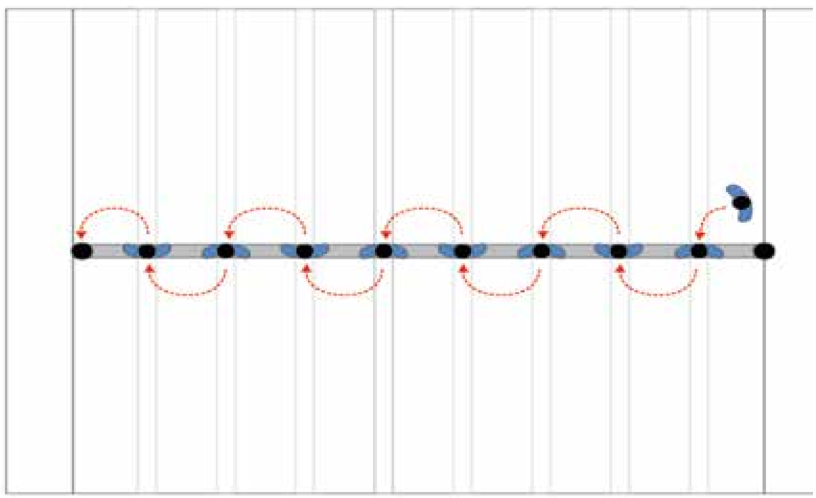
৩.৪ খো-খো সম্পূরক খেলা



● **৩–৬–৯ খো-খো দৌড়:** শিক্ষার্থীদের সমান সংখ্যক দুই দলে ভাগ করতে হবে। খো-খো মাঠের উভয় পাশে প্রতিটি খুঁটির সামনে একটি করে শঙ্কু (Cone) বসাতে হবে। প্রতিটি পাশের শঙ্কুগুলো একটির পর একটি বিপরীত দিকে থাকবে। সব শিক্ষার্থীকে নিজ নিজ দলের শেষ রেখায় সারিবদ্ধভাবে দাঁড়াতে হবে। শিক্ষকের বাঁশির সংকেত পেয়ে প্রথম শিক্ষার্থী দৌড় শুরু করবে। প্রতিটি দলের শিক্ষার্থী শঙ্কুগুলোর মাঝ দিয়ে "৩-৬-৯" প্যাটার্ন অনুযায়ী জিগজ্যাগভাবে দৌড়াবে এবং প্রতিটি শঙ্কুর কাছে শরীরের দিক পরিবর্তন করবে। শেষ শঙ্কু পর্যন্ত গিয়ে আবার ফিরে এসে নিজের দলের পরবর্তী শিক্ষার্থীর হাতে স্পর্শ (ট্যাগ) করে তাকে দৌড় শুরু করতে পাঠাবে। এভাবে দলের সব শিক্ষার্থী পর্যায়ক্রমে দৌড় সম্পন্ন করবে। কেউ যদি ভুল পথে যায় বা কোনো শঙ্কু বাদ দেয়, তবে তাকে আবার সেই শঙ্কু থেকে দৌড় শুরু করতে হবে। সব শিক্ষার্থীর দৌড় শেষ হওয়ার পর যে দল প্রথমে পুরো দৌড় সম্পন্ন করবে, সেই দলকে বিজয়ী ঘোষণা করা হবে।

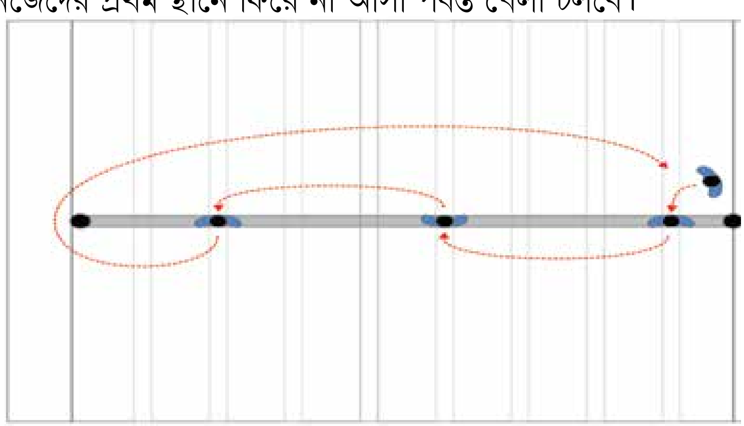
• ধারাবাহিকভাবে খো দেওয়া।

শিক্ষার্থীদের দুটি দলে ভাগ করতে হবে। সাধারণ খো-খো খেলার মতো একজন শিক্ষার্থী বসবে এবং তার পাশে একজন দাঁড়াবে। দাঁড়ানো শিক্ষার্থী বসা প্রথম শিক্ষার্থীকে খো দেবে, তারপর সে দ্বিতীয়কে, দ্বিতীয় তৃতীয়কে - এইভাবে খো পাওয়ার পর শিক্ষার্থী দৌড়াবে। এক স্তম্ভের চক্কর লাগাবে। দৌড়ানোর নিয়ম সাধারণ খো-খো খেলার মতোই থাকবে। শেষে যে শিক্ষার্থী খো পাবে, সে দৌড়বিদকে (রানারকে) আউট করার চেষ্টা করবে। যদি দৌড়বিদকে আউট করতে পারে, তবে তাকে আবার প্রথম বসা শিক্ষার্থীকে খো দিয়ে একইভাবে খেলা শুরু করতে হবে। এভাবে খেলা চলতে থাকবে। শিক্ষক লক্ষ্য রাখবেন, কোনো দল যেন নিয়মভঙ্গ না করে। যে দল বেশি সংখ্যক দৌড়বিদকে আউট করতে পারবে, সেই দলকে বিজয়ী ঘোষণা করতে হবে।



• একের পর এক খো দেওয়া।

শ্রেণীর সব শিক্ষার্থীকে ৪ জন করে দলে ভাগ করতে হবে। প্রতিটি দলে ১-৪-৭ নম্বর খুঁটিতে একজন করে তিনজন শিক্ষার্থী বসবে এবং ৪ নম্বর খুঁটির কাছে একজন দাঁড়িয়ে থাকবে। খেলা শুরু হলে খুঁটির পাশে দাঁড়ানো শিক্ষার্থী দৌড়ে এসে প্রথম খুঁটির শিক্ষার্থীকে খো দেবে। এরপর সে চতুর্থ খুঁটিতে বসা শিক্ষার্থীকে খো দেবে এক তারপর সপ্তম খুঁটিতে বসা শিক্ষার্থীকে খো দেবে। একইভাবে প্রতিটি খুঁটির শিক্ষার্থীকে ক্রমানুসারে খো দিতে হবে। সবশেষে যে শিক্ষার্থী খো পাবে, সে দৌড়ে এসে আবার নিজের প্রথম স্থানে ফিরে দাঁড়াবে। এভাবে দলের সব শিক্ষার্থী পর্যায়ক্রমে নিজেদের প্রথম স্থানে ফিরে না আসা পর্যন্ত খেলা চলবে।



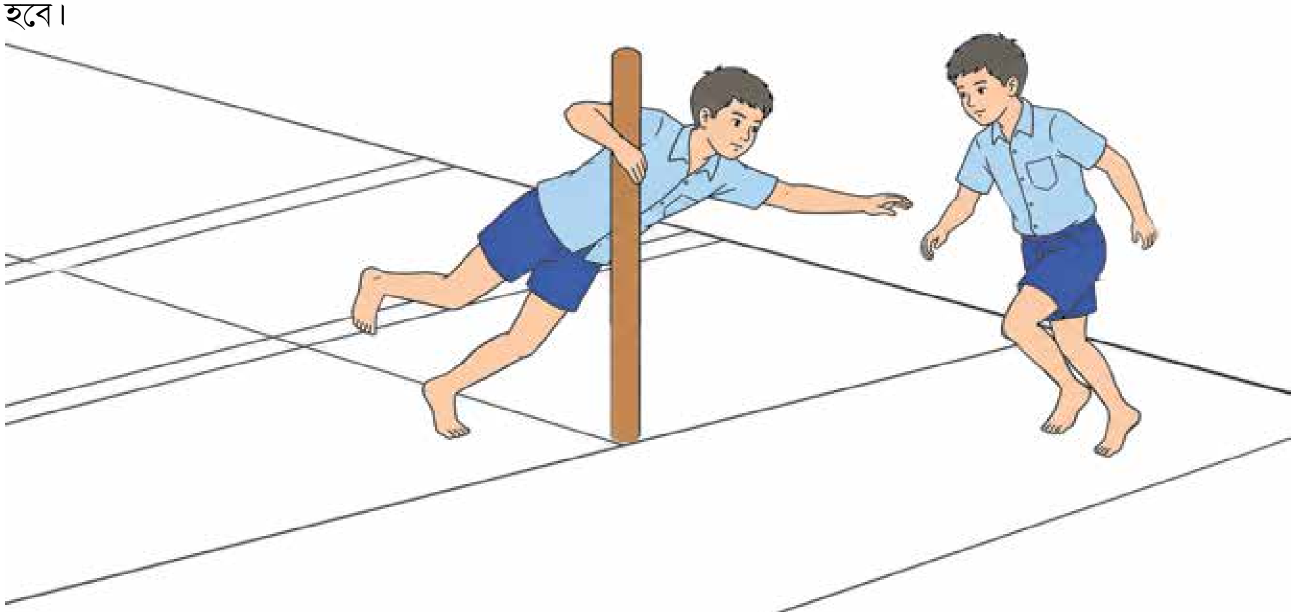
• খুঁটি স্পর্শ করে ঘোরা।

সব শিক্ষার্থীকে একটি দলে ৩ থেকে ৮ জন করে ভাগ করে সারিবদ্ধভাবে দাঁড় করাতে হবে। সংকেত পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে প্রতিটি দলের প্রথম শিক্ষার্থী প্রথম খুঁটি থেকে দৌড়ে দ্বিতীয় খুঁটির কাছে যাবে, খুঁটি স্পর্শ করে তাকে ঘুরে আবার প্রথম খুঁটিতে ফিরে আসবে এবং সারির পেছনে গিয়ে দাঁড়াবে। এভাবে দলের সব শিক্ষার্থী একই অনুশীলন করবে। প্রতিটি দলের সময় নথিভুক্ত করতে হবে। যে দলের সময় সবচেয়ে কম হবে, সেই দলকে বিজয়ী ঘোষণা করতে হবে।

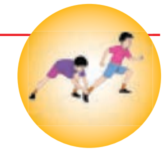
• খুঁটির খেলোয়াড়কে আউট করা।

শ্রেণীর শিক্ষার্থীদের ৬-৬ জন অনুসারে দলে ভাগ করতে হবে। এক সময়ে কেবল দুটি দল খেলবে। একটি দল হবে রক্ষণকারী (Defender) এবং অন্যটি হবে আক্রমণকারী(Attacker)। রক্ষণকারী দলের একজন খেলোয়াড় খুঁটির পাশে দাঁড়াবে। আক্রমণকারী দলের মাত্র দুজন খেলোয়াড় খেলবে। খো দেওয়া খেলোয়াড় সরাসরি গিয়ে খুঁটির পাশে থাকা খেলোয়াড়কে আউট করার চেষ্টা করবে অথবা প্রথম খুঁটির কাছে থাকা নিজের দলের খেলোয়াড়কে খো দিতে পারবে। যে খেলোয়াড় খো পাবে, সে খুঁটির পাশে থাকা খেলোয়াড়কে আউট করার চেষ্টা করবে। যদি সে সফলভাবে আউট করতে পারে, তবে আক্রমণকারী দল ১ পয়েন্ট পাবে।

এভাবে সব দলকে সমান সুযোগ দিতে হবে। এরপর রক্ষণকারী দল আক্রমণকারী হবে এবং আক্রমণকারী দল রক্ষণকারী হবে। শেষে যে দল সর্বাধিক খেলোয়াড়কে আউট করতে পারবে, সেই দলকে বিজয়ী ঘোষণা করতে হবে।



৩.৫ অ্যাথলেটিক্স



শিক্ষার্থীরা, তোমরা প্রতিদিন হাঁটো, দৌড়াও, লাফ দাও, বস্তু নিক্ষেপ করো এবং বন্ধুদের সঙ্গে খেলাধুলা করো। এগুলোই অ্যাথলেটিক্সের অন্তর্ভুক্ত।

অ্যাথলেটিক্স বলতে কী বোঝায় ?

হাঁটা, দৌড়ানো, লাফ দেওয়া এবং নিক্ষেপ করা-এই স্বাভাবিক শারীরিক চলাচলগুলোকেই অ্যাথলেটিক্স বলা হয়। অ্যাথলেটিক্স শুধু প্রতিযোগিতার জন্য নয় এটি শরীরকে শক্তিশালী, দ্রুত ও নমনীয় করে তুলতেও খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

অ্যাথলেটিক্সের উপকারিতা কী ?

- শরীর সুস্থ ও শক্তিশালী হয়।
- গতি ও সহনশক্তি বৃদ্ধি পায়।
- আনন্দ ও বিনোদন পাওয়া যায়।
- বন্ধুদের সঙ্গে খেলাধুলা করতে মজা লাগে।

অ্যাথলেটিক্সের বিভিন্ন বিভাগ

অ্যাথলেটিক্স প্রতিযোগিতায় তোমাদের বিদ্যালয়ের কেউ অংশগ্রহণ করেছে কি? নিয়মিত অনুশীলন করলে তুমিও বিদ্যালয়, জেলা বা রাজ্য স্তরের প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে পারবে।

● **দৌড় :** দৌড় সবচেয়ে সহজ ধরনের খেলা। অ্যাথলেটিক্সে ছোট, মাঝারি ও দীর্ঘ দূরত্বের দৌড়, বাধা দৌড় এবং রিলে দৌড় অন্তর্ভুক্ত।

দৌড়ানোর দক্ষতা বাড়াতে যা করা যায় :

● সোজা পথে দৌড়ানো। ● তীব্র গতিতে দৌড়ানো। ● বাঁক নিয়ে দৌড়ানো। ● উঁচু পাহাড়ি পথে দৌড়ানো। ● ঢালু পথে ভারসাম্য বজায় রেখে দৌড়ানো। ● দ্রুত দৌড়ে পরে গতি কমানো বা বাড়ানো। ● উল্টা দৌড়ানো। ● ডান-বাম দিকে দৌড়ানো, বিভিন্ন প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করা। নিয়মিত অনুশীলন করলে গতি ও চপলতা বৃদ্ধি পায়।

● **লাফ :** অ্যাথলেটিক্সে দীর্ঘ লাফ, উচ্চ লাফ, ত্রিস্তর লাফ (ট্রিপল জাম্প) এবং বাঁশের সাহায্যে লাফ (পোল ভল্ট) ইত্যাদি প্রতিযোগিতা হয়। আমরা প্রতিদিন নানা কারণে লাফ দিই। বেশি দূরত্ব অতিক্রম করার জন্য দীর্ঘ লাফ এবং বেশি উচ্চতায় ওঠার জন্য উচ্চ লাফ দেওয়া হয়। কখনও কখনও বড় পা ফেলে বা লাফিয়ে দূরত্বও অতিক্রম করা যায়।

চড়াই (উপরে ওঠা)

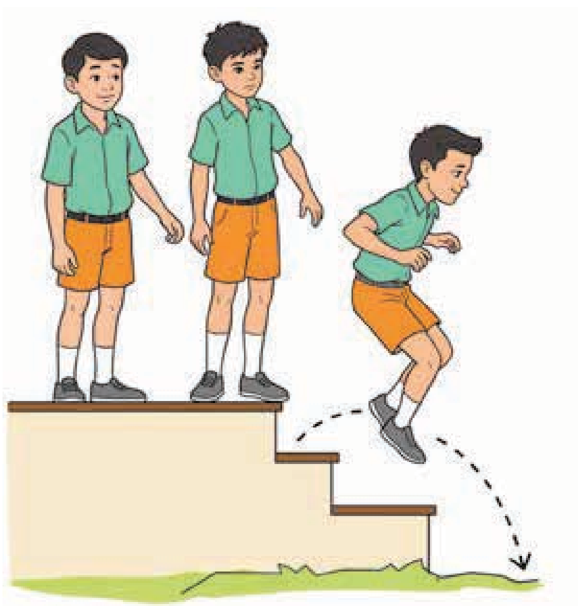
উতরাই (নিচে নামা)

লাফের জন্য নিচের মজার অনুশীলনগুলো করো

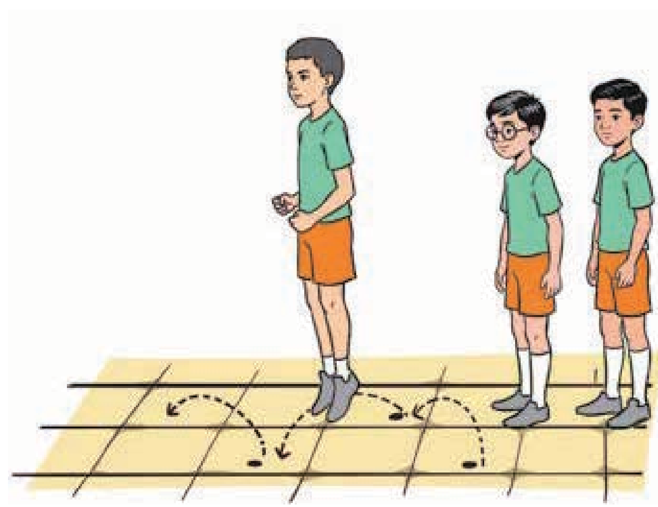
- জায়গায় দাঁড়িয়ে দীর্ঘ লাফ দাও।
- দেয়ালের কাছে দাঁড়িয়ে উঁচু লাফ দাও এবং হাত দিয়ে দেয়ালের যতটা সম্ভব উঁচু স্থান স্পর্শ করার চেষ্টা করো।
- লাফের অনুশীলনের জন্য উপরোক্ত দুটি কাজ ডান ও বাম পা দিয়ে পর্যায়ক্রমে করো।
- দড়ি লাফ (স্কিপিং) করো। বিভিন্ন ধরনের লাফ দেওয়ার চেষ্টা করো।

