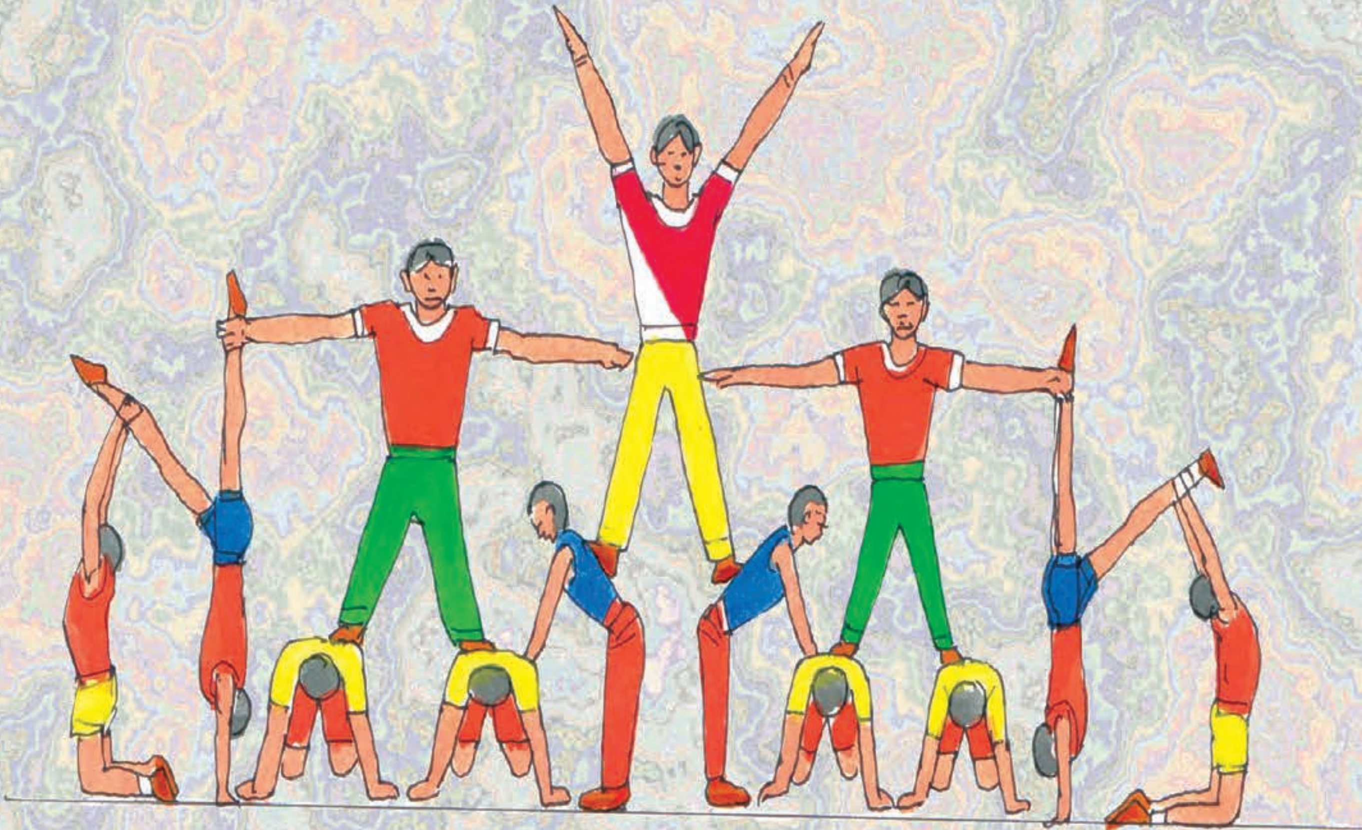
# স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

## পাঠ্যপুস্তক

### পঞ্চম শ্রেণি



পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ
বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ সরকার

## বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর। পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিকাশ ভবন, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

## পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

ডি কে ৭/১, বিধাননগর, সেক্টর -২

কলকাতা - ৭০০ ০৯১



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



প্রথম প্রকাশ : ডিসেম্বর, ২০১২

দ্বিতীয় সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৩

তৃতীয় সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৪

চতুর্থ সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৫

পঞ্চম সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৬

ষষ্ঠ সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৭

**মুদ্রক**

**ওয়েস্ট বেঙ্গল টেক্সট বুক কর্পোরেশন লিমিটেড**

(পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগ)

কলকাতা-৭০০ ০৫৬

# মুখবন্ধ

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

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

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

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

ডিসেম্বর, ২০১৭
আচার্য প্রফুল্লচন্দ্র ভবন
ডি কে - ৭/১, সেক্টর ২
বিধাননগর, কলকাতা ৭০০ ০৯১

মানিক ভট্টাচার্য
সভাপতি
পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

# প্রাক্‌কথন

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

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

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

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

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

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

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

ডিসেম্বর, ২০১৭
নিবেদিতা ভবন, পঞ্চমতল
বিধাননগর, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

অভীক মজুমদার
চেয়ারম্যান
'বিশেষজ্ঞ কমিটি'
বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর

## বিশেষজ্ঞ কমিটি পরিচালিত পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন পর্ষদ

অভীক মজুমদার (চেয়ারম্যান, বিশেষজ্ঞ কমিটি)
রথীন্দ্রনাথ দে (সদস্য সচিব, বিশেষজ্ঞ কমিটি)
রত্না চক্রবর্তী বাগচি (সচিব, পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক বিদ্যালয় সংসদ)

## পরিকল্পনা পাণ্ডুলিপি নির্মাণ ও সম্পাদনা

দ্বীপেন বসু
আহ্বায়ক, স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিভাগ
বিশেষজ্ঞ কমিটি, বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর

## সহযোগিতায়

শিবরাম চক্রবর্তী, সুতেজ সাত্ত্বিক,
সৌমিত্র কর্মকার, দিব্যসুন্দর দাস, অংশুমান চক্রবর্তী, অভিজিৎ রুদ্র

## প্রচ্ছদ ও অলংকরণ

কাঞ্চন গুহ ও শঙ্কর বসাক

## গ্রন্থরূপ নির্মাণ

মৌলিনীলা সেনগুপ্ত
বিপ্লব মণ্ডল

## কৃতজ্ঞতা স্বীকার

বাংলার ব্রতচারী সমিতি
সব পেয়েছির আসর
ভারত স্কাউট অ্যান্ড গাইড

# সূচিপত্র

১। প্রার্থনাসভা (১)

২। অনুকরণ জাতীয় খেলা (২)

৩। যোগাসন (৩-৪)

৪। ক্ষিপ্রতা, ভারসাম্য, নমনীয়তা (৫)

৫। গোল্লাছুট (৬)

৬। খালি হাতের সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম (৭)

৭। নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়াম (৮)

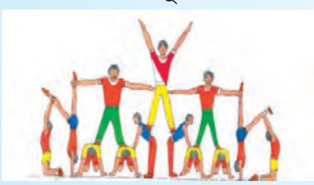
৮। রিদ্‌মিক জিমনাস্টিকস (৯-১১)

৯। ফুটবল-ফুটসল (১২)

১০। বিনোদনমূলক খেলা (১৩)

১১। ব্রতচারী (১৪-১৫)

১২। কুচকাওয়াজ (১৬)


১৩। পিরামিড (১৭)

১৪। অ্যাথলিটিকস্ (১৮-২২)

১৫। ক্রিকেট (২৩)

১৬। ছড়ার ব্যায়াম (২৪-২৫)

১৭। বনাঞ্চল যাত্রা (২৬)

১৮। খো-খো (২৭-২৯)

১৯। পুষ্টিকর খাদ্য (৩০-৩১)

২০। শিক্ষার্থীর বয়স, উচ্চতা ও ওজন (৩২)

২১। সুষম খাদ্যতালিকা (৩৩)

# সূচিপত্র

২২। স্বাস্থ্য পরীক্ষার রিপোর্ট কার্ড (৩৪)

২৩। সক্ষমতার রিপোর্ট কার্ড (৩৫)

২৪। জিমনাস্টিকস (৩৬)

২৫। শান্তির শিক্ষা (৩৭)

২৬। মূল্যবোধের শিক্ষা (৩৮-৩৯)

২৭। গতি, ভারসাম্য, সমন্বয় (৪০)

২৮। নির্মল বিদ্যালয় (৪১-৪২)

২৯। শিশু সংসদ (৪৩-৪৫)

৩০। দাবা (৪৬-৪৯)

৩১।পারিবারিক স্বাস্থ্য (৫০-৫১)

৩২। স্বাস্থ্যবিধান (৫২-৫৮)

৩৩। এসো অপুষ্টিকে তাড়াই (৫৯-৬০)

৩৪। কৃষিকাজ (৬১-৬২)

৩৫। বিনোদনমূলক খেলা (৬৩)

৩৬। কন্যাশ্রী (৬৪-৬৭)

৩৭। পথ নিরাপত্তার শিক্ষা (৬৮-৭৮)

৩৮। একদিনের ক্রীড়া শিবির (৭৯)

৩৯। মূল্যায়ন (৮০)

# প্রার্থনা সভা

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ১

## সমগ্র বিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য

### প্রতিদিনের সমবেত হওয়া

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

### কৃত্যসূচি নিম্নরূপ

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

২. ছাত্র-ছাত্রীরা প্রার্থনার জন্য শান্ত হয়ে দাঁড়াবে ও নীরবতা বজায় রাখবে।

৩. এরপর প্রার্থনা সংগীত গাওয়া হবে।

৪. প্রধানশিক্ষক/প্রধানশিক্ষিকাসহ অন্যান্য শিক্ষক-শিক্ষিকারা ছাত্র-ছাত্রীদের হাত পায়ের নখ, পোশাক-পরিচ্ছদসহ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা পরীক্ষা করে দেখবেন।

৫. প্রধানশিক্ষক/প্রধানশিক্ষিকাসহ অন্যান্য শিক্ষক-শিক্ষিকা বিদ্যালয় সম্পর্কিত নির্দেশ দেবেন। পালনীয় দিনের তাৎপর্য ব্যাখ্যা করবেন।

৬. ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের উপযোগী দৈনিক সংবাদপত্র ও বৈদ্যুতিন মাধ্যমের সংগৃহীত খবর পাঠ করবে।

৭. মনীষীদের বাণী পাঠ করবে একজন ছাত্র বা ছাত্রী।

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

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

১০. প্রার্থনার শেষে সুশৃঙ্খলভাবে নিজ নিজ শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করবে।

১১. ধ্যান বা এতেকাব শ্রেণিকক্ষেও করা যেতে পারে।

# অনুকরণজাতীয় খেলা

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ২

## অনুকরণজাতীয় খেলা

### হাতির মতো চলা

শিক্ষার্থীদের বাঁ হাত লেজের মতো পিছনে ঝুলিয়ে রেখে হাতির লেজ নাড়ার ভঙ্গি করতে হবে এবং সঙ্গে সঙ্গে একটু সামনের দিকে কুঁজো হতে হবে। এবার একইসঙ্গে ডান হাত নাকের কাছে নিয়ে এসে হাতির শুঁড়ের মতো করতে হবে। মাথা সামনে ঝুঁকিয়ে মাথা ও শুঁড় নাড়ার ভঙ্গিতে দু-পায়ে থপথপ করে আস্তে আস্তে এগোতে হবে।

### নৌকা চালানো

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

### সাইকেল চালানো

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

### নদী পার করা

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

### ঝড়ে গাছের মতো দোলা

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

# যোগাসন

পঞ্চম শ্রেণি কার্ড - ৩

১

২

৩

## ১. সুখাসন

**পদ্ধতি :**

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

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

## ২. গুপ্তাসন

**পদ্ধতি :**

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

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

## ৩. মণ্ডুকাসন

**পদ্ধতি :**

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

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

৪

৫

## ৪. গরুড়াসন

**পদ্ধতি :**

(১) প্রথমে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। দৃষ্টি সামনের দিকে রাখতে হবে।