লাফের জন্য বিশেষ অনুশীলন

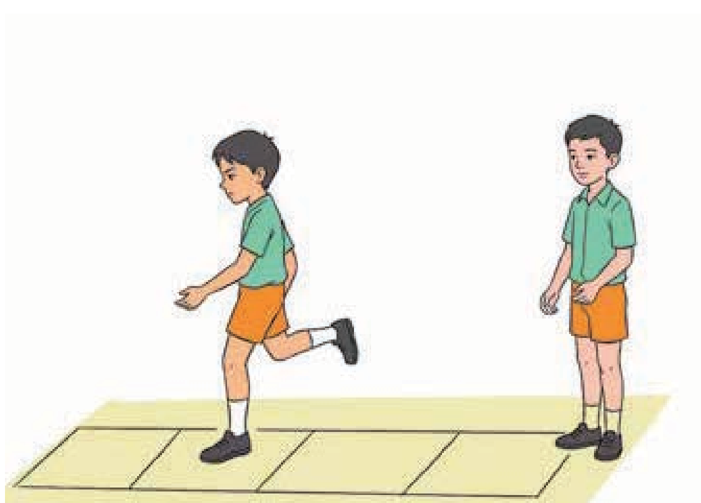
- সিঁড়ি বা উঁচু জায়গা থেকে নিচে মাটিতে লাফ দাও। এরপর মাটি থেকে আবার সিঁড়ি বা উঁচু জায়গায় লাফ দিয়ে ওঠো।
- বাড়ি বা বিদ্যালয়ের মেঝেতে আঁকা বর্গাকার ছকের প্রতি ছকে লাফিয়ে লাফিয়ে সামনে এগিয়ে যাও।
- সেই বর্গাকার ছকগুলোর মধ্যে এক পায়ে লাফিয়ে সামনে এগিয়ে যাও।



সিঁড়ি থেকে লাফ দেওয়া



মেঝের বর্গাকার ছকগুলোতে জিগজ্যাগভাবে লাফিয়ে সামনে এগিয়ে যাওয়া



বর্গাকার ছকগুলোর মধ্যে এক পায়ে লাফিয়ে সামনে এগিয়ে যাওয়া

● **নিক্ষেপ করা :** আমরা প্রতিদিন নানা সময়ে বিভিন্নভাবে কিছু না কিছু ছুড়ে নিক্ষেপ করে থাকি। নিক্ষেপের অর্থ হল নিজের শরীরের শক্তি বা হাতের শক্তির দ্বারা কোন বস্তুকে ছোঁড়া বা হাওয়ার মধ্যে ঘোরানো। নিক্ষেপ বলতে কেবল বল ছোড়াকেই বোঝায় না আরও অনেক ধরনের বস্তু ছোড়া এর অন্তর্ভুক্ত। বিভিন্ন ধরনের বস্তু বিভিন্নভাবে ছুড়ে দেখো। বন্ধুর দিকে বল ছুড়ে দাও। তারপর বলের আকার, ওজন এবং তোমার নিক্ষেপের শক্তি অনুযায়ী বল কত দূর যায় তা লক্ষ্য করো। বড়, ছোট, ভারী ও হালকা - বিভিন্ন ধরনের বল নিক্ষেপ করো। পুকুর বা নদীতে সমতল পাথর এমনভাবে ছুড়ে দেখো যাতে সেটি জলের ওপর লাফিয়ে লাফিয়ে এগিয়ে যায়। ক্রিকেটে বল যত দূরে সম্ভব ছুড়ে দেখো। এসব অনুশীলনের মাধ্যমে তোমার নিক্ষেপের দক্ষতা ও শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে।

আমরা কী শিখলাম ?

নিয়মিত খেলাধুলা করলে খেলার প্রতি আগ্রহ তৈরী হয়।
এর ফলে আত্মবিশ্বাস, সহমর্মিতা, শৃঙ্খলা ও ক্রীড়াসুলভ মনোভাব গড়ে ওঠে।
শরীর সুস্থ, চটপটে ও সহনশীল হয়।
নিয়মিত খেলাধুলা করলে দলগত কাজের মনোভাব ও নেতৃত্বের গুণেরও বিকাশ ঘটে।

অনুশীলনী

১. সঠিক বিকল্পটি বেছে নিয়ে শূন্যস্থান পূরণ করো।

(১) ফুটবল খেলায় বল .... করা হয়।
(ক) পায়ে লাথি মারা (খ) হাতে ধরা (গ) উপরে তোলা

(২) কাবাডি খেলায় শ্বাস নিয়ন্ত্রণ করে .... বলে বলে খেলতে হয়।
(ক) কাবাডি-কাবাডি (খ) পালাও-পালাও (গ) ধরো-ধরো

(৩) বাস্কেটবল খেলায় বল .... এ ঠোকানো হয়।
(ক) রিং (খ) হুলাহুপ (গ) বাস্কেট

(৪) খো-খো খেলার অনুসরণকারী খেলায়াড় তার দলের খেলোয়াড়াকে .... আগে পাঠায়।
(ক) খো দিয়ে (খ) লাফিয়ে (গ) দৌড়তে-দৌড়তে

(৫) অ্যাথলেটিক্সে দৌড়ানো, লাফ ও .... অন্তর্ভুক্ত।
(ক) নিক্ষেপ (খ) এক পায়ে লাফানো (গ) স্কিপিং

২. জোড়া মিলাও।

স্তম্ভ অ	স্তম্ভ ব
(১) ফুটবল	(ক) শ্বাস নিয়ন্ত্রণ
(২) কাবাডি	(খ) পিছু লাগা
(৩) বাস্কেটবল	(গ) দৌড়/লাফ দেওয়া
(৪) খো-খো	(ঘ) পা দিয়ে খেলা
(৫) অ্যাথলেটিক্স	(ঙ) হাত দিয়ে বল ফেলা

৩. ভুল কি সঠিক তা লেখো।

(ক) পরিবর্তিত খেলায় মূল খেলার নিয়ম পরিবর্তন করে খেলাটি সহজ বা কঠিন করা হয়। (ভুল/সঠিক)

(খ) মূল খেলার দক্ষতা শেখার জন্য পরিবর্তিত খেলা উপযোগী নয়। (ভুল/সঠিক)

(গ) কাবাডি খেলায় শ্বাস নিয়ন্ত্রণের গুরুত্ব রয়েছে। (ভুল/সঠিক)

(ঘ) বাস্কেটবল খেলায় পা দিয়ে বল লাথি মারা হয়। (ভুল/সঠিক)

(ঙ) খো-খো খেলতে গতি ও চপলতা প্রয়োজন। (ভুল/সঠিক)

(চ) ফুটবলে পাস দেওয়ার চেয়ে নিজেই বল নিয়ে এগিয়ে গেলে বেশি লাভ হয়। (ভুল/সঠিক)

৪. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও।

(ক) তোমার কোন পরিবর্তিত খেলাটি ভালো লেগেছে? কেন? দুটি বাক্যে লেখো।

(খ) ফুটবল, কাবাডি, বাস্কেটবল ও খো-খো-এই খেলাগুলোর মধ্যে কোন দক্ষতাটি তোমার সবচেয়ে ভালো লেগেছে? পছন্দের ক্রমানুসারে লিখো।

(গ) খো-খো খেলায় তুমি আক্রমণ করতে বেশি পছন্দ কর, না রক্ষণ করতে? কেন পছন্দ কর, লিখো।

(ঘ) অ্যাথলেটিক্সে কোন কোন প্রকার অন্তর্ভুক্ত থাকে?

৫. সহযোগী পর্যবেক্ষণ

(ক) আমার বন্ধু/বান্ধবীর মধ্যে পাস দেওয়া, দৌড়ানো, গতি ও চপলতার মধ্যে .... সবচেয়ে ভালো।

(খ) খেলার সময় তার সমন্বয় হয় (ভালো/মাঝারি/কম)।

(গ) পরিবর্তিত খেলা খেলার সময় আমার বন্ধু/বান্ধবী (নিয়ম মেনে চলে/নিয়ম মানে না)।

(ঘ) ফুটবল খেলায় তোমার বন্ধু/বান্ধবীর বল নিয়ন্ত্রণ (খুব ভালো/ভালো/উন্নতির প্রয়োজন)।

(ঙ) ফুটবল, কাবাডি, বাস্কেটবল, খো-খো ও অ্যাথলেটিক্স-এই সব খেলার মধ্যে তোমার বন্ধু/বান্ধবী কোন খেলাটি সহজে খেলতে পারে? সেই খেলার নাম লেখো।

(চ) তোমার বন্ধুর জন্য একটি ইতিবাচক মন্তব্য লেখো।

৬. অভিভাবক পর্যবেক্ষণ

(ক) আপনার সন্তান কি বিদ্যালয় থেকে আমার পর আশপাশের অন্যদের সঙ্গে নিয়মিত খেলাধুলায় অংশ নেয়?

(খ) সে কোন খেলাটি বেশি পছন্দ করে এবং কেন? এ বিষয়ে তার সঙ্গে আলোচনা করুন নিজের মতামত লিখুন।

(গ) খেলার সময় আপনার সন্তান কি দলগত মনোভাব বজায় রাখে?

(ঘ) গত বছরের তুলনায় আপনার সন্তানের শারীরিক চলনয় কী উন্নতি লক্ষ্য করেছেন?

(ঙ) খেলাধুলার ফলে আপনার সন্তানের আত্মবিশ্বাস বেড়েছে বলে কি আপনার মনে হয়?

অভিভাবকের মন্তব্য: ....

৭. শিক্ষকের মূল্যায়ন (পর্যবেক্ষণ, শ্রেণী (গ্রেড) মন্তব্য ও পরামর্শ)

(ক) শিক্ষার্থী কি খেলার সময় শেখানো দক্ষতাগুলি ব্যবহার করে? (হ্যাঁ/মাঝে মধ্যে/না)

(খ) নিয়ম সহজ করে দেওয়ায় শিক্ষার্থী কি পরিবর্তিত খেলায় আগ্রহের সঙ্গে অংশগ্রহণ করে? (হ্যাঁ/মাঝে মধ্যে/না)

(গ) শিক্ষার্থী কি শৃঙ্খলা ও নিরাপত্তা মেনে চলে? (হ্যাঁ/মাঝে মধ্যে/না)

(ঘ) শিক্ষার্থীর মধ্যে কি দলগত মনোভাব ও সহযোগিতার মানসিকতা দেখা যায়? (হ্যাঁ/মাঝে মধ্যে/না)

(ঙ) খেলায় শিক্ষার্থীর সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা কেমন? (ঠিক/মাঝা মাঝি/ঠিক নয়)

শিক্ষকের ইতিবাচক মন্তব্য: ....

উন্নতির পরামর্শ: ....

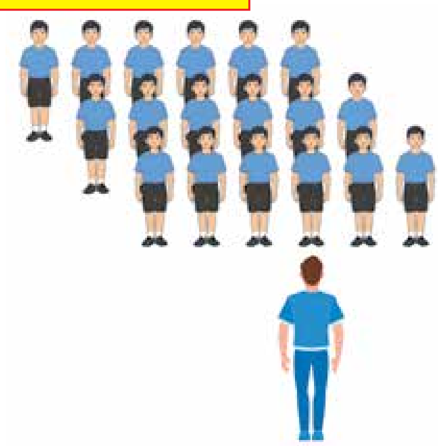
দ্রষ্টব্য: পর্যবেক্ষণের ক্ষেত্রে হ্যাঁ/মাঝে মধ্যে/না-এর মধ্যে উপযুক্তটিতে চিহ্ন দিতে হবে।

বিভাগ ৪

ব্যায়াম (কসরত) পরিচালনা

কসরত পরিচালনার সময় নির্দেশ পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে সবাইকে একই সময়ে একই কাজ একসঙ্গে করতে হয়। এটি শৃঙ্খলার মাধ্যমে সম্ভব হয়। এর ফলে শৃঙ্খলা, ঐক্য, তৎপরতা এবং দলগতভাবে কাজ করার অভ্যাস গড়ে ওঠে, ''খোলা লাইন চল'', ''সোজা হও'', ''ফাল আউট'', ''ফাল ইন'' এবং ''লাইন ভাঙো''-এই ধরনের নির্দেশের মাধ্যমে সঠিকভাবে সারিবদ্ধ হয়ে দাঁড়ানো, নির্দেশ মেনে চলা এবং সমন্বয়ের সঙ্গে চলন শেখা যায়। নিয়মিত কসরত অনুশীলন করলে শরীরের ভঙ্গি উন্নত হয় এবং আত্মবিশ্বাস ও নেতৃত্বের গুণের বিকাশ ঘটে।

৪.১ খোলা লাইন চল



নির্দেশ- 'স্কোয়াড, খোলা লা...ইনে চল!'

গণনা- 'এক - এক, দুই।'

প্রয়োজন

- কর্মকর্তাদের পরিদর্শনের জন্য।
- শিক্ষার্থীদের পোশাক (ইউনিফর্ম) পরীক্ষা করার জন্য।

কৃতি– নির্দেশ পাওয়ার পর -

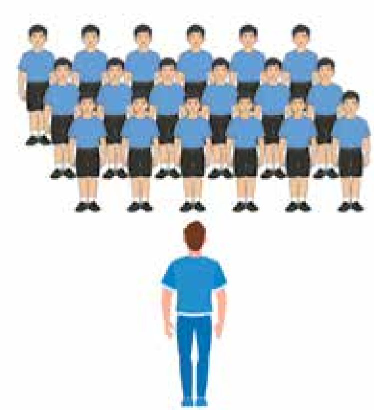
'এক' - গণনায় সামনের সারির শিক্ষার্থীরা বাম পা প্রায় ১৫ ইঞ্চি সামনে রাখবে। পিছনের সারির শিক্ষার্থীরা বাম পা প্রায় ১৫ ইঞ্চি পিছনে রাখবে।

'এক' - গণনায় সামনের ও পিছনের সারির শিক্ষার্থীরা ডান পা প্রায় ১৫ ইঞ্চি সামনে রাখবে এবং পিছনের সারির শিক্ষার্থীরা ডান পা প্রায় ১৫ ইঞ্চি পিছনে রাখবে।

'দুই' - গণনায় উভয় সারির শিক্ষার্থীরা বাম পা ডান পায়ের সঙ্গে মিলিয়ে সাবধান অবস্থায় দাঁড়াবে।

মাঝের সারির শিক্ষার্থীরা -এই সময় কোনো নড়াচড়া না করে নিজের জায়গায় দাঁড়িয়ে থাকবে। সব শিক্ষার্থীর অনুশীলনের জন্য তিনটি সারির স্থান পালা করে পরিবর্তন করতে হবে।

৪.২ নিকট লাইন চল



নির্দেশ- 'স্কোয়াড, নিকট লা...ইনে চল!'

গণনা- 'এক - এক, দুই।'

প্রয়োজন - শিক্ষার্থীদের পরিদর্শন ও পোশাক পরীক্ষা শেষ হলে আবার স্কোয়াডকে আগের অবস্থায় ফিরিয়ে আনার জন্য।

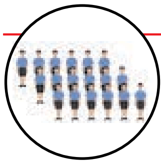
কৃতি- নির্দেশ পাওয়ার পর -

'এক' - গণনায় সামনের সারির শিক্ষার্থীরা বাম পা প্রায় ১৫ ইঞ্চি পিছনে রাখবে। একই সময়ে পিছনের সারির শিক্ষার্থীরা বাম পা প্রায় ১৫ ইঞ্চি সামনে রাখবে।

'এক' - গণনায় সামনের সারির শিক্ষার্থীরা ডান পা প্রায় ১৫ ইঞ্চি পিছনে রাখবে এবং পিছনের সারির শিক্ষার্থীরা ডান পা প্রায় ১৫ ইঞ্চি সামনে রাখবে।

'দুই' - গণনায় উভয় সারির শিক্ষার্থীরা বাম পা ডান পায়ের সঙ্গে মিলিয়ে সাবধান অবস্থায় দাঁড়াবে। মাঝের সারির শিক্ষার্থীরা -এই সময় কোনো নড়াচড়া না করে নিজের জায়গায় দাঁড়িয়ে থাকবে।

সব শিক্ষার্থীর অনুশীলনের জন্য তিনটি সারির স্থান পালা করে পরিবর্তন করতে হবে।



৪.৩ সোজা হও (সজ যা)

নির্দেশ- 'স্কোঃঃয়াড, সোজা হও!'

গণনা: ----

প্রয়োজনীয়তা - • স্কোয়াডের সদস্যদের মধ্যে দূরত্ব কম বেশি হয়ে গেলে। • তিন সারিতে দাঁড়ানোর পর ডানদিকের সারির সঙ্গে সোজা লাইনে দাঁড়ানোর জন্য।

কৃতি- নির্দেশ পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে সব শিক্ষার্থী ছোট ছোট পা ফেলে ডানদিকে মুখ ঘুরিয়ে 'ডান দিকের' শিক্ষার্থীর দিকে তাকাবে এবং তার সঙ্গে সমান দূরত্ব রেখে নিজের অবস্থান ঠিক করবে।

৪.৪ ফল আউট (Fall Out)

নির্দেশ- যে শিক্ষার্থীকে স্কোয়াড থেকে বাইরে পাঠানো হবে, তার নাম নিয়ে ফল আউট বলা হবে।

গণনা: - --

প্রয়োজন - স্কোয়াডের কোনো শিক্ষার্থীকে স্কোয়াডের বাইরে ডাকার জন্য।

কৃতি- স্কোয়াড থেকে কোন শিক্ষার্থীকে বাইরে ডাকার জন্য নিম্ন প্রকার কার্য করতে হবে। যদি প্রথম সারির শিক্ষার্থী হয়, তবে সে বাম পা এক পা সামনে বাড়িয়ে স্যালুট করবে এবং যিনি ডেকেছেন তাঁর কাছে যাবে।

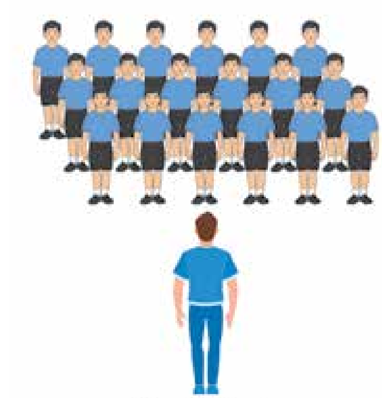
যদি দ্বিতীয় সারির শিক্ষার্থী হয়, তবে সে বাম পা প্রায় অর্ধেক কদম পা ১৫ ইঞ্চি পা পিছিয়ে যাবে, স্যালুট করবে এবং যেদিক দিয়ে কম দূরত্বে যাওয়া যায় (বাম বা ডান), সেদিক দিয়ে ঘুরে দ্রুত অধিকারীর কাছে যাবে।

যদি তৃতীয় (শেষ) সারির শিক্ষার্থী হয়, তবে সে বাম পা এক পা পিছিয়ে যাবে, স্যালুট করবে এবং যেদিক দিয়ে কম দূরত্বে যাওয়া যায় (বাম বা ডান), সেদিক দিয়ে ঘুরে দ্রুত অধিকারীর কাছে যাবে।

৪.৫ ফল ইন (Fall In)

নির্দেশ: যে শিক্ষার্থীকে আবার স্কোয়াডে ফিরতে বলা হবে, তার নাম নিয়ে ফল ইন বলা হবে।

গণনা: ----

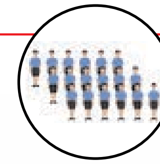


প্রয়োজন : স্কোয়াডের বাইরে যাওয়া (ফল আউট করা) শিক্ষার্থীকে আবার নিজের জায়গায় ফিরিয়ে আনার জন্য।

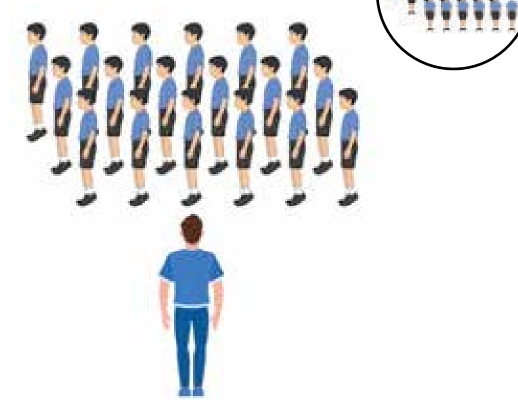
কৃতি: ফল আউট করা শিক্ষার্থী কাজ শেষ করে আগের পথেই নিজের নির্দিষ্ট স্থানে ফিরে এসে স্কোয়াড যে অবস্থায় থাকবে, সেই অবস্থায় দাঁড়াবে।

টীকা – স্কোয়াডকে তিনটি সারিতে একত্রে দাঁড়ানোর নির্দেশকে ফল ইন বলা হয়।

৪.৬ লাইন ভাঙো (লাইন তোড়)



নির্দেশ: 'স্কোয়াড, লা...ইন ভাঙো!'
প্রয়োজন : যখন কিছু সময়ের জন্য বিশ্রাম দেওয়ার প্রয়োজন হয়।
গণনা: 'এক, দুই তিন এক। এক, দুই, তিন, চার...।'
কৃতি: নির্দেশ পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে স্কোয়াড ডানদিকে ঘুরবে, চার পা সামনে এগিয়ে যাবে এবং তারপর স্কোয়াড ভেঙে পাইরে চলে যাবে।



৪.৭ বিসর্জন (Dismiss)

গণনা: 'এক, দুই, তিন, দুই, তিন, এক, দুই, তিন, এক এক, দুই, তিন, চার।'
প্রয়োজন : • কসরত (ড্রিল) পরিচালনা শেষ হলে সঞ্চালন ক্লাস শেষ করার জন্য।
• প্যারেডের জন্য আবার মাঠে আসার প্রয়োজন না থাকলে, মাঠ ত্যাগ করার জন্য।
কৃতি: নির্দেশ পাওয়ার পর গণনা অনুযায়ী নিম্নলিখিত কৃতি (কাজ) করতে হবে -
'এক, দুই, তিন' - এক ডানদিকে ঘুরবে।
'দুই, তিন, এক' - প্রথম স্যালুট।
'দুই, তিন, এক' - দ্বিতীয় স্যালুট।
'এক, দুই, তিন, চার'- চার পা সামনে এগিয়ে মাঠ ছেড়ে চলে যাবে।

শিক্ষকদের জন্য নির্দেশনা

খোলা লাইন শেখানোর সময় শিক্ষক প্রথমে মাঠে দাগ টেনে দেবেন, যাতে শিক্ষার্থীদের মধ্যে সমান দূরত্ব বজায় থাকে। কসরতের প্রতিটি ক্রিয়া কীভাবে নির্দেশ দিতে হয়, তা শিক্ষার্থীদের দিয়ে নিয়মিত অনুশীলন করাবেন।

আমরা কী শিখলাম ?

কসরত (ড্রিল) শারীরিক শিক্ষার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। এটি শিক্ষার্থীদের সার্বিক বিকাশে সহায়ক। সঠিকভাবে নির্দেশ পালন করলে শৃঙ্খলাবদ্ধ ও সমন্বিতভাবে চলন করার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। কসরতের মাধ্যমে সময়ের মূল্য, দায়িত্ববোধ, সতর্কতা এবং দলগতভাবে কাজ করার অভ্যাস গড়ে ওঠে, যা দৈনন্দিন জীবনেও কাজে লাগে।

অনুশীলনী

প্রশ্ন ১ : সঠিক বিকল্পটি নির্বাচন করে শূন্যস্থান পূরণ করো।

(১) 'সোজা হও' নির্দেশ দিলে শিক্ষার্থীরা .... অবস্থায় দাঁড়িয়ে থাকে।
(ক) সাবধান (খ) বিশ্রাম (গ) হাত উপরে তুলে

(২) 'ফল ইন' বলতে শিক্ষার্থীদের .... বোঝায়।
(ক) সারিতে দাঁড়ানো (খ) সারির বাইরে যাওয়া (গ) মাঠের বাইরে যাওয়া

(৩) 'খোলা লাইন চল'- নির্দেশ দিলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে দূরত্ব ....।

(ক) বৃদ্ধি পায় (খ) কমে যায় (গ) একই থাকে

(৪) 'নিকট লাইন চল'-এ দূরত্ব ....।

(ক) কমানো হয় (খ) বাড়ানো হয় (গ) পরিবর্তন হয় না

(৫) বিসর্জন নির্দেশ দিলে সারি..............।

(ক) ভেঙে দেওয়া হয় (খ) তৈরী করা হয় (গ) পরিবর্তন করা হয়

২. সংক্ষিপ্ত উত্তর এর প্রশ্ন

(ক) 'সোজা হও' নির্দেশের উদ্দেশ্য কী ?

(খ) 'ফল আউট' এবং 'ফল ইন'-এর মধ্যে পার্থক্য কী ?

(গ) 'খোলা লাইন চল' কখন করা হয় ? লিখো।

(ঘ) 'নিকট লাইন চল' কেন প্রয়োজন ? দুটি বাক্যে লিখো।

(ঙ) শিক্ষক 'লাইন ভাঙো' নির্দেশ দিলে কী করতে হবে ?

(চ) কসরত (ড্রিল) পরিচালনায় শৃঙ্খলার গুরুত্ব কী ?

৩. শিক্ষকের পর্যবেক্ষণ

হ্যাঁ/কখনও কখনও/না উচিত পর্যায়ের সামনে ✓ দাও।	হ্যাঁ	কথনও কথনও (মাঝে মধ্যে)	না
(ক) শিক্ষার্থী কি নির্দেশ শুনে সঙ্গে সঙ্গে প্রতিক্রিয়া জানায় ?	☐	☐	☐
(খ) শিক্ষার্থী কি শৃঙ্খলা মেনে চলে ?	☐	☐	☐
(গ) শিক্ষার্থীর চলনয় কি সমন্বয় ও শৃঙ্খলা দেখা যায় ?	☐	☐	☐
(ঘ) শিক্ষার্থী কি নির্দেশ অনুযায়ী সময়মতো কাজ করে ?	☐	☐	☐
(ঙ) শিক্ষার্থী কি শিক্ষকের দেওয়া নির্দেশে মনোযোগ দেয় ?	☐	☐	☐

শিক্ষকের মন্তব্য: ....

উন্নতির পরামর্শ: ....

৪. অভিভাবকের পর্যবেক্ষণ

হ্যাঁ/মাঝে মধ্যে/না উচিত পর্যায়ের সামনে ✓ দাও।	হ্যাঁ	মাঝে মধ্যে	না
(ক) আপনার সন্তান কি বাড়িতে কসরত (ড্রিল) সম্পর্কে কথা বলে ?	☐	☐	☐
(খ) আপনার সন্তান কি বাড়িতে শৃঙ্খলা মেনে চলে ?	☐	☐	☐
(গ) আপনি যা বলেন, সে কি তা মনোযোগ সহ করে ?	☐	☐	☐
(ঘ) কাজ করার সময় আপনার সন্তানের মধ্যে কি আত্মবিশ্বাস দেখা যায় ?	☐	☐	☐

অভিভাবকের মন্তব্য:...

আত্মরক্ষা

আত্মরক্ষা : সাহসের চাবিকাঠি

এক বিদ্যালয়ে ষষ্ঠ শ্রেণীতে চার বন্ধু পড়ত - আরব, সিয়া, বেদ এবং কাব্যা। চারজনই খুব বুদ্ধিমান ছিল, তবে তাদের স্বভাব ছিল আলাদা। আরব ও সিয়া ছিল খেলোয়াড় (player), তাই তারা আত্মবিশ্বাসীও ছিল। বেদ একটু ভীরু ছিল, আর কাব্যা ছিল খুব শান্ত ও নিরীহ মেয়ে।

একদিন তাদের বিদ্যালয়ে 'আত্মরক্ষা' বিষয়ক একটি কর্মশালা অনুষ্ঠিত হলো। আত্মরক্ষা শেখাতে আসা প্রশিক্ষক বললেন, ''বাচ্চারা, সাহস মানে শুধু শক্তি নয় সাহস মানে সতর্ক থাকা, অন্যায়ের প্রতিবাদ করা, সাহায্যের জন্য জোরে চিৎকার করা এবং প্রয়োজন হলে সঠিকভাবে প্রতিরোধ করা।''

আরব ও সিয়া মনোযোগ দিয়ে আত্মরক্ষার প্রশিক্ষণ নিল। তারা শিখল-অপরিচিত ব্যক্তির থেকে দূরে থাকা, নির্জন রাস্তায় সতর্ক থাকা, লিফটে একা থাকলে সাবধান থাকা, বিপদের আশঙ্কা হলে জোরে চিৎকার করা এবং প্রয়োজন হলে পা, হাঁটু, হাত, কনুই ও মুষ্টি দিয়ে আত্মরক্ষা করা। কিন্তু বেদ ও কাব্যা বলল, ''এসব আমাদের কোনো দিন লাগবে না।''

ঘটনা ১ : ভয়ঙ্কর নির্জন রাস্তা

এক সন্ধ্যায় চার বন্ধু বিদ্যালয় থেকে বাড়ি ফিরছিল। হঠাৎ কাব্যা বলল, 'আমার বাড়ি যাওয়ার এই রাস্তাটা কাছের, আমি এই পথেই যাই।' কিন্তু রাস্তাটি ছিল নির্জন ও অন্ধকার। ঠিক তখনই এক অপরিচিত লোক কাব্যার কাছে এসে দাঁড়াল। কাব্যা একা আছে দেখে সে সুযোগ নেওয়ার চেষ্টা করল এবং কাব্যার হাত ধরল। কাব্যা ভয় পেয়ে গেল, কিছু বলতে পারল না। তার পা কাঁপতে লাগল, সে কাঁদতে শুরু করল। দূর থেকে সিয়া সব দেখছিল। সে জোরে চিৎকার করে বলল, ''কাব্যা, জোরে চিৎকার কর!'' সিয়ার কথা শুনে কাব্যা সাহস পেল এবং চিৎকার করতে শুরু করল - ''বাঁচাও! সাহায্য করুন! সাহায্য করুন!'' কাব্যার চিৎকার শুনে লোকটি ভয় পেয়ে দৌড়ে পালিয়ে গেল। এর মধ্যেই সিয়া ও তার বন্ধুরা কাব্যার কাছে পৌঁছে গেল। সেদিন কাব্যা বুঝতে পারল, জোরে সাহায্য চাওয়াও আত্মরক্ষার একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায়।

ঘটনা ২ : আবাসনের অপরিচিত ও সন্দেহজনক ব্যক্তি

বেদ একটি বড় আবাসনে থাকত। একদিন সে একাই আবাসনে ফিরছিল। তখন তার মনে হলো, এক অপরিচিত লোক তাকে অনুসরণ করছে। সে লিফটে উঠতেই সেই সন্দেহজনক লোকটিও লিফ্টে উঠে পড়ল। বেদ সঙ্গে সঙ্গে লিফ্ট থেকে বেরিয়ে দৌড়ে সিঁড়ির দিকে চলে গেল। সিঁড়িতে তাদের আবাসনের এক কাকুকে দেখে সে নিরাপদে বেঁচে গেল। তবে সে খুব ভয় পেয়েছিল। সে দিন সে বুঝতে পারল, সতর্কতা ও প্রস্তুতি না থাকলে বিপদ বাড়তে পারে। এমন পরিস্থিতিতে দ্রুত নিরাপদ স্থানে চলে যাওয়াও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

ঘটনা ৩ : সাহসের পরীক্ষা

কয়েক দিন পরে সিয়া ও আরব বাড়ি ফিরছিল। একজন লোক বারবার তাদের অনুসরণ করছিল। পরিস্থিতি বিপজ্জনক মনে হচ্ছিল। সিয়া লক্ষ্য করে বলল, ‘‘আরব, লোকটা আমাদের পেছনেই আসছে!’’ তখন তারা হাঁটার গতি বাড়িয়ে দিল। কিন্তু লোকটি আরও কাছে এসে বলল, ‘আমি যা বলছি তাই করবে, না হলে ফল ভালো হবে না।’ ঠিক সেই সময় সিয়া জোরে চিৎকার শুরু করল, ‘‘বাঁচাও! সাহায্য করুন!’’ সিয়ার চিৎকার শুনে লোকটি তাকে ধরার চেষ্টা করতেই আরব দ্রুত তার পায়ে জোরে লাথি মারল। লোকটি টলমল করে পড়ে যেতে লাগল। সেই সময় সিয়াও হাঁটু দিয়ে জোরে আঘাত করল। এরপর আরব শক্তি দিয়ে তাকে ঘুষি মারল। দুজনে মিলে লোকটিকে ধাক্কা দিয়ে ফেলে দিল। তারপর তারা দ্রুত একটি নিরাপদ স্থানে চলে গেল। কয়েক দিন পরে চার বন্ধু আবার একত্রিত হলো এবং নিজেদের অভিজ্ঞতার কথা একে অপরকে জানাল।

কাব্যা বলল, ‘‘আমি বুঝেছি, শুধু চুপচাপ থাকলে চলে না।’’ বেদ বলল, ‘‘আমি ভয় পেয়েছিলাম, কিন্তু এখন আমি আত্মরক্ষার কৌশল শিখব।’’ আরব হেসে বলল, ‘‘আত্মরক্ষা মানে শুধু মারামারি নয় সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া এবং যথাযথ পদক্ষেপ করাই আসল।’’ সিয়া বলল, ‘‘চলো, আমরা সবাই মিলে আত্মরক্ষার নিয়মিত অনুশীলন করি।’’

এরপর তারা সবাই তাদের শারীরিক শিক্ষকের সঙ্গে দেখা করল এবং বিদ্যালয়ে আয়োজিত আত্মরক্ষার প্রশিক্ষণ ক্লাসে নিয়মিত অংশ নিতে শুরু করল। পরের বছর আরব ও সিয়া আন্তর্বিদ্যালয় ক্যারাটে প্রতিযোগিতার জন্য নির্বাচিত হয় এবং তারা তাদের বিদ্যালয়ের প্রতিনিধিত্ব করে।

এ থেকে কে কী শিখল?

নাম	কী শিখল?	কী অভিজ্ঞতা হলো?
কাব্যা	বিপদের সময় জোরে সাহায্যের জন্য ডাকতে হবে।	ভয়কে জয় করে নিরাপদ থাকতে পেরেছে।
বেদ	সব সময় সতর্ক ও সচেতন থাকা জরুরি।	সন্দেহজনক ব্যক্তি অনুসরণ করায় সে বেশি ভয় পেয়েছিল।
সিয়া ও আরব	আত্মরক্ষার কৌশল ও সাহস।	আত্মরক্ষার কারণে বিপদ এড়াতে পেরেছে।

পাঠের বার্তা

- সব সময় সচেতন থাকো - চারপাশ, মানুষ এবং পরিস্থিতি বুঝে চল।
- বিপদের আশঙ্কা হলে জোরে চিৎকার করে সাহায্য চাও।
- আত্মরক্ষার কৌশল শেখো - প্রয়োজনে পা, হাঁটু, হাত, কনুই ও মুষ্টি ব্যবহার করতে শিখো।
- সাহস রাখো এবং ভয়কে জয় করো।

অনুশীলনী

প্রশ্ন ১ : সঠিক বিকল্প নির্বাচন করে শূন্যস্থান পূরণ করো।

(১) নির্জন রাস্তায় অপরিচিত ব্যক্তির কাছ থেকে বিপদের আশঙ্কা হলে প্রথমে ....।
(ক) শান্ত থাকবে। (খ) জোরে চিৎকার করবে। (গ) ঝগড়া করবে।

(২) কাব্যা নিজেকে বাঁচানোর জন্য ....।
(ক) চোখ বন্ধ করেছিল। (খ) জোরে চিৎকার করেছিল। (গ) চুপচাপ দাঁড়িয়ে ছিল।

(৩) লিফ্টে একা থাকলে ....।
(ক) নির্ভয়ে যাবে। (খ) সতর্ক থাকবে। (গ) শান্ত থাকবে।

(৪) রাস্তায় হাঁটার সময় বিপদ বুঝতে পেরে সিয়া ও আরব .... বাড়িয়েছিল।
(ক) কথা বলার আওয়াজ (খ) হাঁটার গতি (গ) হাসির আওয়াজ

(৫) আত্মরক্ষার জন্য .... ব্যবহার করা হয়।
(ক) পা, হাঁটু, হাত (খ) চুল, কান, নাক (গ) কাপড়, জুতো, ব্যাগ

(৬) আত্মরক্ষা মানে সচেতনতা + আওয়াজ + ... এর সমন্বয়।
(ক) ভয় (খ) সঠিক পদক্ষেপ (গ) বিশৃঙ্খলা

প্রশ্ন ২ : ভুল না সঠিক লেখো।

(১) নির্জন রাস্তায় একা গেলে সতর্ক থাকা প্রয়োজন। (ভুল/সঠিক)
(২) বিপদের আশঙ্কা হলেও চিৎকার করা উচিত নয়, কারণ অপরিচিত ব্যক্তি সচেতন হয়ে যাবে। (ভুল/সঠিক)
(৩) অপরিচিত ব্যক্তি কাছে এলে তার থেকে দূরত্ব বজায় রাখা উচিত। (ভুল/সঠিক)
(৪) লিফ্টে সন্দেহজনক ব্যক্তি থাকলেও চুপচাপ থাকলে নিরাপদ থাকা যায়। (ভুল/সঠিক)
(৫) আত্মরক্ষায় শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ ব্যবহার করা হয়। (ভুল/সঠিক)
(৬) বিপদ বুঝতে পারলে দ্রুত সিদ্ধান্ত নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। (ভুল/সঠিক)

প্রশ্ন ২ : সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও।

(১) নির্জন রাস্তায় হাঁটার সময় কোন দুটি বিষয় মনে রাখা উচিত ?
(২) কাব্যার ঘটনার মাধ্যমে আওয়াজের গুরুত্ব কীভাবে বোঝা যায় ?
(৩) লিফ্টের ঘটনার সময় তোমার মতে বেদের কী করা উচিত ছিল ?
(৪) সিয়া ও আরব বিপদ এড়ানোর জন্য কী কী করেছিল ?
(৫) আত্মরক্ষার জন্য শরীরের কোন কোন অঙ্গ ব্যবহার করা যায় ? উদাহরণসহ লেখো।
(৬) এই গল্প থেকে সচেতনতা এবং সাহস সম্পর্কে তুমি কী শিখলে ? নিজের ভাষায় লেখো।

প্রশ্ন ৩ : শিক্ষকের মূল্যায়নের জন্য

(১) শিক্ষার্থী কি পরিস্থিতি বুঝে সঠিক পদক্ষেপ নিতে পারে ?
(২) শিক্ষার্থী কি উদাহরণ দিয়ে উত্তর দিতে পারে ?
(৩) শিক্ষার্থীর সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা যথাযথ কি ?
(৪) শিক্ষার্থী কি এই শিক্ষার বাস্তব জীবনে কীভাবে প্রয়োগ করবে তা বলতে পারে ?