(২) ডান পায়ের উপর ভর দিয়ে দাঁড়িয়ে বাঁ পা দিয়ে ডান পা জড়িয়ে ধরতে হবে।

(৩) একইসঙ্গে ডান হাতকে বাঁ হাত দিয়ে জড়িয়ে ধরতে হবে যাতে দু-হাতের তালু স্পর্শ করতে পারা যায়।

(৪) মেরুদণ্ড যতটা সম্ভব সোজা রাখতে হবে।

(৫) হাত-পা বদল করে বাঁ পায়ে ভর দিয়ে দাঁড়িয়ে আসনটি আবার করতে হবে।

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

## ৫. মুক্তাসন

**পদ্ধতি :**

(১) প্রথমে হাঁটু মুড়ে মাটিতে বসতে হবে।

(২) বাঁ গোড়ালির উপর ডান গোড়ালি রেখে তার উপরে বসতে হবে।

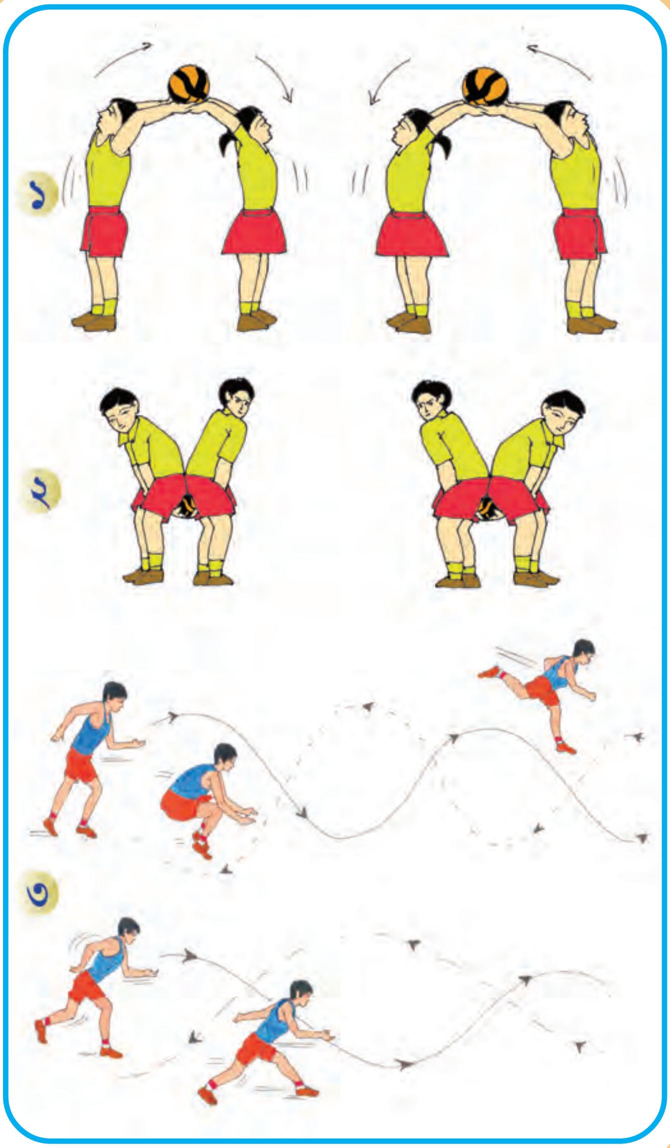
(৩) দু-হাতের তালু দু-হাঁটুর উপর রাখতে হবে।

(৪) মেরুদণ্ড সোজা ও টানটান রাখতে হবে।

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

# ক্ষিপ্রতা, ভারসাম্য, নমনীয়তা

**পঞ্চম শ্রেণি** | **কার্ড - ৫**




## ফুটবল রিলে

### ১. মাথার উপর দিয়ে ফুটবল পাস দেওয়া

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

### ২. পায়ের ফাঁক দিয়ে বল দেওয়া

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

### ৩. বিভিন্ন ভঙ্গিমায় দৌড়োনোর অনুশীলন

(১) এক জায়গায় দৌড়োনো — ধীরে দৌড়োনো ও দ্রুত দৌড়োনো।

(২) আঁকাবাঁকা পথে দৌড়োনো — ধীরে দৌড়োনো ও দ্রুত দৌড়োনো।

(৩) সোজা দ্রুত দৌড়োনো — ছোটো পদক্ষেপে, বড়ো পদক্ষেপে দৌড়োনো।

# গোল্লা ছুট্

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ৬

## গোল্লা ছুট

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

বিপক্ষের খেলোয়াড়েরা চারপাশে ছড়িয়ে ওত পেতে থাকবে । ঘুরতে ঘুরতে প্রথম দলের একজন বা একাধিক খেলোয়াড় শিকল থেকে ছিটকে বেরিয়ে যাবে। তারপর তিরবেগে ছুটবে নিশানা লক্ষ্য করে।

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

# খালি হাতের সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ৭

## খালি হাতের ছন্দময় ব্যায়াম

### ১ নং ব্যায়াম

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

(১) লাফ দিয়ে দু-পা ফাঁক করে কোমরে দু-হাত দিয়ে দাঁড়াতে হবে। পা দুটি কাঁধ বরাবর ফাঁক থাকবে। দেহ সোজা রাখতে হবে। দৃষ্টি সামনের দিকে রাখতে হবে।

(২) দেহের নীচের অংশ সোজা রেখে কোমর থেকে দেহের উপরের অংশ ঝুঁকিয়ে হাত দুটি দিয়ে বাঁ পায়ের গোড়ালি ধরতে হবে।

(৩) ১ নং অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।

(৪) সাবধান অবস্থানের মতো। ৫-৬-৭-৮ পা বদল করে অনুরূপভাবে করতে হবে।

### ২নং ব্যায়াম

**প্রস্তুত অবস্থায় থেকে :**

(১) লাফ দিয়ে দু-পা ফাঁকা করে দাঁড়াতে হবে। দু-হাত দেহের দু-পাশে তুলতে হবে। হাতের তালু নীচের দিকে রাখতে হবে।

(২) বাঁ হাত বাঁদিকে কোনাকুনি উঁচুতে রাখতে হবে। ডান হাত ডান দিকে একটু নীচুতে রাখতে হবে। বাঁ পা হাঁটুর পাশ থেকে সামান্য ভাঁজ করতে হবে। ডান পা সোজা থাকবে। হাত দুটি এরোপ্লেন ওড়ার ভঙ্গির মতো হবে।

(৩) ১ নং অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।

(৪) সাবধান অবস্থায় দাঁড়াতে হবে। ৫-৬-৭-৮ পা বদল করে অনুরূপভাবে করতে হবে।

### ৩ নং ব্যায়াম

**প্রস্তুত অবস্থায় থেকে :**

(১) লাফ দিয়ে দু-পা ফাঁক করে দাঁড়াতে হবে। দু-হাত কনুই থেকে ভেঙে বুকের কাছে তেমনই থাকবে। হাতের তালু মাটির দিকে রাখতে হবে।

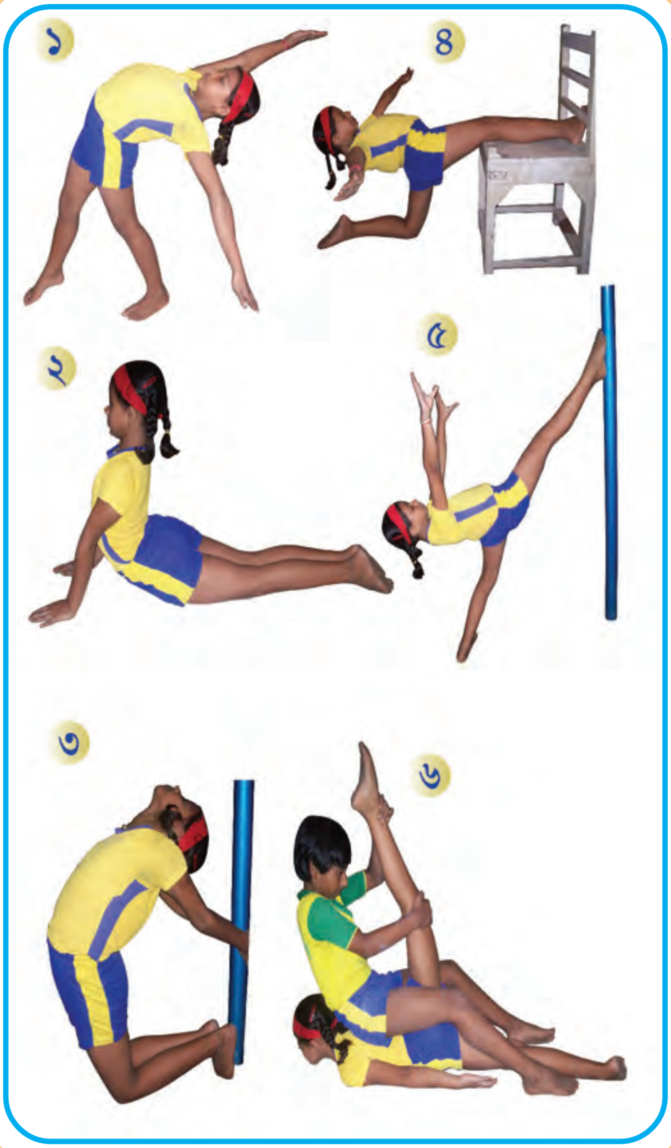
(২) বাঁ-হাত বাঁদিক থেকে ঘুরিয়ে শরীরের পিছন দিকে নিয়ে যেতে হবে। হাতের সঙ্গে সঙ্গে মাথাও পিছন দিকে ঘোরাতে হবে। ডান হাত বুকের সামনে রাখতে হবে। পা-দুটো যেমন ছিল তেমনই থাকবে।

(৩) ১ নং অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।

(৪) **প্রস্তুত অবস্থান :** ৫-৬-৭-৮ ডান পা সামনে নিয়ে বাম পায়ের অনুরূপ ভঙ্গি করতে হবে।

# নমনীয়তা বৃদ্ধির ব্যায়াম

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ৮




(১) একটা পা সামনে বাড়িয়ে অল্প ফাঁক রেখে দাঁড়াতে হবে। হাত দুটোকেও একটা সামনে এবং অপরটি পিছন দিকে রাখতে হবে। এই অবস্থায় কোমর থেকে যতটা সম্ভব পেছন দিকে ঝুঁকে মাটিতে হাত না স্পর্শ করে শূন্যে ব্রিজ করার ভঙ্গিমায় রাখার চেষ্টা করতে হবে। পায়ের কোনো হাঁটুই ভাঙবে না।

(২) উপুড় হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। পায়ের পাতা পরস্পরকে জোড়া অবস্থায় লম্বা করে মাটির সঙ্গে চেপে রাখতে হবে। এবার হাত দুটো ভাঁজ করে বুকের পাশে আনতে হবে। হাতের তালু মাটির উপর রাখতে হবে। এই অবস্থায় হাতের চাপে বুককে উপর দিকে তুলে কোমর থেকে পিছনে হেলানোর চেষ্টা করতে হবে।

(৩) একটা লম্বা খাড়া করা পাইপ কিংবা খুঁটিকে পিছনে রেখে মাটিতে হাঁটু মুড়ে সোজা হয়ে বসতে হবে। খুঁটির তলায় দু-পায়ের পাতা চেপে রাখতে হবে, যাতে পা দুটো পিছন দিকে সরে না যায়। এরপর পিছন দিকে হাত বাড়িয়ে খুঁটিটি ধরে শরীরকে সামনের দিকে যতটা সম্ভব ঠেলে দিতে হবে। মাথা পিছন দিকে যাবে। হাত ও পিঠের কোণ বৃদ্ধি করার চেষ্টা করতে হবে।

(৪) সামনে একটা বেঞ্চ/চেয়ার রেখে তার সামনে, বেঞ্চ/চেয়ার-এর দিকে মুখ করে মাটিতে হাঁটু মুড়ে বসতে হবে। এবার হাত দুটো উপরে তুলে একটা পা সোজা রেখে বেঞ্চের উপর তুলে দিতে হবে। এই অবস্থায় হাত এবং কোমর যতটা সম্ভব পিছন দিকে ঝোঁকাতে হবে। এভাবে অন্য পায়ে অভ্যেস করতে হবে।

(৫) একটা দেয়ালের সামনে দাঁড়াতে হবে। এবার একটু দূরত্ব বজায় রেখে একটা পা-কে সোজা রেখে কোমর থেকে উঁচুতে দেয়ালে রাখতে হবে। এই অবস্থায় পিছনে ঝোঁকার চেষ্টা করতে হবে। দু-হাত সামনে প্রসারিত করতে হবে। একইভাবে অন্য পায়ে অভ্যেস করতে হবে।

(৬) উপুড় হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। পা দুটোকে পিছন দিকে লম্বা করে পেতে দিতে হবে। হাত শরীরের পাশে রাখতে হবে। এখন অন্য একজনের সাহায্যে একটা পা সোজা রেখে যতটা সম্ভব উপর দিকে তুলে ধরতে হবে। এভাবে পা বদল করে অভ্যেস করতে হবে।

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

# রিদ্‌মিক জিমনাস্টিকস
# (মেয়েদের জন্য)

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ৯

## ব্যালে নাচের প্রস্তুতি ভঙ্গিমা

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

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

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

### ১নং ব্যায়াম— ছন্দে ওঠা-নামা

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

### ২নং ব্যায়াম— ছন্দে পায়ের আন্দোলন

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

### ৩ নং ব্যায়াম— ছন্দে সাবলীলতা

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

### ৪ নং ব্যায়াম— ছন্দে বিস্তার

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

# রিদ্‌মিক জিমনাস্টিকস্‌ (মেয়েদের জন্য)

পঞ্চম শ্রেণি    কার্ড - ১০

## বল নিয়ে বিভিন্ন কসরত

### (ক) আন্দোলিত করা :

১. বল দু-হাত দিয়ে ধরতে হবে। এবার শরীরের সামনে দিয়ে ডান পাশ থেকে বাঁ পাশ এবং বাঁ পাশ থেকে ডান পাশে আন্দোলিত করে নিয়ে যেতে হবে। দোলানোর সময় ব্যালে নাচের ভঙ্গিমায় অনুশীলন করতে হবে।

২. দোলনের মতোই করতে হবে। তবে একহাত থেকে অপর হাতে নিয়ে যেতে হবে।

৩. বল একহাতে ধরে পাশ থেকে সামনে দিয়ে দুলিয়ে হাতকে ভিতর দিকে মোচড় দিয়ে আবার আগের অবস্থানে ফিরে গিয়ে হাতকে বাইরের দিকে মোচড় দিয়ে দুলিয়ে অপর হাতে নিয়ে যেতে হবে। অপর হাত দিয়ে একইভাবে করতে হবে। ব্যালে নাচের বিভিন্ন ভঙ্গিমায় অনুশীলন করতে হবে।

৪. বল দু-হাত দিয়ে উপরে তুলে ধরতে হবে। এবার নীচের দিকে নামিয়ে শরীরকে একপাশে মোচড় দিয়ে বলকে পাশ দিয়ে পিছনে দুলিয়ে মাথার উপর নিয়ে যেতে হবে। এভাবে আবার নামিয়ে অন্যপাশে দোলাতে হবে। ব্যালে নাচের বিভিন্ন ভঙ্গিমায় অনুশীলন করতে হবে।

৫. বলকে বাংলার ৪-এর মতো দোলাতে হবে। ডান হাতে বল মাথার উপর তুলে ধরতে হবে। এবার ডান পাশে পিছন দিয়ে দুলিয়ে তলায় এনে দু-হাতে ধরে মাথার উপর তুলতে হবে। ওই অবস্থান থেকে বল বাঁ হাতে নিয়ে বাঁ পাশে পিছন দিয়ে দুলিয়ে তলায় এনে দু-হাতে ধরে মাথায় তুলে আবার করতে হবে। ব্যালে নাচের ভঙ্গিমায় অনুশীলন করতে হবে।

### (খ) বাউন্স করা :

১. বলটা হাত দিয়ে মাটিতে ধাক্কা দিয়ে ফেলতে হবে । তারপর বলটা লাফিয়ে উঠলে ব্যালে নাচের বিভিন্ন ভঙ্গিমায় একহাতে বা দু-হাতে বলটা বিভিন্নভাবে ধরতে হবে ।

২. হাত পরিবর্তন করে কোনাকুনিভাবে বাউন্স করে অন্য হাতে ধরতে হবে ।

৩. শরীরে বিভিন্ন অংশ দিয়ে মাটিতে কিংবা শূন্যে বাউন্স করাতে হবে ।

### (গ) রোল বা গড়ানো :

১. উপুড় হয়ে শুয়ে হাত দু-পাশে ছড়িয়ে দিয়ে পা তুলে, একহাত দিয়ে বলটা ঠ্যালা দিয়ে বুকের সামনে দিয়ে মাটিতে গড়িয়ে অপর হাতের দিকে পাঠিয়ে দিতে হবে। একইভাবে অন্য হাতে পাঠাতে হবে।

২. বাঁ পায়ের হাঁটুর উপর বসে ডান পা হাঁটু ভাঁজ করে সেই পায়ের পাতা মাটির উপর রাখতে হবে। এবার বলটা ডান হাতের সাহায্যে দু-পায়ের ফাঁক দিয়ে ঠেলে গড়িয়ে দিতে হবে। একইসঙ্গে দু-পা এবং বুক মাটিতে নামিয়ে দু-হাত বাড়িয়ে গড়িয়ে যাওয়া বলটা ধরে নিতে হবে। ওই অবস্থায় শরীরটা পাশের দিকে ১৮০° ডিগ্রি ঘুরিয়ে পা গুটিয়ে বসে বলটাকে একহাতে ধরে অন্য হাত পাশে ছন্দময় ভঙ্গিমায় মাটিতে রাখতে হবে।

# রিদ্‌মিক জিমনাস্টিকস্‌
# (মেয়েদের জন্য)

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ১১

## বল নিয়ে বিভিন্ন কসরত

### (ঘ) শরীরের বিভিন্ন অংশ গড়ানো :

১. শরীর থেকে হাতের কনুই দুটো ভাঁজ করে বুকের কাছে বলটাকে একহাতের তালু এবং অন্য হাতের তালুর উলটোপিঠ দিয়ে ধরতে হবে। এইবার বলটা সামনে এবং পিছনে ঘোরাতে হবে।

২. দু-হাতে বলকে হাতের উপর গড়িয়ে কাঁধের কাছে নিয়ে যেতে হবে, আবার কাঁধ থেকে গড়িয়ে দু-হাতে নিয়ে আসতে হবে। এভাবে ডান হাত এবং বাঁ হাতেও অনুশীলন করতে হবে।

৩. ডান হাতে বলটা ধরে মাথার উপর লম্বা করে তুলে ধরতে হবে। এবার বলটা ছেড়ে দিয়ে হাতের উপর গড়িয়ে নীচের দিকে এলে, বুকের উপর দিয়ে বলটা নিয়ে বাঁ হাতের উপর বলটা গড়িয়ে নীচে নামলে, বলটা বাঁ হাতে ধরে নিতে হবে। বুকের কাছে বলটা এলে মাথাটা পিছন দিকে ঝুলিয়ে দিতে হবে।

৪. একটু সামনের দিকে ঝুঁকে বলটা দু-হাত দিয়ে ঘাড়ের উপর ধরে রাখতে হবে। ওই অবস্থায় বলটা ছেড়ে দিলেই বল পিঠ দিয়ে গড়িয়ে নিতম্বের কাছে আসবে। এবার হাত দুটো নীচে নামিয়ে পিছন দিকে বলটা ধরতে হবে। মনে রাখবে বলটা গড়ানোর সময় পিঠটা একটু ভেতর দিকে খাঁজ করে রাখতে হবে।

### (ঙ) ছোড়া এবং ধরা :

১. কখনো বলটা অল্প ছুড়ে আবার কখনো বেশি উঁচুতে ছুড়ে ধরতে হবে।

২. দু-হাত দিয়ে ছুড়ে দু-হাতে এবং একহাতে ধরতে হবে।

৩. একহাত দিয়ে ছুড়ে একই হাতে আবার অন্য হাতে ধরতে হবে।

৪. পিছনদিক দিয়ে ছুড়ে সামনে এনে ধরতে হবে।

৫. পা দিয়ে ছুড়ে হাত দিয়ে ধরতে হবে। বল ধরার সময় ধরার নিয়মে বিভিন্নভাবে ধরতে হবে।

### (চ) বলকে নিয়ে ব্যালান্স :

বল একহাতে ধরতে হবে। এবার হাত কখনও ছোটো বৃত্ত করে, কখনও লম্বা করে, কখনো নীচু করে হাতের উপর বলকে ব্যালান্স করতে হবে। তবে সবই করতে হবে ব্যালে নাচের ভঙ্গিমার মধ্যে দিয়ে।

# ফুটবল-ফুটসল

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ১২

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

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

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

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

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

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

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

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

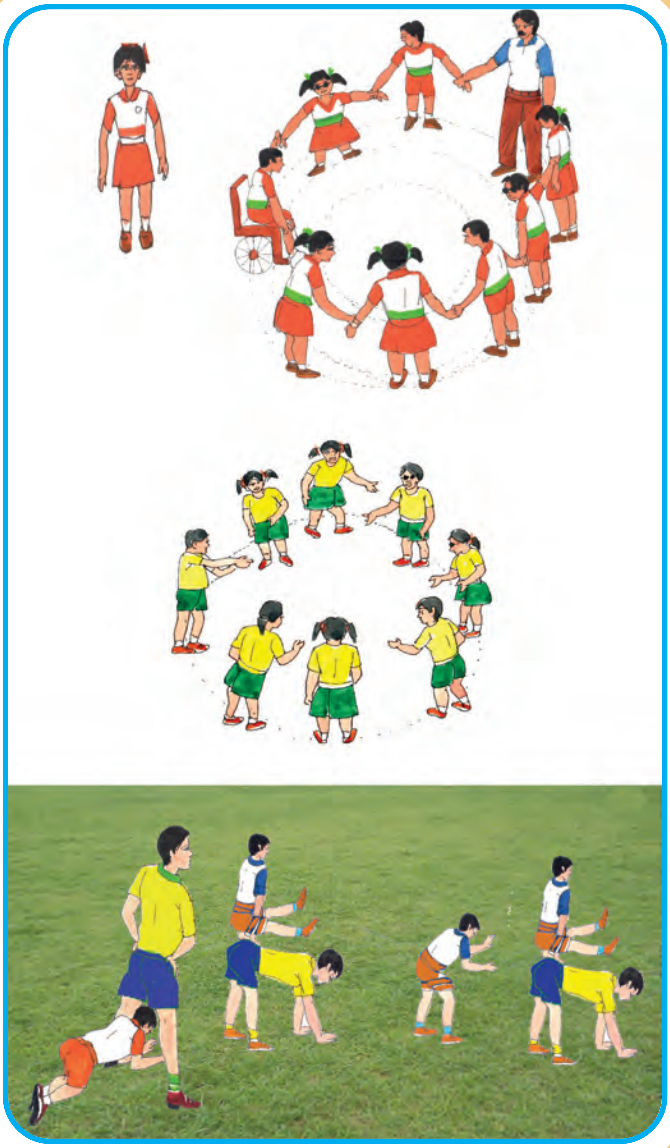
## খেলার কৌশল

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

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

# বিনোদনমূলক খেলা

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ১৩



### ১. দলনেতা খোঁজা

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

### ২. বৃত্তে ঘোড়া

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

### ৩. বাধা টপকানো রিলে

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

# ব্রতচারী

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ১৪

## আমরা বাঙালি

আমরা বাঙালি
আমরা বাঙালি
সত্যে-ঐক্যে-আনন্দে জীবন-প্রদীপ জ্বালি।
আমরা শ্রমব্রত পালি
আমরা জ্ঞানব্রত পালি
কণ্ঠ, মন আর অঙ্গ আমরা ছন্দে সঞ্চালি।।
বাংলা ভূমির ঐক্যসূত্র চিত্তে সঞ্চারি
বাংলা প্রেমে যুক্ত আমরা সব নরনারী
বাংলা জন-সেবাধর্মে আমরা প্রাণ পালি।।
আমরা বাঙালি।।