প্রশ্ন ৪ : অভিভাবকের পর্যবেক্ষণ

(১) ছেলে/মেয়ে বাইরে গেলে আশপাশের পরিবেশ লক্ষ্য করে কি ? পরিস্থিতি সম্পর্কে সচেতন থাকে কি ?
(২) অপরিচিত ব্যক্তির সঙ্গে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখে কি ?
(৩) বিপদের সময় জোরে জোরে সাহায্য চাইতে প্রস্তুত থাকে কি ?
(৪) ছেলে/মেয়ে বাড়িতে আত্মরক্ষার কৌশল নিয়ে আলোচনা করে কি ?
(৫) ছেলে/মেয়ে বিপজ্জনক পরিস্থিতি চিনে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার চেষ্টা করবে বলে আপনার মনে হয় কি ?
এ বিষয়ে তার সঙ্গে আলোচনা করুন।

বিভাগ ৬

যোগাভ্যাস

৬.১ যোগ : প্রাণায়াম

যোগাভ্যাস হলো শরীর, মন এবং বুদ্ধির মধ্যে সামঞ্জস্য বজায় রাখার ভারতীয় জীবনধারার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। নিয়মিত যোগ, প্রার্থনা, আসন, প্রাণায়াম এবং শুদ্ধিক্রিয়ার অনুশীলনের মাধ্যমে শরীর সুস্থ, মন শান্ত ও একাগ্র থাকে। শৃঙ্খলা, আত্মবিশ্বাস, ইতিবাচক চিন্তাভাবনা এবং সংযমী জীবনযাপন গড়ে তুলতে যোগাভ্যাস অত্যন্ত উপকারী।

যোগের চতুর্থ অঙ্গ হলো প্রাণায়াম। প্রাণায়াম বলতে শ্বাস-প্রশ্বাসের নিয়মিত নিয়ন্ত্রণকে বোঝায়। প্রাণ অর্থ শ্বাস, আর আয়াম অর্থ প্রসার, বিস্তার, নিয়ন্ত্রণ বা সংযম। তাই প্রাণায়াম হলো শ্বাসকে দীর্ঘ ও নিয়ন্ত্রিত করা। এই নিয়ন্ত্রণ শ্বাস-প্রশ্বাসের প্রতিটি প্রক্রিয়ার ওপর প্রযোজ্য। এই প্রক্রিয়াগুলি হলো -

শ্বাস গ্রহণ - একে পূরক বলা হয়।

শ্বাস ত্যাগ - একে রেচক বলা হয়।

শ্বাস ধরে রাখা - একে কুম্ভক বলা হয়। এই অবস্থায় পূরক বা রেচক কোনোটিই হয় না।

অর্থাৎ, প্রাণায়াম হলো শ্বাস-প্রশ্বাসের বিজ্ঞান। জীবনের চক্র শ্বাসের ওপরই নির্ভরশীল।

কুম্ভকের দুই প্রকার -

(১) অন্তর কুম্ভক - শ্বাস ভেতরে নিয়ে তা ধরে রাখাকে আন্তর কুম্ভক বলে।

(২) বাহ্য কুম্ভক - শ্বাস বাইরে ছেড়ে দিয়ে তা ধরে রাখাকে বাহ্য কুম্ভক বলে।

৬.২ যোগাভ্যাস : প্রার্থনা

এই প্রার্থনাগুলির মধ্যে যোগাভ্যাসের শুরুতে প্রথম দুটি প্রার্থনা এবং ক্লাসের শেষে একটি প্রার্থনা বলা হয়।

মূল সংস্কৃত	বাংলা
(১) योगेन चित्तस्य पदेन वाचा ।	**বাংলা : যোগেন চিত্তস্য পদেন বাচা।**
मलं शरीरं च वैद्यकेन ।	**মলং শরীরং চ বৈদ্যকেন।**
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां ।	**য়োऽপাকরোত্তং প্রবরং মুনীনাং।**
पतंजलिं प्रांजलिरानतोऽस्मि ।।	**পতঞ্জলিং প্রাঞ্জলিরানতোস্মি ।।**

অর্থ – যিনি যোগশাস্ত্রের মাধ্যমে মনের মলিনতা দূর করার উপায় শিখিয়েছেন, ব্যাকরণ, শাস্ত্রের মাধ্যমে ভাষার ত্রুটি দূর করেছেন এবং আয়ুর্বেদের মাধ্যমে শরীরের রোগ-ব্যাধি দূর করার পথ দেখিয়েছেন সেই মহান ঋষি পতঞ্জলিকে আমি শ্রদ্ধাভরে প্রণাম জানাই।

মূল সংস্কৃত	বাংলা
(২) सह ना ववतु । सह नौ भुनक्तु ।	**বাংলা : সহ না অবতু। সহ নৌ ভুনক্তু।**
सह वीर्यं करवावहै ।	**সহ বীর্যং করবাবহৈ।**
तेजस्विनावधीतमस्तु ।	**তেজস্বিনাবধীতমস্তু।**
मा विद्विषावहै ।	**মা বিদ্বিষাবহৈ।**
शांति: शांति: शांति: ।।	**শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ ।।**

অর্থ – আমরা দুজনে (গুরু ও শিষ্য) একসঙ্গে থাকি, একসঙ্গে আহার করি এবং একসঙ্গে পরিশ্রম করি। আমাদের অধ্যয়ন যেন জ্ঞান ও তেজে পরিপূর্ণ হয়। আমরা যেন একে অপরের প্রতি কোনো বিদ্বেষ না রাখি। শান্তি, শান্তি, শান্তি।

মূল সংস্কৃত (৩) असतो मा सद्गमय ।
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योर्मा अमृतं गमय ।
शांतिः शांतिः शांतिः ।।

বাংলা : অসতো মা সদ্গময়।
তমসো মা জ্যোতির্গময়।
মৃত্যোর্মা অমৃতং গময়।
শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ।।

অর্থ – অসত্য থেকে আমাকে সত্যের পথে নিয়ে চল। অন্ধকার থেকে আমাকে আলোর পথে নিয়ে চল। মৃত্যু থেকে আমাকে অমরত্বের পথে নিয়ে চল। শান্তি, শান্তি, শান্তি।

মূল সংস্কৃত (৪) सर्वे भवन्तु सुखिनः ।
सर्वे सन्तु निरामया : ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।
मा कश्चित दुःखमाप्नुयात् ॥

বাংলা : সর্বে ভবন্তু সুখিনঃ।
সর্বে সন্তু নিরাময়াঃ।
সর্বে ভদ্রাণি পশ্যন্তু।
মা কশ্চিদ্ দুঃখভাগ্ ভবেৎ।।

অর্থ – সকলেই সুখী হোক। সকলেই সুস্থ থাকুক।
সকলেই মঙ্গল ও কল্যাণ লাভ করুক। কেউ যেন দুঃখভোগ না করে।

৬.৩ যোগাসন

● পদ্মাসন

আরম্ভিক অবস্থান　　ধাপ ১　　ধাপ ২ সম্পূর্ণ অবস্থান

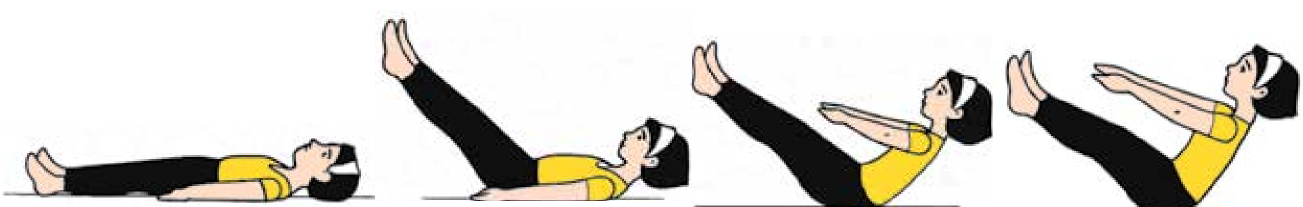
● ব্রহ্মমুদ্রা

আরম্ভিক অবস্থান　১　২　৩　৪

● পর্বতাসন

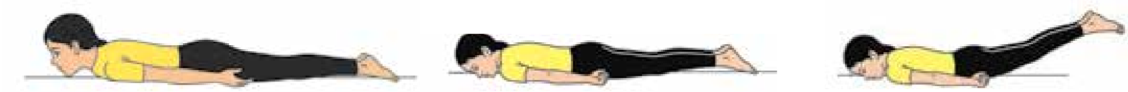
● অর্ধ হলাসন

● নৌকাসন



● উত্তান মণ্ডুকাসন

• শলভাসন

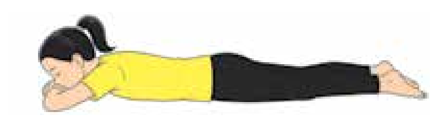


আরম্ভিক অবস্থান | ১ | ২ সম্পূর্ণ অবস্থান

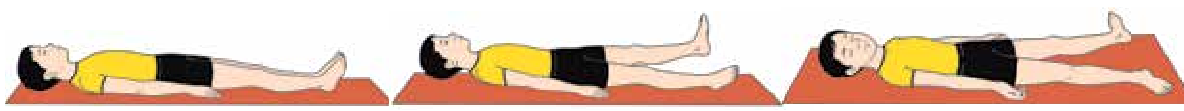
• যোগমুদ্রা

আরম্ভিক অবস্থান | ১ | ২ | ৩ | ৪ সম্পূর্ণ অবস্থান

• মকরাসন



• শবাসন



আরম্ভিক অবস্থান | ১ | ২ সম্পূর্ণ অবস্থান

৬.৪ প্রাণায়াম ও শুদ্ধিক্রিয়া

• প্রাণায়াম : অনুলোম-বিলোম

অনুশীলনের চরণ

আরম্ভিক অবস্থান : স্বস্তিকাসন, পদ্মাসন অথবা অন্য কোনো আরামদায়ক আসনে বসুন।

(১) সোজা হয়ে বসুন। দুই হাত হাঁটুর ওপর রাখুন।

(২) ডান হাত তুলুন। তর্জনী ও মধ্যমা আঙুল ভাঁজ করুন। বুড়ো আঙুল এবং শেষের দুটি আঙুল (অনামিকা ও কনিষ্ঠা) সোজা রাখুন।

(৩) বুড়ো আঙুল দিয়ে ডান নাসারন্ধ্র বন্ধ করে বাম নাসারন্ধ্র দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস নিন।

(৪) শ্বাস নেওয়া সম্পূর্ণ হলে অনামিকা ও কনিষ্ঠা আঙুল দিয়ে বাম নাসারন্ধ্র বন্ধ করুন। এরপর ডান নাসারন্ধ্র খুলে ধীরে ধীরে দীর্ঘ শ্বাস (প্রশ্বাস) ছাড়ুন।

(৫) প্রশ্বাস ছাড়া শেষ হলে বাম নাসারন্ধ্র বন্ধ রেখেই ডান নাসারন্ধ্র দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস নিন।

(৬) এবার বুড়ো আঙুল দিয়ে ডান নাসারন্ধ্র বন্ধ করে বাম নাসারন্ধ্র খুলে ধীরে ধীরে দীর্ঘ শ্বাস ছাড়ুন।

(৭) ৩ থেকে ৬ নম্বর চরণ ১০ বার অথবা সামর্থ্য অনুযায়ী পুনরাবৃত্তি করুন।

(৮) ডান হাত আবার ডান হাঁটুর ওপর রাখুন।

(৯) আসনের ভঙ্গি শিথিল করুন।

এগুলি করবে

(১) বুক ভরে ধীরে ধীরে শ্বাস নাও এবং ছাড়ো।
(২) শ্বাস নেওয়া ও ছাড়ার সময় পেট ভেতরের দিকে টেনে রাখো।

এগুলি এড়িয়ে চলবে

(১) শব্দ করে শ্বাস নেওয়া এড়িয়ে চলো।
(২) আঙুল দিয়ে নাক বন্ধ করার সময় অতিরিক্ত চাপ দেবে না।
(৩) অযথা শ্বাস ধরে রাখার চেষ্টা করবে না।

সাধারণভাবে, যদি ৫ সেকেন্ড ধরে শ্বাস নাও তবে ধীরে ধীরে ১০ সেকেন্ড পর্যন্ত শ্বাস ছাড়ার চেষ্টা কর। অনুলোম-বিলোমে একটি সহজ নিয়ম মনে রাখবে যে নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস নেবে, তার বিপরীত নাসারন্ধ্র দিয়ে শ্বাস ছাড়বে।

পুনরাবৃত্তি: ১০-১২ বার।

• শুদ্ধিক্রিয়া : কপালভাতি

অনুশীলনের চরণ

আরম্ভিক অবস্থান : সুখাসন বা অন্য কোনো আরামদায়ক আসনে বসো।

(১) দুই হাত দুই হাঁটুর ওপর রাখ।
(২) নাক দিয়ে জোরে ও দ্রুত শ্বাস ছাড়ুন এবং পেট ভেতরের দিকে টেনে নাও।
(৩) পেট শিথিল করে স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নাও।
(২ ও ৩ নম্বর ধাপ ১০-১২ বার অথবা সামর্থ্য অনুযায়ী পুনরাবৃত্তি করো।)
(৪) হাঁটুর ওপর থেকে হাত নামাও।
(৫) আবার আরম্ভিক অবস্থায় ফিরে আসো।

এগুলি করবে

(১) কপালভাতি করার সময় পিঠ সোজা রাখ।
(২) শ্বাস ছাড়া শেষ হলে পেট শিথিল করে শ্বাস নিন এবং শ্বাস নেওয়া শেষ হলে আবার শ্বাস ছাড়ো।
(৩) শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় বুকের নড়াচড়া যতটা সম্ভব কম রাখো।
(৪) প্রশ্বাসের অনুশীলনের সময় মুখে স্বাভাবিক ও প্রফুল্ল ভাব রাখো।

এগুলি এড়িয়ে চলবে

(১) শ্বাস ছাড়ার সময় পেটে ঝাঁকুনি দেবে না।
(২) বুক বেশি নাড়াবে না।
(৩) শ্বাস-প্রশ্বাসের সময় শরীরের উপরের অংশ অযথা নাড়াবে না।
(৪) খাবার খাওয়ার পর কপালভাতি করবে না।
(৫) শ্বাস-প্রশ্বাস ও পেটের নড়াচড়ার সমন্বয় ভালোভাবে আয়ত্ত না হওয়া পর্যন্ত দ্রুত গতিতে কপালভাতি করবে না।

পুনরাবৃত্তি: শুরুতে ১০-১৫ বার।

আমরা কী শিখলাম ?

যোগাভ্যাসের মাধ্যমে শারীরিক সুস্থতার পাশাপাশি মানসিক স্থিতি, একাগ্রতা এবং আত্মনিয়ন্ত্রণ গড়ে ওঠে। প্রার্থনা মনকে প্রফুল্ল করে। যোগাসন শরীরকে নমনীয় ও কর্মক্ষম করে তোলে। প্রাণায়াম ও শুদ্ধিক্রিয়া শরীরকে শুদ্ধ রাখে এবং সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। নিয়মিত যোগাভ্যাস করলে সুস্থ, আনন্দময় ও সুষম জীবনযাপনের অভ্যাস তৈরী হয়।

অনুশীলনী

প্রশ্ন ১ : সঠিক বিকল্প নির্বাচন করে শূন্যস্থান পূরণ করো।

(প্রত্যেক প্রশ্নগুলির জন্য উচিত বিকল্প খোঁজো।)

((১) অনুলোম-বিলোম হলো ....-এর একটি প্রকার।
(ক) প্রাণায়ামের (খ) ধ্যানের (গ) ক্রিয়ার

(২) কপালভাতি একটি .... ক্রিয়া।
(ক) শুদ্ধিক্রিয়া (খ) আসন (গ) খেলা

(৩) 'সহ নৌ অবতু' একটি .... প্রার্থনা।
(ক) যোগ (খ) ক্রীড়া (গ) রাষ্ট্র

(৪) শবাসনে শরীরকে সম্পূর্ণ .... রাখা হয়।
(ক) সোজা অবস্থায় (খ) স্বাভাবিক অবস্থায় (গ) শ্বাস ধরে

(৫) পদ্মাসন করার সময় পা .... রাখা হয়।
(ক) সোজা প্রসারিত (খ) একটির ওপর আরেকটি তুলে (ক্রস করে) (গ) পিছনে

প্রশ্ন ২ : ভুল না সঠিক লেখো।

(১) 'অনুলোম-বিলোম' প্রাণায়ামে শ্বাস শুধু একটি নাসারন্ধ্র দিয়েই নেওয়া হয়। (ভুল/সঠিক)
(২) কপালভাতি করার সময় জোরে শ্বাস ছাড়া হয়। (ভুল/সঠিক)
(৩) মকরাসন একটি বিশ্রামের আসন। (ভুল/সঠিক)
(৪) নৌকাসনে শরীরের আকৃতি নৌকার মতো দেখায়। (ভুল/সঠিক)
(৫) ''অসতো মা সদ্‌গময়'' যোগাভ্যাসের প্রার্থনা নয়। (ভুল/সঠিক)

প্রশ্ন ৩ : সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও।

(১) প্রাণায়াম বলতে কী বোঝায় ?
(২) অনুলোম-বিলোম করার পদ্ধতি সংক্ষেপে লেখো।
(৩) কপালভাতির দুটি উপকারিতা লেখো।
(৪) শবাসন কেন করা হয় ?
(৫) যে কোনো দুটি যোগপ্রার্থনার নাম লেখো।

শিক্ষকের মূল্যায়ন

শিক্ষক বিভিন্ন যোগাসন, প্রাণায়াম ও শুদ্ধিক্রিয়া করার সময় শিক্ষার্থীদের পর্যবেক্ষণ করবেন এবং নিচের মানদণ্ডের ভিত্তিতে মূল্যায়ন করবেন।