### ভঙ্গি

(১) তিনতালি দিয়ে কেন্দ্রের দিকে যেতে হবে। হাত দুটো টান টান করে বুকের সামনে সোজাভাবে তালি দিতে হবে। বাঁ পা দিয়ে এগোনো শুরু হবে। তিন পা যেতে হবে বাঁ-ডান করে।

(২) দ্বিতীয়বার দু-হাত উপরে তুলে তালি দিতে দিতে তিনটি তালি হবে। জায়গায় ফেরত আসতে হবে। এভাবে দু-বার যাওয়া-আসা করতে হবে।

(৩) বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে সকলে বৃত্তের মধ্যে যার যার জায়গায় ডান দিকে ঘুরে পায়ের পাতার উপর দাঁড়িয়ে এই ভঙ্গি করতে হবে। প্রথমে দু-হাত বুকে ঠেকিয়ে নীচের দিকে মেলে ধরতে হবে এবং আবার দু-হাত বুকে ঠেকিয়ে উপরে মেলতে হবে।

(৪) দু-হাত বুকে ঠেকাতে হবে। দু-হাত দু-দিকে মেলাতে হবে। দু-হাত উপর (মাথার উপর) দিকে তুলতে হবে। দু-হাত বুকে ঠেকিয়ে আবার উপর দিকে তুলতে হবে।

(৫) বৃত্তাকারে সকলে কেন্দ্রের দিকে ফিরে জায়গায় বাঁ-ডান পাতার উপর দাঁড়িয়ে দু-হাত বুকে ঠেকিয়ে ভূমির দিকে মেলতে হবে। দু-হাত উপরে তুলতে হবে।

(৬) দু-হাত গলায় ঠেকাতে হবে। দু-হাত মাথায় ঠেকাতে হবে। দু-হাত উপরে তুলতে হবে। দু-হাত উপরে তোলার পর প্রথমে বাঁ দিকে হেলতে হবে— তারপর ডান দিকে হেলতে হবে, তারপর সোজা হতে হবে। এভাবে দু-বার করতে হবে।

(৭) বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে বাঁ হাত বুকের কাছ থেকে ভেঙে ডান দিকে এবং ডান হাত ভেঙে বাঁদিকে বের করতে হবে। বাঁ হাতের অর্ধমুষ্টি উপর দিক এবং ডান হাতের অর্ধমুষ্টি নীচের দিকে রাখতে হবে। এইভাবে প্রত্যেকের হাতের সঙ্গে জোড়া দিতে হবে অর্থাৎ প্রত্যেকের সঙ্গে হাতে হাত জোড়া হবে। পায়ের পাতার উপর দাঁড়িয়ে জায়গা থেকে কেন্দ্রের দিকে একসঙ্গে সকলে ৭ পদক্ষেপ যেতে হবে।

(৮) ৭ পদক্ষেপ আসবার পর জায়গায় দাঁড়িয়ে বাঁ ডান করতে হবে ৭ বার। এরপর আবার পদক্ষেপ সামনে একইভাবে যেতে হবে এবং জায়গায় দাঁড়িয়ে সাততাল করতে হবে।

(৯) দু-হাত নীচের দিকে মেলে পূর্বের জায়গায় ষোলো তালে ফেরত আসতে হবে। আসবার সময় পিছন দিক দিয়েই আসতে হবে অর্থাৎ সকলের মুখ কেন্দ্রের দিকে থাকবে। ৭ পা আসবার পর দু-হাত একবার বুকে ঠেকাতে হবে।

(১০) প্রথম ভঙ্গি পুনরায় করতে হবে।

# ব্রতচারী

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ১৫

## কোদাল চালাই

বৃত্তে দাঁড়িয়ে একবার গানটা হবে, তারপর ডান দিক ঘুরে এগিয়ে যেতে হবে, ভঙ্গি করতে করতে বৃত্তাকারেই চলতে হবে।

### ভঙ্গি

**চল্‌ কোদাল চালাই—** নীচু হয়ে দু-হাতে কোদাল ধরার ভঙ্গি করতে হবে। বাঁ কাঁধ থেকে নীচের দিকে কোদাল কোপাবার মতো করে ডান কাঁধের দিকে হাত যাবে, আবার ডান কাঁধ থেকে নীচের দিকে কোদাল ধরার মতো করে বাঁ কাঁধে তুলতে হবে।

**ভুলে মানের বালাই—** সোজাভাবে বৃত্তাকারে চলতে চলতে বাঁ হাত বুকের কাছ থেকে বাঁদিকে এবং ডান হাত বুকের কাছ থেকে ডান দিকে নিতে হবে।

**ঝেড়ে অলস মেজাজ—** বৃত্তাকারে চলতে চলতে দু-হাত সামনে ক্রস করে বন্ধ-খোলার ভঙ্গি করতে হবে। দু-বার হবে।

**হবে শরীর ঝালাই—** কেন্দ্রের দিকে ঘুরে বাঁ হাত কপাল থেকে সামনে,সঙ্গে বাঁ পা ১ নং পায়ের তালে সামনে জায়গায় হাতুড়ি মারার ভঙ্গি। অনুরূপভাবে ডান হাত কপাল থেকে সামনে মারা। ডান পায়ের সঙ্গে যেন হাতুড়ি মারা হচ্ছে-এরকম ভঙ্গি হবে।

**যত ব্যাধির বালাই—** বাঁ হাতের তর্জনী দিয়ে কেন্দ্রের দিকে সামনে দেখানোর ভঙ্গিতে তিন পা সামনে যাওয়া বাঁ-ডান-বাঁ পা করে।

**বলবে ‘পালাই পালাই’—** বাঁ হাত বুকের কাছে এনে ডান হাত ডান দিকে বের করে তিন পায়ে জায়গায় ফেরত আসতে হবে। এভাবে দু-বার হবে।

**পেটের খিদের জ্বালায়—** দুই হাত পেটের কাছে ধরে তিন পা কেন্দ্রের দিকে এগোতে হবে। দুই হাত পেটের কাছে ধরে তিন পা কেন্দ্রের দিকে এগোতে হবে।

**খাব ক্ষীর আর মালাই—** দু-হাত মুখের কাছে উঁচু করে মুখে ঢালার ভঙ্গি করতে হবে এবং তিন পায়ে জায়গায় ফিরে আসা। এরকমভাবে দু-বার হবে।

# কুচকাওয়াজ

পঞ্চম শ্রেণি কার্ড - ১৬

## আগে চল (তেজ চল)

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

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

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

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

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

(ঙ) হাত ও পায়ের মধ্যে স্বাভাবিক ছন্দ থাকবে।

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

(ছ) শরীরের কোনো অংশেই যেন আড়ষ্টতা না থাকে।

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

(ঞ) দু-হাত ঘড়ির পেন্ডুলামের মতো দুলবে।

## লাইনে দাঁড়াও

(ক) সবাইকে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে।

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

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

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

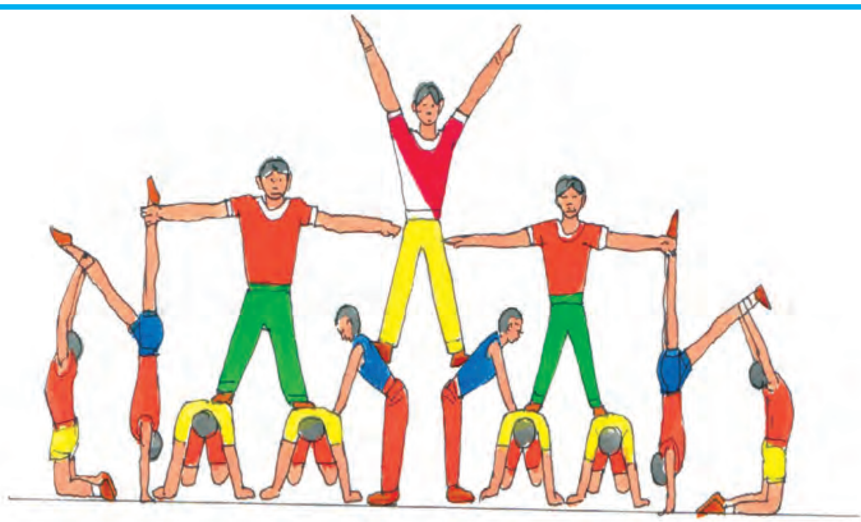
## থাম বা থেমে যাও

আগে চল করার সময় থামার প্রয়োজন হলে এই আদেশ দেওয়া হয়। মার্চিং করে এগিয়ে যাওয়ার সময় ডান পা মাটির সংস্পর্শে আসলে সঙ্গে সঙ্গে 'থাম' আদেশ দিতে হবে। আদেশের সঙ্গে সঙ্গে বাঁ পায়ের অগ্রগমন নিয়ন্ত্রণ করে হাত দোলানো বন্ধ করে ডান পায়ের হাঁটু ভেঙে সামনে ৬ ইঞ্চির মতো তুলে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে। কদমতাল অবস্থা থেকে থামার আদেশ শোনা মাত্র বাঁ পায়ের তাল নিয়ন্ত্রণ করে ডান পা মাটিতে আঘাত করে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে।