উচিত ছকের সামনে ✓ দাও।

মানদণ্ড	অসাধারণ	ভালো	উন্নতি প্রয়োজন	আরও অনুশীলন প্রয়োজন
(ক) প্রাণায়ামের সঠিক পদ্ধতি	☐	☐	☐	☐
(খ) আসনের সঠিক ভঙ্গি ও ভারসাম্য	☐	☐	☐	☐
(গ) শৃঙ্খলা ও অংশগ্রহণ	☐	☐	☐	☐
(ঘ) প্রার্থনায় অংশগ্রহণ	☐	☐	☐	☐
(ঙ) নির্দেশ মেনে চলা	☐	☐	☐	☐

অভিভাবকের পর্যবেক্ষণ

অভিভাবক বিভিন্ন যোগাসন, প্রাণায়াম ও শুদ্ধিক্রিয়া সম্পর্কে সন্তানের সঙ্গে আলোচনা করবেন, পর্যবেক্ষণ করবেন এবং নিচের তালিকা অনুযায়ী নথিভুক্ত করবেন।

উচিত ছকের সামনে ✓ দাও।

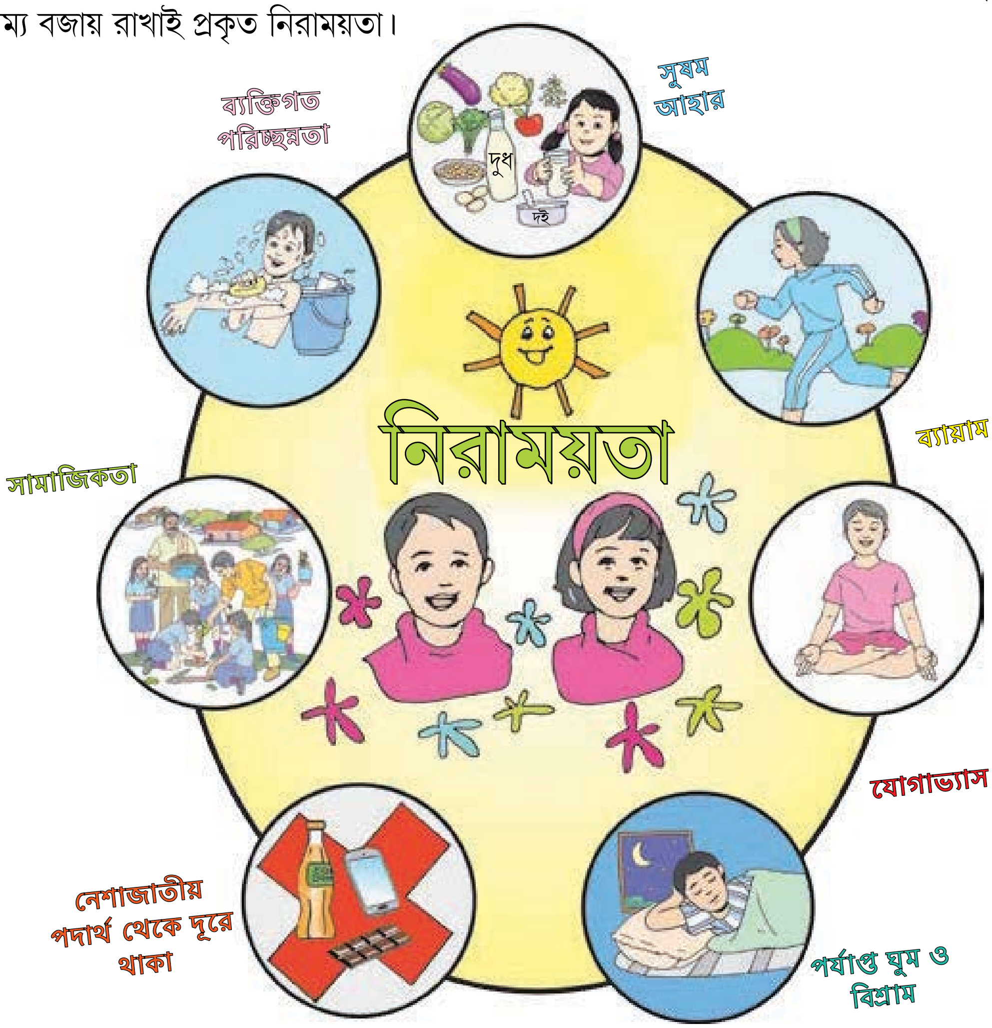
পর্যবেক্ষণের বিষয়	হ্যাঁ	মাঝে মাঝে	না
(ক) ছেলে/মেয়ে বাড়িতে নিয়মিত যোগাভ্যাস করে।	☐	☐	☐
(খ) নিয়মিত প্রাণায়াম করে।	☐	☐	☐
(গ) একাগ্রতা বৃদ্ধি পেয়েছে।	☐	☐	☐
(ঘ) শরীরের ভঙ্গি (posture) উন্নত হয়েছে।	☐	☐	☐

বিভাগ ৭

নিরাময়তা (সুস্থ জীবন)

সুস্থ জীবনযাপনের জন্য ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, সুষম আহার, নিয়মিত ব্যায়াম এবং নিরাপত্তা - এসবই অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ছোটবেলা থেকেই ভালো অভ্যাস গড়ে তুললে শরীর সুস্থ থাকে, মন প্রফুল্ল থাকে এবং ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটে। 'আমার বৃদ্ধি আমার উন্নতি' এই ধারণার মাধ্যমে নিজের শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক বিকাশ সম্পর্কে সচেতনতা তৈরী হয়। এই অধ্যায়ের বিষয়গুলির মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন, আত্মনিয়ন্ত্রণ এবং দায়িত্ববোধ গড়ে তুলতে সাহায্য হবে।

শিক্ষার্থীগণ, আমরা প্রায়ই বলি আমি ভালো আছি, আমার বন্ধু/বান্ধবী ভালো আছে। কিন্তু শুধু এটুকুই নিরাময়তা নয়। নিরাময়তা বলতে বোঝায় সুস্থ শরীর, শান্ত মন, স্থির বুদ্ধি, সন্তুষ্ট মনোভাব এবং সামাজিক দায়িত্ববোধের সমন্বিত অবস্থা। সঠিক খাদ্যাভ্যাস, সঠিক দৈনন্দিন জীবনযাপন, সৎকার্য্য, পর্যাপ্ত ঘুম ও বিশ্রামের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখাই প্রকৃত নিরাময়তা।



৭.১ দৈনন্দিন জীবনযাপন

সকালে ঘুম থেকে ওঠা থেকে রাতে ঘুমাতে যাওয়া পর্যন্ত আমরা যা যা করি, তাকে দৈনন্দিন জীবনযাপন (দিনচর্যা) বলা হয়। এর মধ্যে রয়েছে ভোরে ওঠা, প্রাতঃকৃত্য সম্পন্ন করা, পরিচ্ছন্ন থাকা, ব্যায়াম করা, স্নান করা, বিদ্যালয়ে যাওয়া, নিয়মিত পড়াশোনা করা, বন্ধুদের সঙ্গে খেলাধুলা করা, রাতে রাতের খাবার খাওয়া এবং সময় মতো ঘুমানো। এছাড়া টিভি ও মোবাইল ফোন থেকে দূরে থাকাও একটি ভালো দৈনন্দিন অভ্যাস।

৭.২ আহার

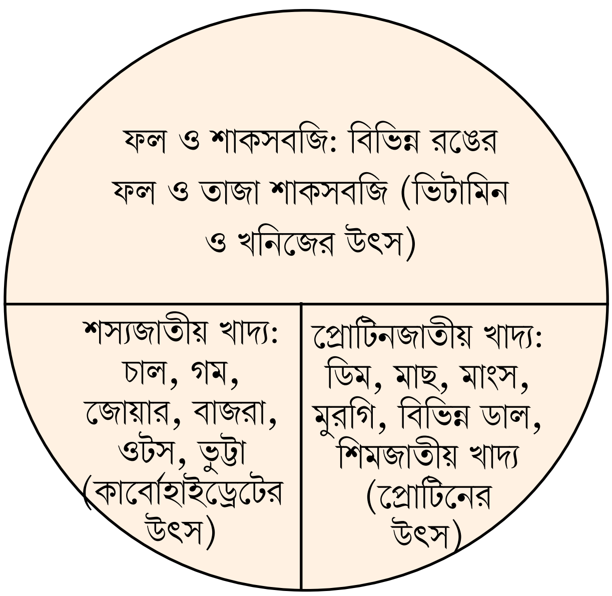
বেদান্ত বাড়িতে ঠাকুরমার সঙ্গে একাই ছিল। আজ বিদ্যালয়ে সে পেট ভরে টিফিন খেয়েছিল। বিদ্যালয় ছুটি হওয়ার পর বাড়ি ফিরে বেদান্ত দেখল, তার ঠাকুরমা আচার বানাচ্ছেন। সে ঠাকুরমার কাছে গিয়ে বলল ‘‘ঠাকুরমা, আমি শুধু আচারই খেতে চাই। প্রতিদিন তুমি আমাকে রুটি-তরকারির বদলে শুধু আচার দিও। আমার আচার খুব ভালো লাগে।’’

ঠাকুরমা বললেন, ‘‘ওরে বেদ, এমন হয় নাকি! আমি তো তোমাকে বলেছিলাম, খাবারে ছয় ধরনের স্বাদ থাকা দরকার। আচারও খেতে হয়, তবে তারও একটি নির্দিষ্ট নিয়ম আছে।’’

আমাদের খাবার সবসময় ষড়রসযুক্ত হওয়া উচিত। এই ছয়টি স্বাদ হলো -

১. মধুর (মিষ্টি) ২. আম্ল (টক) ৩. লবণ (নোনতা)
৪. তিক্ত (তেতো) ৫. কটু (ঝাল ঝাঁঝালো) ৬. কষায় (কষা)

আমরা প্রতিদিন নানা ধরনের খাবার খাই। তবে প্রতিটি খাবারই সঠিক পরিমাণে খাওয়া উচিত। আমাদের খাদ্য তালিকায় সব ধরনের পুষ্টি উপাদান থাকা দরকার। বিদ্যালয়ে তোমরা এ বিষয়ে শিখেছ। নিচের খাদ্য তালিকাটি পড়ে দেখো, তোমার খাবারে এগুলো রয়েছে কি না। এই হলো বেদের কথা। কিন্তু বাচ্চারা, মনে রেখো, চিনি, গুড় ও মধু বেশি খাওয়া উচিত নয়। এছাড়া ময়দা, চিনি, লবণ, অতিরিক্ত সম্পৃক্ত ও অসম্পৃক্ত তেলের ব্যবহারও কমানো উচিত। প্রাকৃতিকভাবে প্রস্তুত তেল ব্যবহার করা ভালো। তৃষ্ণা পেলে সঙ্গে সঙ্গে জল পান করতে হবে। ফলের রসের বদলে সম্পূর্ণ ফল খাওয়া বেশি উপকারী। দিনে অন্তত চারবার খাবার খাওয়া উচিত।



দুধ ও দুগ্ধজাত খাদ্য: দই, ছাছ, পনির ইত্যাদি

● **জাঙ্ক ফুড :** তোমরা নিশ্চয়ই জানো, ‘জাঙ্ক ফুড’ বলতে কী বোঝায়? জাঙ্ক ফুড হলো ‘সত্ত্বহিন পদার্থ’এমন খাবার, যা খুব সুস্বাদু মনে হয়, দ্রুত তৈরী করা যায় অথবা ভাজা ও অতিরিক্ত তেলযুক্ত হয়। এসব খাবার শরীরে চর্বি বাড়ায়। অতিরিক্ত জাঙ্ক ফুড খেলে যকৃতের (লিভার) ক্ষতি হতে পারে। এই খাবারগুলিতে সাধারণত চিনি, লবণ, চর্বি এবং খাবার দীর্ঘদিন সংরক্ষণ করার জন্য ব্যবহৃত রাসায়নিক পদার্থের পরিমাণ বেশি থাকে। তাই এগুলো খেতে সুস্বাদু লাগলেও যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলা উচিত। এ ধরনের খাবার বেশি খেলে স্থূলতা (মোটা হয়ে যাওয়া) দেখা দেয়। এর ফলে ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ ও ক্যান্সারের মতো রোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়। ইউনিসেফের ২০০৫ সালের পর্যবেক্ষণ অনুযায়ী, ভারতে শিশুদের মধ্যে স্থূলতার হার বাড়ছে। বিশ্বের মোট স্থূল শিশুদের প্রায় ১০% ভারতের।

● ঋতু অনুযায়ী খাদ্য

গ্রীষ্মকাল (গ্রীষ্ম ঋতু) : বাংলা মাস : বৈশাখ-জ্যৈষ্ঠ, ইংরেজি মাস: এপ্রিল-মে

গরম পড়েছে, রোদও খুব তীব্র,
প্রখর রোদে অকারণে যেও না বাইরে।

ঢিলেঢালা, সুতির ও হালকা পোশাক পরো,
প্রচুর জল - শরবত পান আর হালকা খাবার খাও।

রোদে বাইরে গেলে অবশ্যই জুতো-চপ্পল পরো,
মাথা ঢাকার জন্য স্কার্ফ বা টুপি ব্যবহার করো।

তরমুজ, খরমুজ, আম, জাম ইত্যাদি ফল খাও,
বাইরের জল ও খোলা খাবারে অসুস্থ হতে পারো।

সকালে তাড়াতাড়ি ওঠো, হালকা ব্যায়াম করো,
আনন্দে ও সুস্থভাবে গ্রীষ্মকাল কাটাও।

বর্ষাকাল (বর্ষা ঋতু) : বাংলা মাস: আষাঢ়-শ্রাবণ, ইংরেজি মাস: জুন-জুলাই

সবুজ গাছপালা, পাহাড়-পর্বত এনেছে বর্ষাকাল,
কখনও গরম, কখনও বৃষ্টি তবু বিদ্যালয়ে যেতে হয় না যেন ভুল।

মাঝে মাঝে সর্দি, কাশি বা জ্বর হতে পারে,
ভিজে গেলে সঙ্গে সঙ্গে ভাপ নিতে হবে।

সব সময় কাছে ছাতা, রেইনকোট ও বর্ষার জুতো রাখো,
রোগ থেকে বাঁচতে পারবে ভেজা কাপড় পরে থেকো নাকো।

ফুটিয়ে ঠান্ডা করা জল পান করো, ফলের রস নয়,
গরম টাটকা খাবারই খাওয়া যেন ঘরে তৈরী হয়।

সর্দি-কাশি হলে অবশ্যই মাস্ক ব্যবহার করো,
এটি অন্যদের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করায় ভালো।

দুধজাত খাবার, অতিরিক্ত মিষ্টি ও বাইরের খাবার কম খাও,
বর্ষাকালে পাহাড়-জঙ্গল ও প্রকৃতির সৌন্দর্য উপভোগ করতে বেড়াতে যাও।

শীতকাল (হেমন্ত ও শীত ঋতু) : বাংলা মাস: পৌষ-মাঘ, ইংরেজি মাস: ডিসেম্বর-জানুয়ারি

এসে গেছে চারি দিকে খুব খুব ঠান্ডা,
তাই সোয়েটার, গরম কাপড় ও জ্যাকেট পরো।

বাদাম, চিনাবাদাম, আখরোট ও কাজু বেশি খাও,
শাকসবজি, ফল এবং কাঁচা শস্য ভালোভাবে খাও।

প্রচুর খেলাধুলা ও ব্যায়াম করো, রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমাও,
ডিম, মাছ ও মাংস দুপুরের খাবারে খাও।

প্রতিদিন শরীরে ভালোভাবে তেল মালিশ করবে,
তাহলে শরীর সুস্থ থাকবে এবং রোগব্যাধি দূরে থাকবে।

• স্থূলতা (মেদ বহুলতা)

স্থূলতা কেন হয় ?

কম বয়সের ছেলে-মেয়েদের মধ্যে স্থূলতার অনেক কারণ রয়েছে। এর মধ্যে প্রধান হলো সুষম পুষ্টিকর ও ঘরে তৈরী খাবারের অভাব, শারীরিক চলনর অভাব, দীর্ঘ সময় টিভি ও মোবাইল দেখা, হরমোনজনিত পরিবর্তন (Hormonal Changes) ইত্যাদি।

স্থূলতা এড়াতে অবশ্যই যা করণীয় :

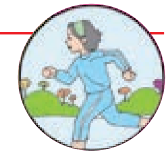
১. সকালে তাড়াতাড়ি উঠবে এবং রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমাবে।
২. প্রতিদিন অন্তত এক ঘণ্টা ব্যায়াম করবে।
৩. শরীর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখবে।
৪. ঘরে তৈরী পুষ্টিকর ও টাটকা খাবার খাবে।
৫. তৃষ্ণা পেলেই অল্প অল্প করে জল পান করবে।
৬. ক্ষুধা না থাকলেও শুধু অভ্যাসবশত বা ভালো লাগে বলে ওয়েফার, জলখাবার (ভাজা নাস্তা) ও অন্যান্য খাবার বারবার খাবে না।

নিচের বিষয়গুলো অবশ্যই এড়িয়ে চলো :

১. দীর্ঘ সময় টিভি ও মোবাইল দেখা।
২. অলসভাবে বসে থাকা।
৩. দেরি করে ঘুমানো।
৪. ঠান্ডা পানীয় পান করা।
৫. বাইরের খোলা খাবার খাওয়া।
৬. বাসি, অতিরিক্ত তেলযুক্ত ও মশলাদার খাবার খাওয়া।

ওজন বেড়ে গেলে ঠিকমতো দৌড়াতে পারবে না। খুব তাড়াতাড়ি ক্লান্ত হয়ে পড়বে, বেশি ঘাম হবে এবং বারবার হাঁপিয়ে যাবে। বন্ধুদের সঙ্গে খেলাধুলা বা মেলামেশার সময়ও অস্বস্তি বা লজ্জা লাগতে পারে।

৭.৩ ব্যায়াম



বাচ্চারা, তোমাদের খেলতে ভালো লাগে, তাই না ? নিশ্চয়ই লাগে ! খেলাধুলাও এক ধরনের ব্যায়াম। মাঠের বিভিন্ন খেলা, দৌড়ানো বা সাইকেল চালানো - এসবই ব্যায়ামের অন্তর্ভুক্ত। যখন তোমরা মাঠে খেলো এবং ঘাম ঝরাও, তখন তোমাদের শরীরে এক আশ্চর্য পরিবর্তন ঘটে।

মনে রেখো, শারীরিক শিক্ষার সময় শুধু খেলার সময় নয়, এটি শেখা ও বিকাশেরও সময়। খেলাধুলা ও অন্যান্য শারীরিক কার্যকলাপ একসঙ্গে বা দলবদ্ধভাবে করার মাধ্যমে শরীর সুস্থ, শক্তিশালী ও মন আনন্দিত থাকে।