# পিরামিড

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ১৭



# অ্যাথলেটিকস্

অ্যাথলেটিক্স্-এর প্রস্তুতিমূলক ব্যায়াম

## ট্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ড

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

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

### ১. দৌড় আরম্ভ

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

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

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

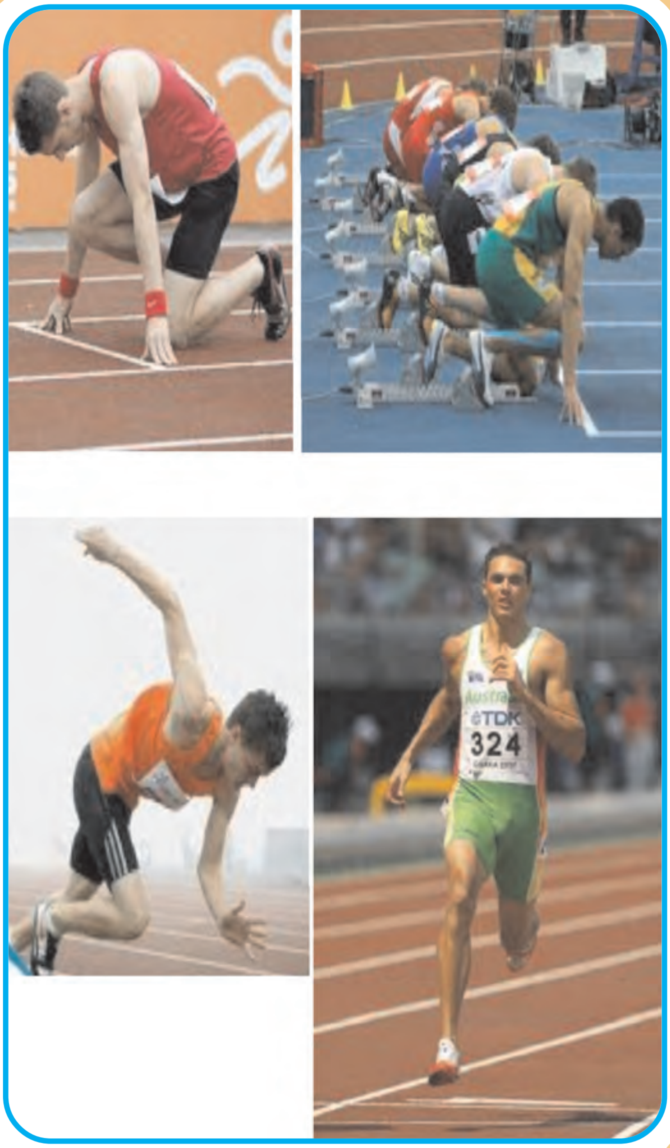
স্বল্পদূরত্বের দৌড়ের মধ্যে যে ইভেন্টগুলো আছে তা হলো ১০০ মিটার দৌড়, ২০০ মিটার দৌড় ও ৪০০ মিটার দৌড়। এই ইভেন্টগুলোর ক্ষেত্রে ক্রাউচ স্টার্ট বা ঝুঁকে বসে স্টার্ট নিতে হয়। ক্রাউচ স্টার্ট-এর ক্ষেত্রে তিনটি আদেশ হলো — ***(a) অন ইওর মার্কস (b) সেট (c) ফায়ার /ক্ল্যাপ***

**(a) অন ইওর মার্কস :** এই আদেশের সঙ্গে সঙ্গে শিক্ষার্থীকে প্রারম্ভিক দৌড় শুরুর রেখার পিছন থেকে ব্লকে এসে দু-পায়ের পাতার উপর ভর দিয়ে বসতে হবে। এরপর দুটি হাত সামনে মাটির উপরে রেখে শরীরের ওজনকে হাতের উপর নিয়ে আসতে হবে। এই অবস্থা থেকে শক্তিশালী পা প্রসারিত করে দৌড় শুরুর রেখার ১ থেকে ১$^1/_2$ পা পিছনে স্থাপন করতে হবে। শুরুর রেখা থেকে কতটা পিছনে শক্তিশালী পা স্থাপন করতে হবে তা নির্ভর করে শিক্ষার্থীর ঊর্ধ্বাঙ্গের দৈর্ঘ্যের (টর্সো) তারতম্য অনুযায়ী। যদি শিক্ষার্থীর ঊর্ধ্বাঙ্গের দৈর্ঘ্য বড়ো হয় তা হলে শুরুর রেখা থেকে অনুমানিক দুই পা নচেৎ দেড় পা পিছনে শক্তিশালি পা স্থাপন করতে হবে। এরপর অন্য পাটিকে এমনভাবে স্থাপন করতে হবে যাতে ওই পায়ের হাঁটু শক্তিশালী পায়ের পাতা অথবা পাতার বক্রাংশ অথবা গোড়ালির পাশে স্থাপিত হয়। এটি নির্ভর করে নিম্নাংশের দৈর্ঘ্যের উপর। এরপর পায়ের পাতা ও হাঁটুর উপর ভর দিয়ে হাতের আঙুলগুলোকে ঠিক দৌড় শুরুর রেখার সমান্তরাল করে পিছনে 'V' আকৃতিতে রাখতে হবে। যেখানে বুড়ো আঙুল একদিকে এবং অন্যচারটি আঙুল একসঙ্গে জুড়ে ব্রিজ তৈরি করবে। বুড়ো আঙুল দুটি দেহের ভিতরের দিকে এবং একে অপরের দিকে থাকবে। অন্য আঙুলগুলো বাইরের দিকে থাকবে। হাত দুটির মধ্যে নিজের কাঁধের থেকে একটু বেশি ব্যবধান বজায় রাখতে হবে। মাথা নত অবস্থায় থাকবে, চোখের দৃষ্টি থাকবে শুরুর রেখা থেকে সামান্য সামনে।

# অ্যাথলেটিকস্

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ১৯




## ট্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ড

**(b) সেট:** শরীরের অন্যান্য অঙ্গসমূহের অবস্থান অবিকৃত রেখে ধীরে ধীরে নিতম্ব কাঁধের থেকে সামান্য উচ্চতায় তুলে আনতে হবে। যাতে সামনের পায়ের হাঁটু-সন্ধিতে ৯০° এবং পিছনের পায়ের ১০০° থেকে ১১০° কাছাকাছি কোণ উৎপন্ন হবে। এই অবস্থা থেকে শরীরের ওজন ধীরে ধীরে পায়ের থেকে স্থানান্তরিত করে দুই হাতের আঙুলের উপর আনতে হবে। যাতে শরীরের ভর কেন্দ্র দৌড় শুরুর রেখা থেকে এগিয়ে থাকে। এরপর সম্পূর্ণ স্থির অবস্থা বজায় রেখে মনঃসংযোগ করে পরের আদেশের জন্য অপেক্ষা করতে হবে। দেহের ভরকেন্দ্রকে আবার ধীরে ধীরে আরো সামনের দিকে আনতে হবে যাতে দেহের ভারসাম্য বিঘ্নিত হয়ে শরীর অস্থির অবস্থায় থাকে। এই অবস্থার সুবিধা হলো , অল্প ধাক্কাতেই শরীর সামনের দিকে ছিটকে পড়বে। এই অবস্থায় মাথা পূর্বের তুলনায় আরও অবনত করতে হবে এবং চোখের দৃষ্টিকে দৌড় শুরুর রেখার উপর রাখতে হবে।

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

### (খ) মধ্য ও দীর্ঘদূরত্বের জন্য দাঁড়িয়ে দৌড় আরম্ভ :

এইপ্রকার দৌড় আরম্ভের ক্ষেত্রে দুটি আদেশ হলো- a) অন ইওর মার্কস b) ফায়ার /ক্ল্যাপ

**(a) অন ইওর মার্কস :** এই আদেশের সঙ্গে সঙ্গে শিক্ষার্থীর যে পায়ে জোর বেশি সেই পা দৌড় শুরুর রেখার ঠিক পিছনে রাখতে হবে। আর শরীরের ওজন এই সামনের পায়ের উপরেই থাকবে। অন্য পা সামান্য পিছনে (দেহের উচ্চতা অনুযায়ী সুবিধামতো দূরত্বে) আলতোভাবে মাটির উপর রাখতে হবে। দেহের ভারসাম্যরক্ষার জন্য ও বেশি জোরে ধাক্কা দিয়ে বের হবার জন্য হাঁটু দুটিকে সামান্য ভাঁজ করে রাখতে হবে। পিছনের হাঁটুর তুলনায় সামনের হাঁটু একটু বেশি ভাঁজ হবে। যে পা সামনে রাখা আছে তার বিপরীত বাহু সামনে ভাঁজ করা অবস্থায় রাখতে হবে। কনুই সন্ধিতে ৯০° কোণ উৎপন্ন হয় এমনভাবে হাতটিকে রাখতে হবে। হাতের মুঠো আলতোভাবে বন্ধ হয়ে থাকবে। বুড়ো আঙুল, তর্জনীর উপর আলতোভাবে রাখা থাকবে। মাথা নত অবস্থায় এবং স্বাভাবিক অবস্থানে থাকবে। চোখের দৃষ্টি দৌড় শুরুর রেখার থেকে তিন/চার ফুট দূরে থাকবে। এরপর ধীরে ধীরে শরীরের ওজনকে সামনের পায়ের উপর আনতে হবে। যাতে ভরকেন্দ্র দৌড় শুরুর রেখার থেকে আগে থাকে। মনঃসংযোগ করে স্থির হয়ে দাঁড়াতে হবে পরের আদেশ বা সংকেতের জন্য।

অ্যাথলেটিকস্



## ট্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ড

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ৩. দৌড়ের সমাপ্তি

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

# অ্যাথলেটিকস্

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ২১

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

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

## দীর্ঘলম্ফন

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

**(খ) মাটি ছেড়ে ওঠা (টেক অফ) :** দৌড়ে আসার শেষ পদক্ষেপে শক্তিশালী পা টেক অফ বোর্ডে সজোরে ধাক্কা দিয়ে এবং বিগত ভরবেগকে কাজে লাগিয়ে লম্ফনকারী হাওয়াতে ভাসতে শুরু করে। মাটি ছেড়ে ওঠার ক্ষেত্রে যদি পায়ের পেশি ও হাতের পেশির একই সঙ্গে সাহায্য নেওয়া যায়, তবে লম্ফনের ফল ভালো হবে।

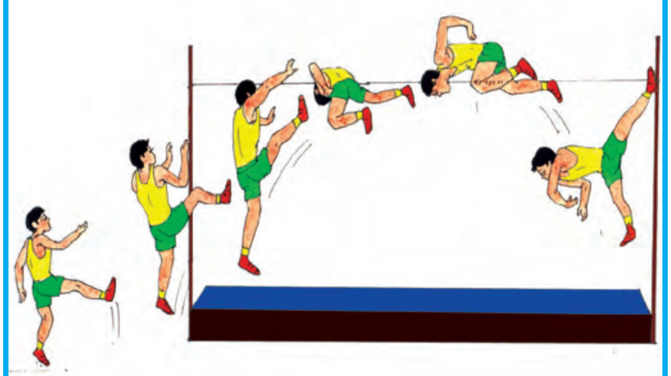
**(গ) হাওয়াতে ভাসা :** ধনুকের মতো বাঁকানো শরীরকে কোমর থেকে ভাঁজ করে সামনে আনতে হবে এবং হাত দুটিকে নীচের দিক দিয়ে পিছনদিকে এক ঝটকায় বুক সামনের দিকে এগিয়ে দিতে হবে।

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

# অ্যাথলেটিকস্

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ২২



## উচ্চলম্ফন

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

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

১) লম্ফনকারী যে পায়ে লাফ দেবে অর্থাৎ শক্তিশালী পা যদি বাঁ পা হয় তবে পিট-এর ডান দিক থেকে ক্রসবারের সঙ্গে ৩০°-৪০° কোণ করে দৌড়ে আসতে হবে।

২) উভয় পা সমান্তরাল অথবা শক্তিশালী পা সামনে রেখে, হাঁটু ভাঁজ করে কোমর সামান্য সামনের দিকে ভেঙে শরীর সামনে ঝুঁকিয়ে দৌড় শুরু করতে হবে ।

৩) প্রারম্ভিক দৌড়ের গতিবেগ মাঝারি ধরনের হবে, সাধারণত ৫/৭/৯ পদক্ষেপে এই দৌড়ের দূরত্ব নির্ধারণ করা হয়।

৪) প্রারম্ভিক দৌড়ের শেষ পদক্ষেপটি তুলনায় বেশি দৈর্ঘ্যের হবে। শেষ পদক্ষেপটি বড়ো হওয়ায় তা শরীরের ভারসাম্যকে পিছনে নিয়ে যেতে ও পা মাটি ছেড়ে উপরে উঠতে সাহায্য করবে।

### (খ) মাটি ছেড়ে ওঠা (Take off)

১) টেক অফ-এর স্থান সাধারণত ক্রসবার থেকে ৬০-৭০ সেন্টিমিটার দূরে এবং প্রথম পোস্ট থেকে ১মিটারের ভিতরের দিক থেকে নিতে হবে।

২) শক্তিশালী পায়ের পাতা দ্বারা প্রথমে মাটিতে আঘাত করতে হবে ও হাঁটু ভাঁজ হবে, দেহের উপরিভাগ ক্রসবারের দিকে কিছুটা হেলে যাবে। শক্তিশালী পায়ের দিকের কাঁধ ও হাত দুটি দুলিয়ে হাতের পেশির শক্তিকে কাজে লাগিয়ে উপরে তুলতে হবে।

৩) বিপরীত পা বা দোলক পায়ের হাঁটু ভাঁজ না করে সোজা করে ক্রসবারের দিকে তুলতে হবে।

৪) শক্তিশালী পা মাটি ছেড়ে তোলার পর ক্রসবার অতিক্রম করতে হবে।

### (গ) ক্রসবার অতিক্রম করা

১) দোলক পা ও হাত ক্রসবার অতিক্রম করবে।

২) মাথা, শরীরের উপরের অংশ ও পেট ক্রসবারের উপরে কাছাকাছি অবস্থান করবে, অর্থাৎ মুখমণ্ডল জমির দিকে থাকবে।

৩) এই অবস্থা থেকে শরীর ক্রসবারের উপরে গড়িয়ে যাবে।

৪) সঙ্গে সঙ্গে টেক অফ পা হাঁটু থেকে ভাঁজ করে টেনে উপরে তুলতে হবে।

### (ঘ) মাটিতে নামা (Landing)

১) দোলক পা এবং হাত প্রথমে ক্রসবার অতিক্রম করবে।

২) তাই দোলক পা প্রথমে জমি স্পর্শ করবে। সঙ্গে সঙ্গে আঘাত থেকে বাঁচার জন্য কনুই, কাঁধ, হাঁটু, গোড়ালি ভাঁজ করে গড়িয়ে যেতে হবে।

৩) পরে ‘টেক অফ’ পা ও হাত মাটিতে নামবে।

# ক্রিকেট

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ২৩

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

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

***ব্যাটিং-এর কৌশল :***

### ফরওয়ার্ড ডিফেন্স

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

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

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

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

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

### ফরওয়ার্ড ড্রাইভ

(১) ব্যাকলিফট— এটি একটি আক্রমণাত্মক শট। সেইজন্য ব্যাটের লিফট হবে নর্মাল ব্যাকলিফট থেকে একটু বেশি। প্রধানত বাঁ হাতের উপর নির্ভর করে ব্যাকলিফট হবে। বাঁ হাতের উপর ব্যাটের সম্পূর্ণ ভর থাকে। ডান হাত কেবল সাহায্য করবে। (২) ফুটওয়ার্ক— ডান হাতের ব্যাটসম্যানের ক্ষেত্রে বাঁ পা সামনের দিকে বাড়াতে হবে। সামনের পা দেড় ফুট মতো বাড়াতে হবে। প্রথমে বাঁ পায়ের গোড়ালি পিচের উপর স্পর্শ করবে। (৩) ব্যাট নামানো— ব্যাটটির হ্যান্ডেল দুইহাত ব্যাটটিকে কাছাকাছি ধরে থাকবে। ব্যাট দ্রুত নেমে আসবে দেহের কাছাকাছি থেকে। দেহের ওজন দ্রুত দুই পায়ের থেকে সামনের পায়ের উপর নেমে আসবে। পিছনের পায়ের হাঁটুর কাছে কোনো ভাঁজ থাকবে না। বাঁ পায়ের হাঁটুর কাছে একটু ভাঁজ হবে। (৪) বল ও ব্যাটের সংযোগ— ব্যাটটি দ্রুত লম্বাভাবে নেমে এসে বলকে আঘাত করবে। বলকে আঘাত করার সময় ডান হাতের উপর জোর দিতে হবে। এই ক্ষেত্রে বাঁ হাত সাহায্য করবে। ডান হাতের প্রধান ভূমিকা থাকবে। ব্যাটের নীচের দিকের একটু উপরে ব্যাটের মাঝখান দিয়ে বলটি পিচ পড়ে ওঠার মুহূর্তে খেলতে হবে। বল লাইন অনুযায়ী মিড অফ, মিড অন বা কভারে (বল যদি অফস্টাম্পের বাইরে থাকে) মাটি কামড়ে চলে যাবে। (৫) ফলো থ্রু— বলটি ব্যাট দিয়ে আঘাত করার পর ব্যাটটি বাঁ কাঁধের ওপর চলে আসবে।

*বি.দ্র : শিক্ষার্থীদের আগ্রহ অনুযায়ী বল করবার পদ্ধতিও প্রয়োজনে শেখাবেন।*

# ছড়ার ব্যায়াম

**পঞ্চম শ্রেণি** | **কার্ড - ২৪**

## শিলের উপর নোড়া

শিলের উপর নোড়া রেখে
উবু হয়ে বসি।
সকাল বিকাল আমরা সবাই
লংকা জিরে পিষি।
শিড়দাঁড়া আর উপর হাতের
ব্যায়াম এতে হয়।
বাটনা বাটা লংকা পেষা
কাজটা সহজ নয়।

* বাঁ হাতের তালুর উপর ডান হাত মুঠো করে রাখতে হবে।
* হাত দুটি হাঁটুর দু-পাশে রেখে দু-পায়ের উপর ভর রেখে বসতে হবে।
* হাত দুটি বাটনা বাটার মতো ভঙ্গি করে ওঠবোস করতে হবে। গোড়ালির উপর উঁচু হয়ে বসে ব্যাং লাফানোর ভঙ্গির মতো একই জায়গায় বসে করতে হবে।
* হাত দুটি বাটনা বাটার মতো ভঙ্গি করে ওঠবোস করতে হবে।
* বাঁ হাতের উপর ডান হাত ক্রস করে কাঁধে রেখে ওঠবোস করতে হবে।
* পায়ের গোড়ালির উপর বসে করতে হবে। হাত দুটি বাটনা বাটার মতো ভঙ্গি করে ওঠবোস করতে হবে।

# ছড়ার ব্যায়াম

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ২৫

## কাক ও শেয়াল

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

শিয়াল চালাক বলে 'শোন ওরে ভাই
তোমার গানের মতো মিঠে গান
কভু শুনি নাই'।
খুশি হয়ে কাক ডাকে কা-কা-কা
টুপ করে পড়ে গেল রসগোল্লা।

## কাক ও শেয়াল

**ডালে বসে কাক ডাকে কা-কা-কা।**

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

**বনেতে শিয়াল ডাকে হুক্কা হুয়া।**

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

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

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

**কাক এসে টুপ করে ঠোঁটে তুলে নেয়।**

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

**ডালে বসে খায়।**

ডান হাত দিয়ে গাছে কাক দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

**শিয়াল চালাক— শিয়াল চালাক বলে শোন ওরে ভাই।**

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

**তোমার গানের মতো মিঠে গান কভু শুনি নাই।**

বসেই মুখে বলতে হবে।

**খুশি হয়ে কাক ডাকে কা-কা-কা**

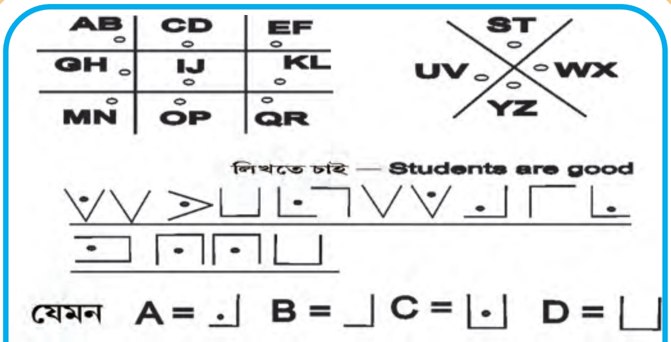
বসেই মুখে বলতে হবে।

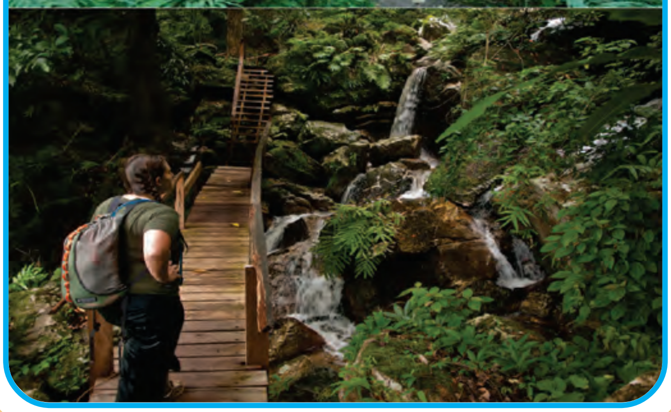
**টুপ করে পড়ে গেল রসগোল্লা।**

ঠোঁট থেকে রসগোল্লা পড়ে যাচ্ছে তা হাত দিয়ে দেখাতে হবে।

# বনাঞ্চল যাত্রা

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ২৬





## 'বনাঞ্চল যাত্রা'

*ঘাসে ঘাসে পা ফেলেছি*
*বনের পথে যেতে।*
*ফুলের গন্ধে চমক লেগে*
*উঠেছে মন মেতে।*

**(সবসময়ে একটি করে টুকরো কাগজে লিখিত নির্দেশ থাকবে)**

### কাগজ নং- ১

"উত্তর-পূর্ব দিকে যে তালগাছটি আছে তার মাপ নাও"। কথাগুলো একটি সাদা কাগজে ভেজা সাবান দিয়ে লেখা হবে এবং সেটি শুকিয়ে নিতে হবে। এতে মনে হবে যেন কিছু লেখা নেই। এর সঙ্গে অন্য একটি কাগজে লেখা হবে "সাদাটি জলে ডোবাও"। এবারে গাছের কাছে গিয়ে তার উচ্চতা মেপে লিখে নিতে হবে। গাছের গায়ে দলের নাম লেখা ২ নং কাগজ থাকবে। খেলোয়াড়রা পূর্ব নির্দেশমতো সংগ্রহ করবে।

### কাগজ নং-২

'প্রকৃতি থেকে কিছু সংগ্রহ করে শিক্ষার্থীকে নিজে কিছু হাতের কাজ করতে হবে'। (লিডার দলের সবাইকে পাতা, ফুল, লতা ইত্যাদি সংগ্রহ করে আনতে বলবে এবং সবাই মিলে বসে কিছু হাতের কাজ তৈরি করবে।) সহকারী পরিচালক, লিডার এরপর কী করবে জানতে চাইবে। সহকারী পরিচালক ৩ নং কাগজ দেবে।

### কাগজ নং-৩

"এখান থেকে ৪০০ পা পূর্বদিকে যাও এবং মাঠটি মিটারে পরিণত করো"। (লিডার তার দলের খেলোয়াড়দের সঙ্গে নিয়ে গুণে গুণে ৪০০ পা পূর্বদিকে এগিয়ে যাবে, এবং সবাই সেখানে বসে কত মিটার হলো নিজের খাতায় লিখে নেবে। সাধারণভাবে ১ পা অর্থাৎ ৪০ থেকে ৪৫ সেমি সেই হিসাবে হিসাব হবে)।

### কাগজ নং-৪

'লিডার সঙ্গীদের নিয়ে খেলা পরিচালকের সঙ্গে দেখা করো'। এই কাগজ যেখানে সবাই ছিল তার আশেপাশে লুকানো থাকবে। সহকারী মুখে নির্দেশ দেবে। লিডার তোমার ৪ নং কাগজ খুঁজে নাও। প্রত্যেক দল তাদের কাগজ খুঁজে নিয়ে খেলা পরিচালকের কাছে উপস্থিত হবে।