আমরা যখন শারীরিক নড়াচড়া করি, ব্যায়াম করি, খেলি বা প্রতিযোগিতায় অংশ নিই, তখন তার শরীর ও মনের ওপর ইতিবাচক প্রভাব পড়ে। সুস্থ ও আনন্দময় জীবনযাপনের জন্য সুস্থ শরীর অত্যন্ত প্রয়োজন।

দৌড়ানো, লাফানো, খেলাধুলা, সাইকেল চালানো ইত্যাদি সবই শারীরিক শিক্ষার অংশ। নিয়মিত ব্যায়ামের ফলে শরীর শক্তিশালী হয় এবং আমরা সুস্থ থাকি। ব্যায়াম আমাদের দৈনন্দিন জীবনের একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অংশ। প্রতিদিন ব্যায়াম করলে শরীরের সব অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ও তন্ত্রের কার্যক্ষমতা উন্নত হয়।

'সুস্থ শরীর তো সুস্থ মন' - আনন্দময় জীবনের চাবিকাঠি হলো নিয়মিত শারীরিক চলন ও ব্যায়াম।

- **শ্বাসতন্ত্রের ওপর ব্যায়ামের প্রভাব :** শ্বাসতন্ত্রের কার্যক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। একবার শ্বাস নিলে ফুসফুসে বেশি বাতাস প্রবেশ করে, ফলে শরীরে বেশি অক্সিজেন পৌঁছায় এবং রক্ত আরও বিশুদ্ধ হয়। ফুসফুসের পেশি শক্তিশালী হয়, ফলে ফুসফুসের ক্ষমতা বাড়ে। শ্বাস নেওয়ার সময় বাতাসের অক্সিজেন বেশি পরিমাণে রক্তে মিশে যায়। শারীরিক কাজ করার পর সহজে হাঁপিয়ে পড়তে হয় না, হাঁপিয়ে গেলেও দ্রুত স্বাভাবিক অবস্থায় ফেরা যায়।
- **রক্তসঞ্চালন তন্ত্রের ওপর ব্যায়ামের প্রভাব :** নিয়মিত ব্যায়াম বা খেলাধুলা করলে হৃদয়ের মাংসপেশিগুলি শক্তিশালী হয়। হৃদয় শরীরের প্রয়োজন অনুযায়ী রক্ত সরবরাহ করতে পারে। রক্তনালিগুলো শক্তিশালী ও আরও কার্যক্ষম হয়। নিয়মিত ব্যায়ামের ফলে শরীরে রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধি পায়। দৌড়ানোর সময় হৃদস্পন্দন বেড়ে যায়, কারণ তখন শরীরের বেশি রক্ত ও অক্সিজেনের প্রয়োজন হয়।

৭.৪ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা

মা খুব চিন্তায় ছিলেন। সীমা কাঁদতে কাঁদতে বাড়ি এল। প্রতিদিন চকলেট ও মিষ্টি খাওয়ার কারণে তার দাঁতে ব্যথা শুরু হয়েছিল। দাঁতের যন্ত্রণায় সে খুব কষ্ট পাচ্ছিল। মা তাকে কাছে নিয়ে একটু বকাঝকা করে বললেন, ‘‘এবার থেকে আমি যা বলব, ঠিকমতো শুনবে।’’ সীমা মুখ ফুলিয়ে বলল, ‘‘আবার সেই একই কথা বলবে ?’’ মা বললেন, ‘‘ হ্যাঁ।’’

- প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে এবং রাতে ঘুমানোর আগে দাঁত মাজতে হবে।
- কিছু খাওয়ার পর ভালোভাবে কুলি করতে হবে।
- দাঁতের শক্ত ও চকচকে আবরণ (এনামেল) নষ্ট না হয়, তাই খুব জোরে দাঁত মাজা উচিত নয়।
- মাড়ির যত্ন নিয়ে দাঁত মাজতে হবে।

• দাঁত মাজা

- মাড়িতে আঘাত না করে হালকা হাতে ব্রাশ করতে হবে। ব্রাশ পরিষ্কার রাখতে হবে। অতিরিক্ত টুথপেস্ট ব্যবহার করা উচিত নয়।
- সকালে এবং রাতে খাবার খাওয়ার পরে দিনে অন্তত দু'বার দাঁত মাজতে হবে।
- কিছু খাওয়ার পর ভালোভাবে কুলি করতে হবে।

• শারীরিক পরিচ্ছন্নতা : এই বয়সে নিজের শরীর সম্পর্কে সম্পূর্ণ ধারণা হওয়া জরুরি। শরীরের সব অঙ্গ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। বিশেষ করে হাত, পা, হাত-পায়ের আঙুল, পায়ের তলা, কান, উরু, মল-মূত্র ত্যাগের স্থান, জননাঙ্গ ইত্যাদি অঙ্গ সচেতনভাবে পরিষ্কার রাখতে শিখতে হবে। স্নানের সময় এসব বিষয়ে বিশেষ যত্ন নিতে হবে।

• শিক্ষকদের জন্য : মেয়েদের পরিচর্যা সম্পর্কিত সমস্ত তথ্য মহিলা শিক্ষকরা এবং ছেলেদের পরিচর্যা সম্পর্কিত সমস্ত তথ্য পুরুষ শিক্ষকরা আলাদাভাবে শেখাবেন।

৭.৫ প্রাথমিক চিকিৎসা

মাঠে খেলাধুলা করার সময় বা অন্য যেকোনো সময় শিক্ষার্থীরা আঘাত পেতে পারে। তাই সঙ্গে সঙ্গে প্রাথমিক চিকিৎসা করা প্রয়োজন। তোমাদের বিদ্যালয়ের প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্সে (First-Aid Box) নিচে দেওয়া সামগ্রীগুলো থাকবে। এগুলোর ব্যবহার সবার জানা উচিত।

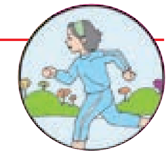
প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্সের সামগ্রী ও ব্যবহার

ক্র.	সামগ্রী	ব্যবহার
(১)	জীবাণুমুক্ত তুলা -	ক্ষত পরিষ্কার করতে।
(২)	ব্যান্ডেজ রোল-	ক্ষত বাধতে ও ফোলা কমাতে।
(৩)	আঠাযুক্ত ব্যান্ডেজ -	ছোট ক্ষত ও আঁচড় ঢাকতে।
(৪)	অ্যান্টিসেপটিক দ্রবণ-	ক্ষত জীবাণুমুক্ত করতে।
(৫)	কাঁচি-	ব্যান্ডেজ, টেপ বা কাপড় কাটতে।
(৬)	চিমটি (টুইজার)-	কাঁটা, কাচ ইত্যাদি বের করতে।
(৭)	হাতমোজা-	সংক্রমণ থেকে সুরক্ষার জন্য।
(৮)	ব্যথানাশক ট্যাবলেট-	মাথাব্যথা, জ্বর বা ব্যথা কমাতে।
(৯)	ও.আর.এস. (O.R.S.) পাউডার-	জলশূন্যতা প্রতিরোধ করতে।
(১০)	আয়োডিন ও বেটাডিন-	ক্ষত পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে।
(১১)	জরুরি যোগাযোগ নম্বরের তালিকা-	প্রয়োজনে দ্রুত যোগাযোগের জন্য।

ক্ষত পরিষ্কার করার নিয়ম :

প্রথমে নিজের হাত সাবান দিয়ে ভালোভাবে ধুয়ে নাও এবং দস্তানা পরো। পরিষ্কার তুলা দিয়ে হালকা চাপ দিয়ে রক্তপাত বন্ধ করার চেষ্টা করো। পরিষ্কার জল বা অ্যান্টিসেপটিক দ্রবণ দিয়ে ক্ষত ধুয়ে পরিষ্কার করো। ক্ষতের মধ্যে ধুলো, মাটি বা কাচ থাকলে চিমটির সাহায্যে সাবধানে বের করো। ক্ষতের ওপর অ্যান্টিসেপটিক ক্রিম লাগিয়ে সংক্রমণ রোধ করো। জীবাণুমুক্ত ব্যান্ডেজ দিয়ে ক্ষত ঢেকে দাও। ড্রেসিং ও ব্যান্ডেজ নিয়মিত পরিবর্তন করো। ক্ষত গভীর হলে, রক্তপাত বন্ধ না হলে অথবা সংক্রমণের লক্ষণ দেখা দিলে অবিলম্বে চিকিসকের কাছে যাও।

৭.৬ সামাজিক সুস্থতা



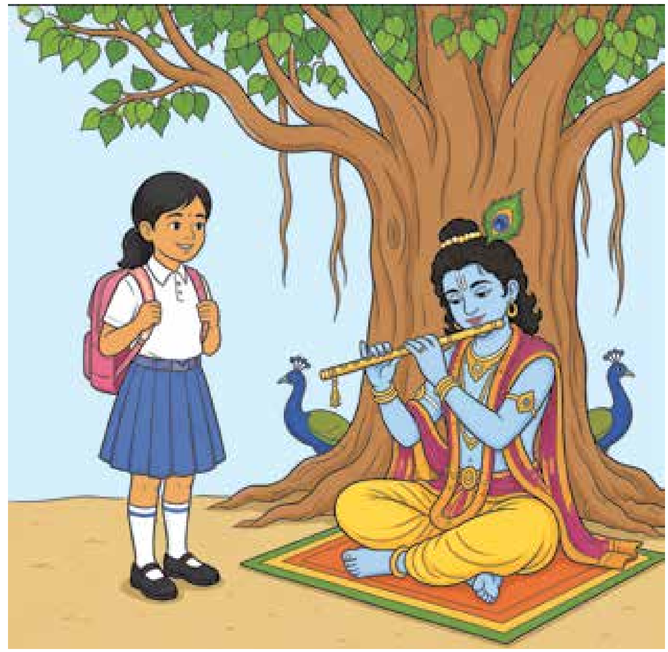
শ্যামলা রূপও সুন্দর...

ড. নন্দু মূলমুলে

'সারু ও সারু, এই যে, ওঠো সোনা', বিদ্যালয়ে যাওয়ার সময় হয়ে গেছে। মা ডাকতেই সারিকা উঠে বসল। যদিও সে ভোর ছয়টা থেকেই জেগে ছিল। রাতে সে একটি ভয়ঙ্কর স্বপ্ন দেখেছিল। সামনে তার পরীক্ষা, কিন্তু সে সব ভুলে গেছে। সে দৌড়াতে চাইছে, কিন্তু পা যেন উঠছেই না। মনে হচ্ছে কেউ তার পা বেঁধে রেখেছে। পরীক্ষার সময় শেষ হয়ে যাচ্ছে, অথচ সে প্রাণপণে দৌড়ানোর চেষ্টা করছে। কষ্ট করে বিদ্যালয়ে পৌঁছাতেই দেখে, দরজায় ইংরেজি স্যার হাতে লাঠি নিয়ে দাঁড়িয়ে আছেন। সব ছাত্রছাত্রী পরীক্ষার হলে দ্রুত লিখছে। কিন্তু সারিকার কাছে নেই কম্পাস বক্স, নেই খাতা, নেই কলম। স্যার চিৎকার করে বলছেন, 'ড্রেস পরনি কেনো? এটা জানো না?' ভয়ে সারিকার মুখ দিয়ে কোনো কথাই বেরোচ্ছে না। হঠাৎ সব ছাত্রছাত্রী দরজায় এসে তাকে আঙুল দেখিয়ে চিৎকার করতে লাগল - ''কালো! এই কালো! কাকের মতো কালো! এসেছে, এসেছে, আমার কালো!'' সবাই হেসে উঠল। সারিকা মুখ ঢেকে দৌড়ে পালাতে লাগল। এমন সময় হঠাৎ তার ঘুম ভেঙে গেল। সারিকা প্রায়ই এমন স্বপ্ন দেখত। কারণ, তার গায়ের রং ছিল শ্যামলা। তার মা ছিলেন ফর্সা, বাবা ছিলেন শ্যামলা। সারিকা ও তার ছোট ভাই দুজনেই বাবা-মায়ের জিন নিয়ে জন্মেছিল। বাবার জিনের প্রভাব বেশি থাকায় দুজনেরই গায়ের রং শ্যামলা ছিল। সারিকার মনে হতো, আমি যদি মায়ের মতো ফর্সা হতাম! শ্যামলা গায়ের রঙের জন্য ক্লাসে সারিকার ডাকনাম হয়ে গিয়েছিল শ্যামলা। কেউ তাকে সারিকা বলে ডাকত না। এমনকি তার মাও কখনো কখনো তাকে এ নামেই ডাকতেন। সে যতই পড়াশোনা করুক, যতই ভালো উত্তর লিখুক, ক্লাসে তার পরিচয় ছিল শুধু শ্যামলা। পাশে বসা পূজার দিকে সবার নজর যেত, কারণ সে ছিল খুব ফর্সা। ইংরেজি স্যার,

গণিত স্যার, ভূগোল ম্যাডাম সবাই পূজার প্রশংসা করতেন। কোনো প্রশ্ন করলে আগে পূজাকেই জিজ্ঞেস করতেন। পূজা উত্তর না জানলে তবেই সারিকার দিকে তাকাতেন। সারিকা যদি ঠিক উত্তরও দিত, তখন শুধু বলতেন, 'ভালো হয়েছে।' এসব কারণে সারিকার বিদ্যালয়ে যেতে আর ভালো লাগত না। 'শ্যামলা' বলে বারবার ডাকা সহযোগীদের মধ্যে সে নিজেকে খুব অসহায় মনে করত। অথচ বিজ্ঞান, গণিত ও জীববিজ্ঞান ছিল তার সবচেয়ে প্রিয় বিষয়। সেদিনও সারিকা মন খারাপ করে বিদ্যালয় থেকে ফিরছিল।

বিদ্যালয় তাদের বাড়ি থেকে প্রায় তিন কিলোমিটার দূরে। পথে ঘন জঙ্গল আর একটি ছোট নদীর পাশ দিয়ে হাঁটতে হয়। সেদিনও তার বিদ্যালয়ে খুব কষ্টের দিন কেটেছিল। আবারও ছেলেমেয়েরা তাকে শ্যামলা, শ্যামলা বলে ঠাট্টা করেছে। কেউ বলেছে, আজ আয়নায় নিজেকে দেখেছ? কেউ আবার বলেছে, জল কি একেবারে কালো হয়ে গেছে? এ কথা বলে সবাই জোরে হেসেছে। সারিকার মনে হচ্ছিল, কেউ কি আমার পড়াশোনা দেখে না?



কেউ কি আমার আঁকা ছবি দেখে না? সবাই শুধু আমার গায়ের রংটাই দেখে! এইসব ভাবতে ভাবতেই সে পথ চলছিল। হঠাৎ তার নজর পড়ল জঙ্গলের পাশের সরু পথটির দিকে। সেখান থেকে ভেসে আসছিল বাঁশির মিষ্টি সুর এত সুন্দর বাঁশি! কৃষ্ণের বাঁশি খুবই প্রিয় মায়ের মুখে শোনা সেই গল্পটি সারিকার মনে পড়ে গেল। কৌতূহলবশত সে সেই সরু পথ ধরে এগিয়ে গেল। পথ যেন তাকে টেনে নিয়ে চলেছে। সামনে এগোতেই বাঁশির সুর আরও স্পষ্ট হতে লাগল। তার কৌতূহল চরমে পৌঁছাল, যদিও একটু ভয়ও লাগছিল। এত সুন্দর বাঁশি কে বাজাচ্ছে? পুরাণের সেই কৃষ্ণ কি সত্যিই এখানে এসেছেন? সারিকা আর এক পা এগিয়ে তাকিয়ে দেখল - একটি বটগাছের নিচে সত্যিই কৃষ্ণ বসে আছেন। মাথায় ময়ূরের পালক, ঠোঁটে বাঁশি, মুখে মিষ্টি হাসি! সারিকা বিস্ময়ে তাকিয়ে রইল। তার মুখ থেকে শুধু বেরিয়ে এল- ‘‘কৃষ্ণ! তুমি এখানে?’’ তার মুখ দিয়ে আর কোনো কথাই বেরোল না। কৃষ্ণ বললেন, ‘‘সারিকা, এসো। আজ বিদ্যালয়ে যাওয়ার সময় হয়নি? আজ যাবে না?’’ সারিকা আনন্দে বলল, ‘‘আরে কৃষ্ণ! তুমি আমার কথা জানো?’’

তারপর ধীরে ধীরে বলল, ‘‘আমার আর বিদ্যালয়ে যেতে ইচ্ছে করে না। তুমি তো সব জানো। সবাই শুধু আমার গায়ের রং নিয়ে আমাকে বিরক্ত করে।’’ কৃষ্ণ হেসে বললেন, ‘‘তাই বলে তুমি এই মন খারাপ করে বসে আছ?’’ সারিকা জিজ্ঞেস করল, ‘‘তুমি কি আমাকে পূজার মতো ফর্সা করে দেবে? আমার গায়ের রং কি বদলে দেবে?’’ কৃষ্ণ হেসে বললেন, ‘‘আরে বোকা মেয়ে! আমার দিকে তাকাও, আমিও তো শ্যামবর্ণ। যদি গায়ের রং বদলানো যেত, তাহলে আমি নিজেই কি ফর্সা হয়ে যেতাম না?’’ সারিকারও হাসি পেল।

কৃষ্ণ আবার বললেন, ‘‘আমি তোমাকে একটা কথা বলি। মানুষের গায়ের রংয়ের সঙ্গে তার বুদ্ধি, যোগ্যতা, সাফল্য বা সৌন্দর্যের কোনো সম্পর্ক নেই। প্রকৃতি মানুষকে কালো, শ্যামলা বা ফর্সাবিভিন্ন রঙে সৃষ্টি করেছে। জানো, আমাদের ত্বকে মেলানিন নামে একটি রঞ্জক পদার্থ থাকে। এই মেলানিনের পরিমাণের ওপরই গায়ের রং নির্ভর করে। বিষুবরেখার কাছাকাছি অঞ্চলে সূর্যের তাপ ও অতিবেগুনি রশ্মি বেশি পড়ে। তাই সেখানে মানুষের ত্বকে মেলানিন বেশি থাকে, ফলে তাদের গায়ের রং শ্যামলা বা কালো হয়। এই মেলানিনই ত্বককে সূর্যের ক্ষতিকর অতিবেগুনি রশ্মি থেকে রক্ষা করে।

সারিকার বিজ্ঞান বইয়ের কথা মনে পড়ে গেল। সে বলল, ‘‘এই অতিবেগুনি রশ্মিই তো ক্যানসারের কারণ হতে পারে!’’ কৃষ্ণ বললেন, ‘‘একদম ঠিক। তাই প্রকৃতি মানুষের ত্বকে এই মেলানিনের সুরক্ষাবর্ম দিয়েছে। আবার বিষুবরেখা থেকে যত দূরে যাওয়া যায়, সূর্যের রশ্মি তত তির্যকভাবে পড়ে। সেখানে মেলানিনের পরিমাণ কম হয়, তাই মানুষের গায়ের রং তুলনামূলকভাবে ফর্সা হয়। মানুষ কালো, শ্যামলা বা ফর্সা কেন হয়এর পেছনে এটাই সহজ বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা।’’ সারিকার চোখ খুলে গেল। কিন্তু সে ভাবল, তাহলে বিদ্যালয়ের সবাইকে এটা কীভাবে বোঝাব? তারা তো শুধু মনে করে, ফর্সা হলেই সুন্দর!