*বি. দ্র :. প্রতি সময়েই সহকারীরা খেলোয়াড়দের কাছাকাছি থাকবে ও প্রয়োজনে সাহায্য করবে। যে দল আগে পরিচালকের কাছে উপস্থিত হবে। যাচাই করার পর যদি তাদের সব উত্তর সঠিক হয় তারাই জিতবে নতুবা পরে এসে সব উত্তর সঠিক করেছে এমন দলই জয়ী হবে। পরিশেষে জয়ীদের জন্য তিনতালি দিতে হবে এবং জয়ীরা দেবে ধন্যবাদ। প্রত্যেক স্লিপ কাগজে ক্রমিক সংখ্যা এবং দলের দাম লেখা থাকবে। সাধারণ পেন দিয়ে লেখার পরিবর্তে লেবুর রস দিয়ে লেখা যেতে পারে। এমনকি ইংরাজিতে যদি স্লিপগুলো লেখা হয় তবে নানা কোড (সংকেত-লেখা) ব্যবহার করা যেতে পারে। পাশে একটি নমুনা দেওয়া হলো।*

**উপকারিতা :** (ক) আচরণে দৃঢ়সংকল্পতা বাড়ায়। (খ) দৈনন্দিন জীবনযাপনে উন্নতমানের প্রস্তুতি বাড়ায়। (গ) মানসিক সতর্কতা বাড়ায় (ঘ) উন্নতমানের ভাবধারা তৈরি হয় (ঙ) শারীরিক ক্ষমতা বাড়ে। (চ) খেলায় যুক্ত বিষয়গুলোর বিষয়ে দক্ষতা বাড়ে। (ছ) সততা ও বন্ধুত্ব বাড়ে।

# খো-খো

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ২৭

## খো-খো খেলার কলাকৌশল

খো-খো খেলার ক্রীড়াকৌশলকে প্রধানত দুটি ভাগে ভাগ করা যায়। (১) অনুধাবকের শারীরিক ক্রীড়াকৌশল। (২) ধাবকের শারীরিক ক্রীড়াকৌশল।

### (১) অনুধাবকের শারীরিক ক্রীড়াকৌশল

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

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

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

**(খ) বর্গক্ষেত্র থেকে ওঠা :** প্রথমত 'খো' পাওয়ার পর যেদিকে বেরোতে হবে সেইদিকের পা প্রথমে বের করতে হবে অর্থাৎ ডান দিকে যেতে হলে ডান পা এবং বাম দিকে যেতে বাঁ পা বের করতে হবে। সুতরাং কাছাকাছি পা বের করে বর্গক্ষেত্র ছাড়া যেতে পারে। আবার অনেক সময় বর্গক্ষেত্র থেকে সোজা এড়োপথ ধরে সোজা বেরোনোর সময় (i) মানুষের মতো দু-পায়ে, একটু নীচু হয়ে যাওয়া। (ii) বাঁদরের মতো চার হাত-পায়ে চলা এবং (iii) মানুষের দৌড়োনোর ভঙ্গিতে যাওয়া যেতে পারে।

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

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

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

# খো-খো

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

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

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

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

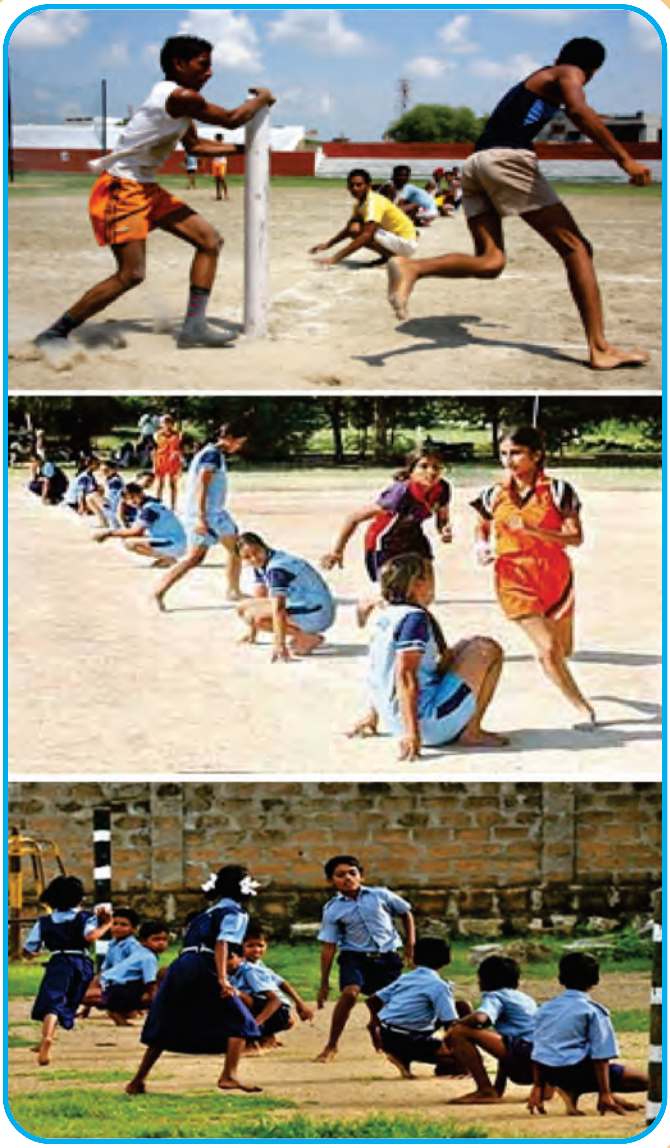
**(ছ) বিচারসম্মত খো :** বিচারসম্মত খো দেওয়া অনুধাবকদের একটি গুরুত্বপূর্ণ ক্রীড়াকৌশল। এই কৌশল প্রয়োগে ধাবককে হঠাৎ বোকা বানিয়ে আউট করা যায়। ধাবক যখন খেলতে খেলতে খুঁটির গোড়ায় এসে দাঁড়ায় তখন সক্রিয় অনুধাবক খুঁটি মারা বা খুঁটি ঘোরার ভান করে হঠাৎ খো দেয়, এর ফলে ধাবক সক্রিয় অনুধাবকের সামনে এসে পড়ে।

**(২) ধাবকের শারীরিক ক্রীড়াকৌশল :** অনুধাবকের আক্রমণ থেকে বাঁচার জন্যে ধাবককে অর্থাৎ প্রতিরক্ষককে বিভিন্নরকম ক্রীড়াকৌশল অবলম্বন করতে হয় এবং বাঁচার জন্য সর্বদা উপস্থিতবুদ্ধি প্রয়োগ করতে হয়।

**(ক) একক শিকলে খেলা :** একক শিকল পদ্ধতিতে খেলার সময় ধাবককে বর্গক্ষেত্রে বসে-থাকা প্রত্যেক অনুধাবকের পিঠের পিছন দিক দিয়ে দ্রুত কেন্দ্রপথ অতিক্রম করে অন্য প্রান্তে পালিয়ে যেতে হয়। পালাক্রমে একজন অনুধাবকের পিঠের দিক থেকে অপর আর একজনের পিঠের দিকে চলে যেতে হয়, যাতে সক্রিয় অনুধাবক সহজে তার নাগাল না পায়। শিকল পদ্ধতিতে দৌড়োনোর সময় প্রতিবার কেন্দ্রপথ

# খো-খো





অতিক্রম করার সময় অনুধাবকের পিঠের দিকে যে হাত থাকবে সেই হাতের দিক দিয়ে মুহূর্তের জন্য ঘাড় ঘুরিয়ে সক্রিয় অনুধাবককে লক্ষ রাখতে হবে। এক্ষেত্রে মনে রাখতে হবে অনুধাবকদের পিঠ দিয়ে ঢোকার সময় একটু দূরত্ব রেখে দৌড়োতে হবে যাতে সক্রিয় অনুধাবক হাত বাড়িয়ে স্পর্শ করতে না পারে। এইভাবে ১ নং, ২ নং, ৩ নং, ৪ নং, ৫ নং ও খুঁটির মাঝামাঝি পৌঁছে সামান্য সময় সক্রিয় অনুধাবককে লক্ষ রেখে ৭ নং বর্গক্ষেত্রে খো পড়ার সঙ্গে সঙ্গে প্রতিরক্ষককে খুঁটি ধরতে হয়।