কৃষ্ণ বললেন, ‘‘আমাদের দেশের অনেক বিখ্যাত অভিনেতা-অভিনেত্রী, স্বাধীনতার জন্য জীবন উৎসর্গকারী বহু মহান নেতা অনেকেই শ্যামবর্ণ ছিলেন। প্রকৃতিতেও দেখো, কালো মেঘ থেকেই তো জীবনদায়ী বৃষ্টি নামে!’’ কৃষ্ণের কথা সারিকার মনের সব সন্দেহ দূর করে দিল।

শেষে কৃষ্ণ বললেন, ‘‘আজ থেকে নিজের শ্যামবর্ণ গায়ের রং নিয়ে গর্ব করবে। কেউ যদি শ্যামলা বলে ডাকে,

তাতে কখনোই রাগ করবে না বা লজ্জা পাবে না।”
কৃষ্ণ বাঁশি আবার ঠোঁটে ধরল।
সারিকা তখনও সেই রূপমুগ্ধ স্বপ্নেই ডুবে ছিল। এমন সময় তার পা পিছলে গেল এবং সে ধপ করে খাট থেকে নিচে পড়ে গেল।
“ওঠো মা, তাড়াতাড়ি ওঠো। আমার অনেক কাজ আছে।” মা তাকে আলতো করে নাড়িয়ে ডাকছিলেন।
সারিকা তাড়াতাড়ি উঠে বসল। দ্রুত তৈরী হয়ে আয়নার সামনে দাঁড়াল। গোল মুখ, দুই বেণী কর, চুল, লাল ফিতা, উজ্জ্বল চোখ আর শ্যামবর্ণ গায়ের রং নিজেকে দেখে সে আপন মনে হেসে ফেলল। বিদ্যালয়ের পথে তার এক বন্ধু ডাকল, “এই শ্যামলা... আমাদের সারিকা! কাল স্যার যে গণিতের সমস্যা দিয়েছিলেন, সেটা সমাধান করেছ?” সারিকা বলল, “হ্যাঁ, করেছি। চাইলে তোমাকে খাতাটা দেব। আর হ্যাঁ, আমাকে ‘শ্যামলা’ বলেই ডাকো। এই নামটাই আমার ভালো লাগে!”
কৃষ্ণের বাঁশির সুর যেন আবার সারিকার মনে বেজে উঠল। তার মধ্যে এক নতুন আত্মবিশ্বাস জন্ম নিল। তার আনন্দভরা মুখের দিকে তাকিয়ে বন্ধুটিও মুগ্ধ হয়ে রইল।

আমরা কী শিখলাম ?

সুস্থ জীবনের অভ্যাস শুধু রোগ থেকে দূরে রাখে না, বরং আনন্দময়, সক্রিয় ও আত্মবিশ্বাসী জীবনযাপনেও সাহায্য করে। পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা, সঠিক খাদ্য গ্রহণ, নিয়মিত ব্যায়াম করা এবং নিরাপত্তার প্রতি যত্ন নেওয়া - এসবকে আমাদের প্রত্যেকের দৈনন্দিন জীবনের অংশ করে তোলা উচিত। সুস্থ শরীর, শান্ত মন এবং ভালো আচরণের মাধ্যমে একজন মানুষের সুন্দর ব্যক্তিত্ব গড়ে ওঠে।

অনুশীলনী

প্রশ্ন ১ : সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করে শূন্যস্থান পূরণ করো।

(১) সুস্থতার জন্য .... এই উপাদানটি গুরুত্বপূর্ণ নয়।
(ক) খাদ্য (খ) ব্যায়াম (গ) মোবাইলে খেলা

(২) শরীর সুস্থ রাখার জন্য নিয়মিত .... প্রয়োজন।
(ক) ঘুম (খ) খাদ্য (গ) ব্যায়াম

(৩) সুস্থ জীবনে .... বিষয়গুলো সবাইকে পরিহার করা উচিত।
(ক) ভালো (খ) খারাপ (গ) নতুন

(৪) ব্যক্তিগত .... বজায় রাখলে রোগ এড়ানো যায়।
(ক) পরিচ্ছন্নতা (খ) অভ্যাস (গ) বন্ধুত্ব

(৫) .... শরীরকে বিশ্রাম দেয়।
(ক) পর্যাপ্ত ঘুম (খ) বেশি দৌড়ানো (গ) নিয়মিত খেলাধুলা

প্রশ্ন ২ : ভুল বা সঠিক তা লেখো।

(ক) সুস্থতার জন্য শুধু ব্যায়ামই গুরুত্বপূর্ণ। (ভুল/সঠিক)
(খ) নিয়মিত স্বাস্থ্যকর খাবার খেলে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য হয়। (ভুল/সঠিক)
(গ) খারাপ অভ্যাস স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। (ভুল/সঠিক)
(ঘ) সামাজিক দায়িত্ববোধ সুস্থতার অংশ নয়। (ভুল/সঠিক)
(ঙ) নিয়মিত ঘুমালে শরীর সতেজ থাকে। (ভুল/সঠিক)

প্রশ্ন ৩ : সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও।

(১) সুস্থতার যে কোনো তিনটি উপাদান লেখো।
(২) ঋতু অনুযায়ী বর্ষাকাল, শীতকাল ও গ্রীষ্মকালে কী কী সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত?
(৩) সঠিক খাদ্যাভ্যাসের দুটি স্বাস্থ্যগত উপকারিতা লেখো।
(৪) ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রেখে তুমি কী কী উপকার পেয়েছ? লেখো।

প্রশ্ন ৪ : শিক্ষকদের জন্য মূল্যায়ন

মূল্যায়নের বিষয়	উৎকৃষ্ট	ভালো	উন্নতির প্রয়োজন
(ক) সুস্থতার উপাদানগুলি বোঝা	☐	☐	☐
(খ) স্বাস্থ্যকর অভ্যাস অনুসরণ করা	☐	☐	☐
(গ) পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা	☐	☐	☐
(ঘ) শ্রেণীকক্ষের কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করা	☐	☐	☐
(ঙ) সুস্থতার অভ্যাস গড়ন	☐	☐	☐

প্রশ্ন ৫ : অভিভাবকের পর্যবেক্ষণ

পর্যবেক্ষণের বিষয়	হ্যাঁ	কখনও কখনও	না
(ক) ছেলে/মেয়ে সুষম খাদ্য খায়।	☐	☐	☐
(খ) নিয়মিত ব্যায়াম/যোগব্যায়াম করে।	☐	☐	☐
(গ) সময়মতো ঘুমায়।	☐	☐	☐
(ঘ) ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখে।	☐	☐	☐
(ঙ) খারাপ অভ্যাস থেকে দূরে থাকে।	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

পরিশিষ্ট

৮.১ বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষক ও অভিভাবকদের যে বিষয়গুলিতে নজর দেওয়া উচিত

যেসব শিক্ষার্থীর মধ্যে কিছু শারীরিক বা আচরণগত সীমাবদ্ধতা দেখা যায়, তাদের বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থী বলা হয়। তারা সাধারণ শিক্ষা ব্যবস্থায় পড়াশোনা করলেও, তাদের সীমাবদ্ধতার প্রতি অতিরিক্ত গুরুত্ব না দিয়ে আত্মবিশ্বাস ও জীবনের আনন্দ বাড়ানোর জন্য শারীরিক শিক্ষার বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের সুযোগ করে দেওয়া উচিত। এই শিক্ষার্থীদের অন্তর্ভুক্ত করার সময় তাদের সীমাবদ্ধতার ধরন ও মাত্রা বিবেচনা করা প্রয়োজন। এর কয়েকটি ধরন হলো -

১. শক্তি ও সহনশক্তির ঘাটতি থাকা শিক্ষার্থী।
২. সমন্বয় ক্ষমতার ঘাটতি থাকা শিক্ষার্থী।
৩. ভারসাম্য ও চপলতার ঘাটতি থাকা শিক্ষার্থী।
৪. বৌদ্ধিক ও বোধগম্যতার সমস্যা থাকা শিক্ষার্থী।
৫. স্থূলতা (অতিরিক্ত ওজন) থাকা শিক্ষার্থী।

(১) শক্তি ও সহনশক্তির ঘাটতি থাকা শিক্ষার্থীদের জন্য

- হাত বা পায়ে ত্রুটি থাকার কারণে যেসব শিক্ষার্থীর শক্তি কম, তাদের বল ছোড়ার সময় দূরত্ব ও উচ্চতা কমিয়ে অংশগ্রহণের সুযোগ করে দেওয়া যেতে পারে। অনেক সময় সাধারণ শিক্ষার্থীদের মধ্যেও শক্তি ও সহনশক্তির ঘাটতি থাকতে পারে।
- আঘাত করার জন্য ব্যবহৃত সরঞ্জামের ওজন কমিয়ে অথবা তার দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ কমিয়ে ব্যবহার করতে দেওয়া যেতে পারে।
- পরিবর্তিত খেলার সহজ নিয়মে খেলাধুলা করানো যেতে পারে।

(২) সমন্বয় ক্ষমতার ঘাটতি থাকা শিক্ষার্থীদের জন্য

- যাদের সমন্বয় ক্ষমতা কম, তারা দ্রুতগতিতে আসা বস্তুকে ভয় পেতে পারে। তাই তাদের নিরাপত্তামূলক উপকরণ ব্যবহার করতে দিয়ে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করা উচিত।
- প্রথমে ধীরে ধীরে, পরে ক্রমান্বয়ে দ্রুতগতির অনুশীলন করানো যেতে পারে। যেমন - বল গড়ানো, বল ছোড়া ইত্যাদি।

  উদাহরণ: ডজবল খেলায় সঠিকভাবে বল মারতে শেখানোর জন্য শুরুতে দেয়ালে নির্দিষ্ট একটি লক্ষ্য (চিহ্ন) রেখে সেখানে বল ছুড়তে অনুশীলন করানো উচিত। এরপর ধীরে ধীরে প্রকৃত খেলায় অংশগ্রহণের অনুশীলন করানো যেতে পারে।

(৩) ভারসাম্য (Balance) ও চপলতা (Agility) কম থাকা শিক্ষার্থীদের জন্য

- যেখানে ভারসাম্য বজায় রাখার প্রয়োজন, সেখানে ব্যবহৃত উপকরণের উচ্চতা ও প্রস্থ বাড়িয়ে বা কমিয়ে অনুশীলন করানো যেতে পারে। যেমন - ফলকের ওপর দিয়ে হাঁটা, সিঁড়ি বেয়ে হাঁটা ইত্যাদি।
- শরীরের যত বেশি অঙ্গ মাটির সংস্পর্শে থাকবে, এমন ধরনের অনুশীলন করানো যেতে পারে। যেমন - সাইড রোল, হাত ও পায়ের ভর দিয়ে চলন ইত্যাদি।
- শুরুতেই খুব জটিল অনুশীলন না দিয়ে ধীরে ধীরে বিভিন্ন ধরনের নড়াচড়ার অভ্যাস করাতে হবে। যেমন - লাফানো, গড়িয়ে যাওয়া (রোল করা) ইত্যাদি।
- প্রয়োজনে সহযোগীর সহযোগিতায় করা যায় এমন কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে। যেমন - জোড়ায় জোড়ায় বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম।

(৪) বৌদ্ধিক ও উপলব্ধিগত (Cognitive) অসুবিধা থাকা শিক্ষার্থীদের জন্য

- সহজ পদ্ধতির কার্যকলাপে বেশি গুরুত্ব দিতে হবে। যেমন - জিনিসপত্র আনা-নেওয়া ও বাছাই করা, শ্রেণীবিন্যাস করা, বিভিন্ন ধরনের বল হাতে নেওয়া, সহজ ধরনের কসরত করা ইত্যাদি।
- সহজ ও স্পষ্ট নির্দেশনা দিয়ে করানো যায় এমন কার্যকলাপে গুরুত্ব দিতে হবে। যেমন - নির্দিষ্ট দূরত্ব হাঁটা, বল একে অপরকে দেওয়া (পাস করা), ঝুলে থাকা ইত্যাদি।
- দৈনন্দিন পাঠদানের মধ্যেই তাদের চিন্তা করার সুযোগ দিতে হবে। তাদের সক্ষমতা বিবেচনা করে বিভিন্ন দায়িত্বপূর্ণ কাজে অংশগ্রহণ করালে আত্মবিশ্বাস বাড়ে। এর জন্য আলাদা সময়ের প্রয়োজন নেই। যেমন - যে শিক্ষার্থীরা পায়ের সাহায্যে চলন করতে পারে না, তাদের সময়রক্ষক, নম্বরলেখক ইত্যাদির দায়িত্ব দেওয়া যেতে পারে। আবার যারা হাত দিয়ে খেলতে পারে, তাদের বল ধরা, ছোড়া, গড়ানো ইত্যাদি খেলায় অংশ নিতে উৎসাহিত করতে হবে। দৃষ্টিপ্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের নিষ্ক্রিয় না রেখে অন্যদের সঙ্গে সক্রিয়ভাবে অং শগ্রহণের সুযোগ দিতে হবে। তাদের নিরাপত্তার দিকে বিশেষ খেয়াল রাখতে হবে। শব্দ করে এমন বল বা অন্যান্য সহায়ক উপকরণ ব্যবহার করে বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করানো উচিত।

(৫) স্থূলতা (Obesity) থাকা শিক্ষার্থীদের জন্য

এ ছাড়াও এই বয়সের শিশুদের কিছু সমস্যা থাকতে পারে। যেমন - শারীরিক পরিবর্তন, মানসিক চাপ, দুশ্চিন্তা, আচরণগত পরিবর্তন ইত্যাদি। এসব কারণে স্থূলতা দেখা দিতে পারে। এ ক্ষেত্রে নিয়মিত ব্যায়াম, ঘরে তৈরী তাজা ও পুষ্টিকর খাবার, খোলামেলা আলোচনা এবং প্রয়োজন হলে কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে উপকার পাওয়া যায়।

শিক্ষকের উচিত শিক্ষার্থীর সীমাবদ্ধতা, তার মাত্রা এবং মানসিক অবস্থা বিবেচনা করে কার্যক্রম পরিকল্পনা করা। অন্যান্য সাধারণ শিক্ষার্থীদেরও এমন শিশুদের সহযোগিতা করতে শেখাতে হবে। কোনো অবস্থাতেই যেন তাদের নিয়ে ঠাট্টা-বিদ্রূপ বা হয়রানি না হয়, সেদিকে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখতে হবে।

৮.২ অধ্যাপন ও মূল্যায়নের জন্য কালাংশ (Period) নিয়োজন (শিক্ষকদের জন্য নির্দেশনা)

অধ্যাপন ও মূল্যায়নের জন্য কালাংশ (Period) নিয়োজন

পিরিয়ড নং	উদ্দীপক শারীরিক কার্যকলাপ (৫ মিনিট)	অধ্যাপনের অংশ (২০ মিনিট)	শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ (৫-১০ মিনিট)
১	প্রতি ক্লাসের শুরুতে ৫ মিনিট জায়গায় দাঁড়িয়ে লাফ, দৌড়, স্ট্রেচিং ইত্যাদি বরানো হবে।	ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে জানানো	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
২		সুষম খাদ্য সম্পর্কে তথ্য প্রদান	
৩		প্রতিদিন ব্যায়াম করতে উৎসাহ দেওয়া	
৪		পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও ঘুমের গুরুত্ব বোঝানো	
৫		প্রার্থনা, যোগব্যায়াম, পদ্মাসন, ব্রহ্মমুদ্রা, পর্বতাসন, অর্ধহলাসন, নৌকাসন, মকরাসন, শবাসন, কপালভাতি	
৬		খারাপ অভ্যাস থেকে দূরে থাকার পরামর্শ	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
৭		ক্রীড়া সামগ্রীর ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ সম্পর্কে জানানো	
৮		খেলার মাঠের নিরাপত্তা সম্পর্কে জানানো	
৯		ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে জানানো	
১০		প্রার্থনা, যোগব্যায়াম, পদ্মাসন, ব্রহ্মমুদ্রা, পর্বতাসন, অর্ধহলাসন, নৌকাসন, মকরাসন, শবাসন, কপালভাতি	
১১	যে দিন উচ্চতা ও ওজন মাপা হবে, সেদিন উদ্দীপক কার্যকলাপ ও ব্যায়াম নেওয়া হবে না।	সুষম খাদ্য সম্পর্কে তথ্য প্রদান	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
১২		প্রতিদিন ব্যায়াম করতে উৎসাহ দেওয়া	
১৩		পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও ঘুমের গুরুত্ব বোঝানো	
১৪		খারাপ অভ্যাস থেকে দূরে থাকার পরামর্শ	
১৫		প্রার্থনা, যোগব্যায়াম, পদ্মাসন, ব্রহ্মমুদ্রা, পর্বতাসন, অর্ধহলাসন, নৌকাসন, মকরাসন, শবাসন, কপালভাতি	

১৬		পরিবেশ পরিষ্কার রাখার গুরুত্ব সম্পর্কে জানানো।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
১৭		খেলার মাঠের নিরাপত্তা সম্পর্কে জানানো।	
১৮		ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে জানানো।	
১৯		সুষম খাদ্য সম্পর্কে তথ্য প্রদান।	
২০		প্রার্থনা, যোগব্যায়াম, পদ্মাসন, ব্রহ্মমুদ্রা, পর্বতাসন, অর্ধহলাসন, নৌকাসন, মকরাসন, শবাসন, কপালভাতি।	
২১		প্রতিদিন ব্যায়াম করতে উৎসাহ দেওয়া।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
২২		পর্যাপ্ত বিশ্রাম ও ঘুমের গুরুত্ব বোঝানো।	
২৩	যোগ অনুশীলনের দিনে উদ্দীপক শারীরিক কার্যকলাপ নেওয়া হবে না।	খারাপ অভ্যাস থেকে দূরে থাকার পরামর্শ।	
২৪		পরিবেশ পরিষ্কার রাখার গুরুত্ব সম্পর্কে জানানো।	
২৫		প্রার্থনা, যোগব্যায়াম, পদ্মাসন, ব্রহ্মমুদ্রা, পর্বতাসন, অর্ধহলাসন, নৌকাসন, মকরাসন, শবাসন, কপালভাতি।	
২৬		খেলার মাঠের নিরাপত্তা সম্পর্কে জানানো।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
২৭		প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে তথ্য প্রদান।	
২৮		মাঠে বেশি বা কম তাপমাত্রায় খেলাধুলার সময় কী কী সতর্কতা নিতে হবে তা জানানো।	
২৯		খেলাধুলার সময় উপযুক্ত পোশাক কেমন হওয়া উচিত সে সম্পর্কে জানানো।	
৩০		প্রার্থনা, যোগব্যায়াম, পদ্মাসন, ব্রহ্মমুদ্রা, পর্বতাসন, অর্ধহলাসন, নৌকাসন, মকরাসন, শবাসন, কপালভাতি।	
৩১		প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে তথ্য প্রদান।	
৩২		মাঠে বেশি বা কম তাপমাত্রায় খেলাধুলার সময় কী কী সতর্কতা নিতে হবে তা জানানো।	
৩৩		খেলাধুলার সময় উপযুক্ত পোশাক কেমন হওয়া উচিত সে সম্পর্কে জানানো।	

৩৪	প্রতি ক্লাসের শুরুতে ৫ মিনিট যে কোনো উদ্দীপক শারীরিক কার্যকলাপ করাবেন।যেমন-জায়গায় দাঁড়িয়ে লাফানো, দৌড়ানো,উদ্দীপক চলন,টান হবার ব্যায়াম ইত্যাদি।	শিক্ষার্থীরা কীভাবে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখে তা জিজ্ঞাসা করা।	
৩৫		প্রার্থনা, যোগব্যায়াম, পদ্মাসন, ব্রহ্মমুদ্রা, পর্বতাসন, অর্ধহলাসন, নৌকাসন, মকরাসন, শবাসন, কপালভাতি।	
৩৬		প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে তথ্য প্রদান।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
৩৭		স্পর্শ সম্পর্কে তথ্য প্রদান।	
৩৮		শিক্ষার্থীরা শীতল পানীয় ও মিষ্টি পদার্থ খাবার খায় কি না তা জিজ্ঞাসা করা।	
৩৯		শিক্ষার্থীরা কীভাবে পরিবেশ পরিষ্কার রাখে তা জিজ্ঞাসা করা।	
৪০		প্রার্থনা, যোগব্যায়াম, পদ্মাসন, ব্রহ্মমুদ্রা, পর্বতাসন, অর্ধহলাসন, নৌকাসন, মকরাসন, শবাসন, কপালভাতি।	
৪১		শিক্ষার্থীরা কীভাবে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখে তা জিজ্ঞাসা করা।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
৪২		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী ধরনের স্বাস্থ্যকর খাদ্য খায় তা জানা।	
৪৩		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী কী ব্যায়াম করে তা জিজ্ঞাসা করা।	
৪৪	উচ্চতা ও ওজন মাপার দিনে উদ্দীপক কার্যকলাপ নেওয়া হবে না।	শিক্ষার্থীরা কত সময় ঘুম ও বিশ্রাম নেয় তা জিজ্ঞাসা করা।	
৪৫		প্রার্থনা, যোগব্যায়াম, পদ্মাসন, ব্রহ্মমুদ্রা, পর্বতাসন, অর্ধহলাসন, নৌকাসন, মকরাসন, শবাসন, কপালভাতি।	
৪৬		মাঠে খেলার সময় উপযুক্ত পোশাক সম্পর্কে তথ্য প্রদান।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
৪৭		মাঠে খেলার সময় বেশি বা কম তাপমাত্রায় কী সতর্কতা নিতে হবে তা জানানো।	
৪৮		শিক্ষার্থীরা কীভাবে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখে তা জিজ্ঞাসা করা।	
৪৯		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী ধরনের স্বাস্থ্যকর আহার করে তা জানা।	

৫০		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, পদ্মাসন, ব্রহ্মমুদ্রা, পর্বতাসন, অর্ধহলাসন, নৌকাসন, মকরাসন, শবাসন, কপালভাতি	
৫১		শিক্ষার্থীরা কী ধরনের খাদ্য গ্রহণ করে তা জিজ্ঞাসা করবেন।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
৫২		শিক্ষার্থীরা শীতল পানীয় ও অতিরিক্ত মিষ্টি খাবার খায় কি না তা জিজ্ঞাসা করা।	
৫৩		মাঠে খেলাধুলার সময় কম বা বেশি তাপমাত্রায় কী কী সতর্কতা নেওয়া উচিত তা জানানো।	
৫৪		ক্রীড়া সামগ্রী ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণ সম্পর্কে জানানো।	
৫৫		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, পদ্মাসন, ব্রহ্মমুদ্রা, পর্বতাসন, অর্ধহলাসন, নৌকাসন, মকরাসন, শবাসন, কপালভাতি	
৫৬	যোগ অনুশীলনের সময় তাল অনুযায়ী উদ্দীপক চলন।	শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী খাদ্য খায় তা জানা।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
৫৭		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী কী ব্যায়াম করে তা জিজ্ঞাসা করা।	
৫৮		শিক্ষার্থীরা কতক্ষণ ঘুম ও বিশ্রাম নেয় তা জিজ্ঞাসা করা।	
৫৯		শিক্ষার্থীরা শীতল পানীয় ও অতিরিক্ত মিষ্টি খাবার খায় নাও বিষয়ে আলোচনা।	সম্পন্ন কার্যক্রমের অনুশীলন
৬০		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, পদ্মাসন, ব্রহ্মমুদ্রা, পর্বতাসন, অর্ধহলাসন, নৌকাসন, মকরাসন, শবাসন, কপালভাতি	
৬১		মাঠে খেলাধুলার সময় তাপমাত্রা অনুযায়ী সতর্কতা সম্পর্কে জানানো।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
৬২		শিক্ষার্থীরা কীভাবে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখে তা জিজ্ঞাসা করা।	
৬৩		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী ধরনের খাদ্য গ্রহণ করে তা জানা।	
৬৪		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী কী ব্যায়াম করে তা জিজ্ঞাসা করা।	
৬৫		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, পদ্মাসন, ব্রহ্মমুদ্রা, পর্বতাসন, অর্ধহলাসন, নৌকাসন, মকরাসন, শবাসন, কপালভাতি	

৬৬		শিক্ষার্থীরা শীতল পানীয় ও অতিরিক্ত মিষ্টি খাবার খায় কি না তা জিজ্ঞাসা করা।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
৬৭		মাঠে খেলাধুলার সময় কম বা বেশি তাপমাত্রায় কী সতর্কতা নেওয়া উচিত তা জানানো।	
৬৮		ক্রীড়া সামগ্রী ব্যবহার ও সংরক্ষণ সম্পর্কে জানানো।	
৬৯		মূল্যায়ন	সম্পন্ন কার্যক্রমের অনুশীলন
৭০		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, পদ্মাসন, ব্রহ্মমুদ্রা, পর্বতাসন, অর্ধহলাসন, নৌকাসন, মকরাসন, শবাসন, কপালভাতি	
৭১		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী কী ব্যায়াম করে তা জিজ্ঞাসা করা।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
৭২	যোগ অনুশীলনের সময় তাল অনুযায়ী উদ্দীপক চলন।	শিক্ষার্থীরা কতক্ষণ ঘুম ও বিশ্রাম নেয় তা জিজ্ঞাসা করা।	
৭৩		শিক্ষার্থীরা শীতল পানীয় ও অতিরিক্ত মিষ্টি খাবার খায় কি না তা জিজ্ঞাসা করা।	
৭৪		মাঠে খেলাধুলার সময় তাপমাত্রা অনুযায়ী সতর্কতা সম্পর্কে জানানো।	
৭৫		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, শলভাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, যোগমুদ্রা, চক্রাসন, মকরাসন, শবাসন, অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম	
৭৬		শিক্ষার্থীরা কীভাবে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখে তা জিজ্ঞাসা করা।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
৭৭		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী কী খাদ্য গ্রহণ করে তা জানা।	
৭৮		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী কী ব্যায়াম করে তা জিজ্ঞাসা করা।	
৭৯		মূল্যায়ন	সম্পন্ন কার্যক্রমের অনুশীলন
৮০		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, শলভাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, যোগমুদ্রা, চক্রাসন, মকরাসন, শবাসন, অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম	
৮১		মাঠে খেলাধুলার সময় তাপমাত্রা অনুযায়ী সতর্কতা সম্পর্কে জানানো।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
৮২		ক্রীড়া সামগ্রী ব্যবহার ও সংরক্ষণ সম্পর্কে জানানো।	
৮৩		শিক্ষার্থীরা কীভাবে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখে তা জিজ্ঞাসা করা।	

৮৪		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী কী খাদ্য গ্রহণ করে তা জানা।	
৮৫		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, শলভাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, যোগমুদ্রা, চক্রাসন, মকরাসন, শবাসন, অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম	
৮৬		শিক্ষার্থীরা কত ক্ষণ ঘুমায় ও বিশ্রাম গ্রহণ করে তা জিজ্ঞাসা করা।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
৮৭		শিক্ষার্থীরা শীতল পানীয় ও অতিরিক্ত মিষ্টি খাবার খায় কি না তা জিজ্ঞাসা করা।	
৮৮	প্রতিটি পিরিয়ডের শুরুতে ৫ মিনিট উদ্দীপক ব্যায়াম করাবেন। উদাহরণ: দৌড়, লাফানো ,হাত-পা নাড়ানো ইত্যাদি করানো।	মাঠে খেলার সময় তাপমাত্রা অনুযায়ী সতর্কতা সম্পর্কে জানানো।	
৮৯		মূল্যায়ন	সম্পন্ন কার্যক্রমের অনুশীলন
৯০		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, শলভাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, যোগমুদ্রা, চক্রাসন, মকরাসন, শবাসন, অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম	
৯১		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী ধরনের খাদ্য গ্রহণ করে তা জানা।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
৯২		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী কী ব্যায়াম করে তা জিজ্ঞাসা করা।	
৯৩		শিক্ষার্থীরা কতক্ষণ ঘুম ও বিশ্রাম নেয় তা জিজ্ঞাসা করা।	
৯৪		শিক্ষার্থীরা শীতল পানীয় ও অতিরিক্ত মিষ্টি খাবার খায় কি না তা জিজ্ঞাসা করা।	
৯৫		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, শলভাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, যোগমুদ্রা, চক্রাসন, মকরাসন, শবাসন, অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম	
৯৬		মাঠে খেলার সময় অতিরিক্ত তাপমাত্রায় কী সতর্কতা নেওয়া উচিত তা জানানো।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
৯৭		শিক্ষার্থীরা কীভাবে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখে তা জিজ্ঞাসা করা।	
৯৮	যেদিন ওজন ও উচ্চতা মাপা হবে, সেদিন উদ্দীপক ব্যায়াম করানো হবে না।	শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী ধরনের খাদ্য গ্রহণ করে তা জানা।	
৯৯		মূল্যায়ন	সম্পন্ন কার্যক্রমের অনুশীলন
১০০		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, শলভাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, যোগমুদ্রা, চক্রাসন, মকরাসন, শবাসন, অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম	

১০১		শিক্ষার্থীরা শীতল পানীয় ও অতিরিক্ত মিষ্টি খাবার খায় কি না তা জিজ্ঞাসা করা।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
১০২		মাঠে খেলাধুলার সময় কম বা অতিরিক্ত তাপমাত্রায় কী সতর্কতা নেওয়া উচিত তা জানানো।	
১০৩		ক্রীড়া সামগ্রী ব্যবহার ও সংরক্ষণ সম্পর্কে জানানো।	
১০৪		শিক্ষার্থীরা কীভাবে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখে তা জিজ্ঞাসা করা।	
১০৫		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, শলভাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, যোগমুদ্রা, চক্রাসন, মকরাসন, শবাসন, অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম	
১০৬		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী কী ব্যায়াম করে তা জিজ্ঞাসা করা।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
১০৭		শিক্ষার্থীরা কতক্ষণ ঘুম ও বিশ্রাম নেয় তা জিজ্ঞাসা করা।	
১০৮		শিক্ষার্থীরা শীতল পানীয় ও অতিরিক্ত মিষ্টি খাবার খায় কি না তা জিজ্ঞাসা করা।	
১০৯		মূল্যায়ন	সম্পন্ন কার্যক্রমের অনুশীলন
১১০		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, শলভাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, যোগমুদ্রা, চক্রাসন, মকরাসন, শবাসন, অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম	
১১১		শিক্ষার্থীরা কীভাবে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখে তা জিজ্ঞাসা করা।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
১১২		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী ধরনের খাদ্য গ্রহণ করে তা জানা।	
১১৩		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী কী ব্যায়াম করে তা জিজ্ঞাসা করা।	
১১৪		শিক্ষার্থীরা কতক্ষণ ঘুম ও বিশ্রাম নেয় তা জিজ্ঞাসা করা।	
১১৫		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, শলভাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, যোগমুদ্রা, চক্রাসন, মকরাসন, শবাসন, অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম	
১১৬		মাঠে খেলাধুলার সময় অতিরিক্ত তাপমাত্রায় কী সতর্কতা নেওয়া উচিত তা জানানো।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
১১৭		ক্রীড়া সামগ্রী ব্যবহার ও সংরক্ষণ সম্পর্কে জানানো।	

১১৮		শিক্ষার্থীরা কীভাবে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখে তা জিজ্ঞাসা করা।	
১১৯		মূল্যায়ন	সম্পন্ন কার্যক্রমের অনুশীলন
১২০		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, শলভাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, যোগমুদ্রা, চক্রাসন, মকরাসন, শবাসন, অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম	
১২১		শিক্ষার্থীরা কতক্ষণ ঘুম ও বিশ্রাম নেয় তা জিজ্ঞাসা করা।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
১২২		শিক্ষার্থীরা শীতল পানীয় ও অতিরিক্ত মিষ্টি খাবার খায় কি না তা জিজ্ঞাসা করা।	
১২৩		মাঠে খেলাধুলার সময় কম বা বেশি তাপমাত্রায় কী সতর্কতা নেওয়া উচিত তা জানানো।	
১২৪		ক্রীড়া সামগ্রী ব্যবহার ও সংরক্ষণ সম্পর্কে জানানো।	
১২৫		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, শলভাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, যোগমুদ্রা, চক্রাসন, মকরাসন, শবাসন, অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম	
১২৬		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী ধরণের খাদ্য গ্রহণ করে তা জানা।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
১২৭		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী কী ব্যায়াম করে তা জিজ্ঞাসা করা।	
১২৮		শিক্ষার্থীরা কতক্ষণ ঘুম ও বিশ্রাম নেয় তা জিজ্ঞাসা করা।	
১২৯		মূল্যায়ন	সম্পন্ন কার্যক্রমের অনুশীলন
১৩০	যোগ অনুশীলনের সময় তাল অনুযায়ী উদ্দীপক চলন।	প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, শলভাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, যোগমুদ্রা, চক্রাসন, মকরাসন, শবাসন, অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম	
১৩১		মাঠে খেলাধুলার সময় কম বা বেশি তাপমাত্রায় কী সতর্কতা নেওয়া উচিত তা জানানো।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
১৩২		শিক্ষার্থীরা কীভাবে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখে তা জিজ্ঞাসা করা।	
১৩৩		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী ধরনের খাদ্য গ্রহণ করে তা জানা।	
১৩৪		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী কী ব্যায়াম করে তা জিজ্ঞাসা করা।	
১৩৫		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, শলভাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, যোগমুদ্রা, চক্রাসন, মকরাসন, শবাসন, অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম	

১৩৬		শিক্ষার্থীরা শীতল পানীয় ও অতিরিক্ত মিষ্টি খাবার খায় কি না তা জিজ্ঞাসা করা।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
১৩৭		মাঠে খেলাধুলার সময় কম বা বেশি তাপমাত্রায় কী সতর্কতা নেওয়া উচিত তা জানানো।	
১৩৮		ক্রীড়া সামগ্রী ব্যবহার ও সংরক্ষণ সম্পর্কে জানানো।	
১৩৯		মূল্যায়ন	সম্পন্ন কার্যক্রমের অনুশীলন
১৪০		প্রার্থনা, যোগাভ্যাস, শলভাসন, উত্তানমণ্ডুকাসন, যোগমুদ্রা, চক্রাসন, মকরাসন, শবাসন, অনুলোম-বিলোম প্রাণায়াম	
১৪১		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী কী ব্যায়াম করে তা জিজ্ঞাসা করা।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
১৪২		শিক্ষার্থীরা কতক্ষণ ঘুম ও বিশ্রাম নেয় তা জিজ্ঞাসা করা।	
১৪৩		শিক্ষার্থীরা শীতল পানীয় ও অতিরিক্ত মিষ্টি খাবার খায় কি না তা জিজ্ঞাসা করা।	
১৪৪		মাঠে খেলাধুলার সময় খেলার উপযোগী পোশাক সম্পর্কে জানানো।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
১৪৫		মাঠে খেলাধুলার সময় কম বা বেশি তাপমাত্রায় কী সতর্কতা নেওয়া উচিত তা জানানো।	
১৪৬		শিক্ষার্থীরা কীভাবে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখে তা জিজ্ঞাসা করা।	
১৪৭		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী ধরনের খাদ্য গ্রহণ করে তা জানা।	মনোরঞ্জনমূলক খেলা, শিথিলীকরণ ও পারস্পরিক সংলাপ
১৪৮		শিক্ষার্থীরা প্রতিদিন কী কী ব্যায়াম করে তা জিজ্ঞাসা করা।	
১৪৯		শিক্ষার্থীরা কতক্ষণ ঘুম ও বিশ্রাম নেয় তা জিজ্ঞাসা করা।	
১৫০		মূল্যায়ন	সম্পন্ন কার্যক্রমের অনুশীলন

পরিচ্ছন্নতা আমাদের দায়িত্ব !

আমাদের বাড়ি, বিদ্যালয় ও আশপাশের পরিবেশ সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা।

দিনে দুইবার দাঁত ব্রাশ করা।

হাত ধোব এবং নখ কাটা।

নিয়মিত চুল কাটা।

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন বিদ্যালয়ের পোশাক (ইউনিফর্ম) পরা।

সবসময় আনন্দে থাকা।

পর্যাপ্ত পরিমাণে জল পান করা।

প্রয়োজনীয় নথীভুক্তকরণ

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।।

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.

कालाशिक्षण इयत्ता सहावी (बंगाली माध्यम)

₹ 67.00

कालाशिक्षण इयत्ता सहावी (बंगाली माध्यम)