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

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

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

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

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

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

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

পুষ্টিকর খাদ্য

পঞ্চম শ্রেণি

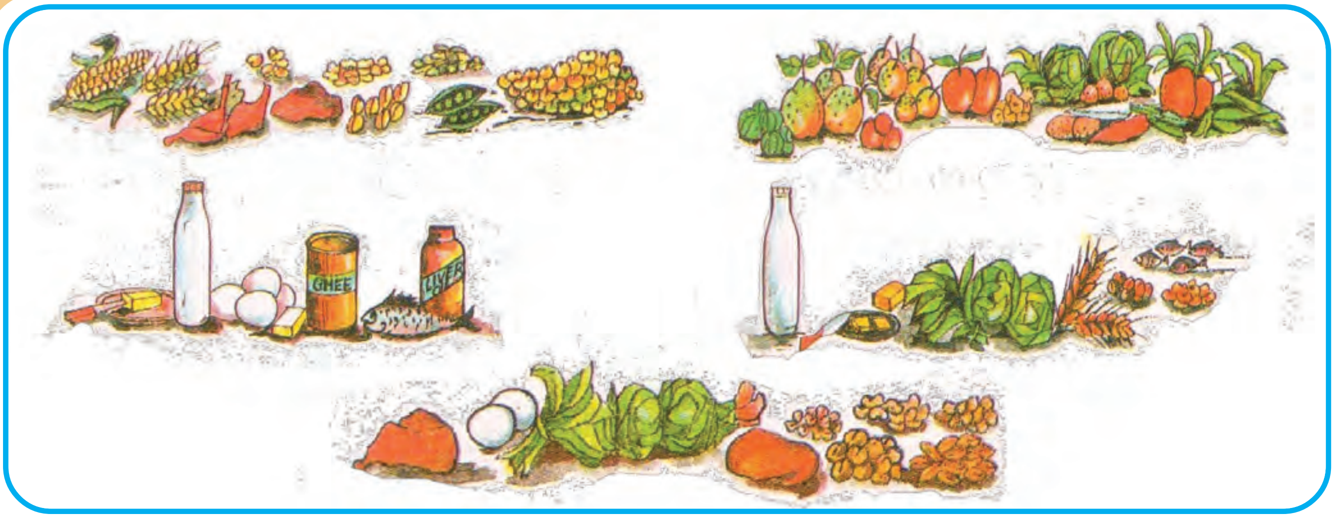
কার্ড - ৩০

## পুষ্টির বিভিন্ন কাজ এবং তা কীসে লভ্য

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

# পুষ্টিকর খাদ্য






| তালিকা | পুষ্টির বিভিন্ন কাজ | পুষ্টি কীসে লভ্য |
|---|---|---|
| ৬. ভিটামিন-বি ২ (রিবোফ্ল্যাভিন) | দেহকোশকে অক্সিজেন ব্যবহারে সাহায্য করা। দৃষ্টিশক্তি স্বচ্ছ রাখা, নাক-ঠোঁটের চারধারের চামড়া ওঠা কিংবা ঠোঁটের কোণ ফাটা প্রতিরোধ করা। | দুধ, মাখন তোলা দুধ, দই, পনির, ডিম, যকৃৎ, ঘোল, বৃক্ক, হৃৎপিণ্ড এবং পাতাওলা শাকসবজি ও ইস্ট। |
| ৭. ভিটামিন সি | স্বাস্থ্যকর মাড়ির জন্যে এবং দেহকোশগুলোকে সংযুক্ত রাখা, সংক্রমণ প্রতিরোধের শক্তি দেওয়া প্রভৃতির জন্যে। | আমলকী, পেয়ারা, কমলা, মৌসম্বি প্রভৃতি সর্বপ্রকারের লেবু, তাজা শাকসবজি, তাজা ফল, পাতাযুক্ত শাকসবজি এবং অঙ্কুর বেরোনো ডাল। |
| ৮. ভিটামিন ডি | শরীরকে ক্যালশিয়াম এবং ফসফরাস নিয়ন্ত্রণ ও গ্রহণে এবং সুদৃঢ় দাঁত ও হাড় তৈরিতে সাহায্য করা। | সূর্যের আলো, মাখন, পনির, মাছের যকৃতের তেল, ঘি, ডিমের কুসুম ও দুধ। |
| ৯. ভিটামিন কে | হাড় ও দাঁত তৈরি করা, রক্ত জমাট বাঁধায় সাহায্য করা এবং পেশি ও নার্ভগুলোর স্বাভাবিক ক্রিয়া- প্রতিক্রিয়ায় সাহায্য করা এবং হৃৎস্পন্দনের ছন্দ স্বাভাবিক রাখে। | দুধ, ছানা, দই, মাখন, চিজ, শাকপাতা, ছোটো মাছ, খাদ্যশস্য (চাল ছাড়া), জোয়ার, ভুট্টা, রাগি এবং তৈলবীজ। |
| ১০. লৌহ উপাদান (আয়রন) | হিমোগ্লোবিন তৈরি করার জন্য প্রোটিনের সঙ্গে প্রয়োজন হয়। হেমোগ্লোবিন হলো রক্তের লাল কণিকা যা কোশগুলোতে অক্সিজেন পৌঁছে দেয়। | চর্বিহীন লাল মাংস, ডিমের কুসুম, দানাশস্য, যকৃত, ইস্ট, তৈলবীজ, বাদাম, শিম জাতীয় সবজি, ডাল, গুড়, শুকনো ফল, পাতাযুক্ত শাকসবজি, খেজুর এবং অঙ্কুরিত ডাল, ছোলা। |

# শিক্ষার্থীর বয়স, উচ্চতা ও ওজন

পঞ্চম শ্রেণি | কার্ড - ৩২

এন সি এইচ এস অনুযায়ী শিশু এবং যুবাদের শারীরিক ওজন ও উচ্চতা

| | বালক | | বালিকা | |
|---|---|---|---|---|
| বয়স (বছর) | উচ্চতা (সেমি) | ওজন (কেজি) | উচ্চতা (সেমি) | ওজন (কেজি) |
| ০ | ৫০.৫ | ৩.৩ | ৪৯.৯ | ৩.২ |
| ১/৪ (৩ মাস) | ৬১.১ | ৬.০ | ৬০.২ | ৫.৪ |
| ১/২ (৬ মাস) | ৬৭.৮ | ৭.৮ | ৬৬.৬ | ৭.২ |
| ৩/৪ (৯ মাস) | ৭২.৩ | ৯.২ | ৭১.১ | ৮.৬ |
| ১.০ | ৭৬.১ | ১০.২ | ৭৫.০ | ৯.৫ |
| ১.৫ | ৮২.৪ | ১১.৫ | ৮০.৯ | ১০.৮ |
| ২.০ | ৮৫.৬ | ১২.৩ | ৮৪.৫ | ১১.৮ |
| ৩.০ | ৯৪.৯ | ১৪.৬ | ৯৩.৯ | ১৪.১ |
| ৪.০ | ১০২.৯ | ১৬.৭ | ১০১.৬ | ১৬.০ |
| ৫.০ | ১০৯.৯ | ১৮.৭ | ১০৮.৪ | ১৭.৭ |
| ৬.০ | ১১৬.১ | ২০.৭ | ১১৪.৬ | ১৯.৫ |
| ৭.০ | ১২১.৭ | ২২.৯ | ১২০.৬ | ২১.৮ |
| ৮.০ | ১২৭.০ | ২৫.৩ | ১২৬.৪ | ২৪.৮ |
| ৯.০ | ১৩২.২ | ২৮.১ | ১৩২.২ | ২৮.৫ |
| ১০.০ | ১৩৭.৫ | ৩১.৪ | ১৩৮.৩ | ৩২.৫ |
| ১১+ | ১৪০ | ৩২.২ | ১৪২ | ৩৩.৭ |
| ১২+ | ১৪৭ | ৩৭.০ | ১৪৮ | ৩৮.৭ |
| ১৩+ | ১৫৩ | ৪০.৯ | ১৫৫ | ৪৪.০ |
| ১৪+ | ১৬০ | ৪৭.০ | ১৫৯ | ৪৮.০ |
| ১৫+ | ১৬৬ | ৫২.৬ | ১৬১ | ৫১.৪ |
| ১৬+ | ১৭১ | ৫৮.০ | ১৬২ | ৫৩.০ |
| ১৭+ | ১৭৫ | ৬২.৭ | ১৬৩ | ৫৪.০ |
| ১৮+ | ১৭৭ | ৬৫.০ | ১৬৪ | ৫৪.৪ |

# সুষম খাদ্যতালিকা

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ৩৩

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

**সূত্র :** ICMR-এর রেকমেন্ডেড ডায়েটারি ইনডেক্স ফর ইন্ডিয়ান্স-১৯৮৪। খাদ্যবস্তুর পরিমাণ গ্রাম-এককে রূপান্তরিত।

# স্বাস্থ্য পরীক্ষার রিপোর্ট কার্ড

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ৩৪

শিক্ষার্থীর নাম : ..........
শ্রেণি : .......... বিভাগ : .......... ক্রমিক সংখ্যা : ..........
বিদ্যালয়ের নাম : ..........
বিদ্যালয়ের ঠিকানা : ..........
পিতার নাম : ..........
মাতার নাম : ..........
বাড়ির ঠিকানা : ..........
ছাত্র/ছাত্রীর আইডি নং : .......... বাড়ির ফোন নং : ..........
পরিবারের মাসিক আয় : .......... শ্রেণি : .......... বিভাগ : .......... ক্রমিক সংখ্যা : ..........
জন্মতারিখ : .......... উচ্চতা : .......... ওজন : ..........
দেহভর সূচক : .......... বুকের ছাতির মাপ : .......... কোমরের মাপ : ..........
শারীরিক প্রতিবন্ধকতা : ..........

সামাজিক দক্ষতা

| | ১ পর্ব A\B\C\D | ১ পর্ব A\B\C\D | ১ পর্ব A\B\C\D | ১ পর্ব A\B\C\D | মন্তব্য |
|---|---|---|---|---|---|
| নিজের শ্রেণির ছাত্রছাত্রীদের সঙ্গে মেলামেশার ক্ষমতা | | | | | |
| নিজের শ্রেণির ছাত্রছাত্রীদের সঙ্গে কথোপকথনের ক্ষমতা | | | | | |
| সমাজে ও বিদ্যালয়ে কাজকর্মে যোগদানের ক্ষমতা | | | | | |
| পাড়া ও বিদ্যালয়ের খেলাধুলায় নেতৃত্ব দেওয়ার ক্ষমতা | | | | | |
| | | | | | |

স্বাস্থ্য কর্মীর স্বাক্ষর .......... প্রধান শিক্ষকের স্বাক্ষর ..........

| স্বাস্থ্যপরীক্ষা | ১ম পরীক্ষা | ২য় পরীক্ষা | ৩য় পরীক্ষা | মন্তব্য | ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা | ১ম পরীক্ষা | ২য় পরীক্ষা | ৩য় পরীক্ষা | | মন্তব্য |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| নাড়ির স্পন্দন/মিনিটে | | | | | চোখ | | | | | |
| | | | | | কান | | | | | |
| শ্বাসপ্রশ্বাসের গতি/মিনিটে | | | | | দাঁত | | | | | |
| | | | | | ত্বক | | | | | |
| | | | | | নখ | | | | | |
| | | | | | চুল | | | | | |

সংক্রামক রোগের বিবরণ (যদি থাকে)

| Age (বয়স) | টিকাকরণ | | | |
|---|---|---|---|---|
| Birth | BCG | OPV zero | Hepatities B-1 | |
| 6 Weeks | OPV-1+IPV-1/OPV-1 | DTPw-1/DTPa-1 | Hepatities B-2 | Hib-1 |
| 10 Weeks | OPV-3+IPV-3 /OPV-3 | DTPw-3 /DTPa-3 | Hepatities B-3 | Hip-3 |
| 14 Weeks | OPV-3+IPV-3 /OPV-3 | DTPw-3 /DTPa-3 | Hepatities B-3 | Hip-3 |
| 9 Months | Measles | | | |
| 15-18 Months | OPV-4+IPV-B1 /OPV-4 | DTPwbooster-1 or DTPabooster-1 | | |
| 2 Years | Typhoid | | | |
| 5 Years | OVP-5 | DTPw booster-2 or DTPabooster-2 | | MMR-2 |
| More than 6 weeks (optional) | Pneumococal conjugate | Rotaviral Vaccines | | |
| More than 15 months (optional) | Varicella | | | |
| After 18 months (optional) | Hepatities-A | | | |

# শারীরিক সক্ষমতার রিপোর্ট কার্ড

**পঞ্চম শ্রেণি** **কার্ড - ৩৫**

**বিদ্যালয়ের নাম** ......................................................................

**শিক্ষার্থীর নাম** ........................................................................

**শ্রেণি** ..............................................**ক্রমিক সংখ্যা** .......................

**বিশেষ দক্ষতা** ........................................................................

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

# জিমনাস্টিকস্

পঞ্চম শ্রেণি

কার্ড - ৩৬

## (১) ফরওয়ার্ড ওয়াকওভার

ক) পা জোড়া করে দাঁড়াতে হবে। দুই হাত মাথার দু-পাশে উপরের দিকে প্রসারিত করতে হবে। সঙ্গে সঙ্গে বাঁ পা মাটি থেকে সোজা করে উঁচু করে তুলতে হবে।

খ) বাঁ পা সামনে মাটিতে রেখে কোমর থেকে ভেঙে দুই হাত মাটিতে রাখতে হবে, দুই পা সমান ফাঁক করে।

গ) ডান পা সুইং করে উপরে ওঠাতে হবে। সঙ্গে সঙ্গে বাঁ পায়ের পাতা মাটিতে অল্প ধাক্কা মেরে উপরে উঠতে হবে।

ঘ) উপরে পা দুটি ছড়ানো অবস্থায় রাখতে হবে।

ঙ) হাত দুটির উপর ভর দিয়ে কোমর থেকে বাঁকিয়ে পা দুটি মাটিতে একের পর এক ফেলতে হবে।

চ) হাত দুটি মাটিতে ঠেলে ও হিপের সুইং-এর সাহায্যে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে ১ নং অবস্থানের মতো।

## (২) ব্যাকওয়ার্ড ওয়াকওভার

ক) হাত দুটো সোজা অবস্থায় মাথার দু-পাশে উপরের দিকে প্রসারিত করতে হবে এবং এক পা সামনে রাখতে হবে।

গ) পা দুটির উপর ভর করে শরীরকে পিছনে বাঁকিয়ে ভারসাম্য বজায় রেখে হাত দুটি মাটিতে রাখতে হবে।

ঘ) এরপর দু-পায়ের পাতা দিয়ে একের পর এক মাটিতে ধাক্কা দিয়ে উপরে তুলে হাতের উপর ছড়িয়ে রাখার ভঙ্গিমায় আনতে হবে।

ঙ) হাতের উপর ভর করে ধীরে ধীরে পা দুটি একের পর এক হাতের পিছনে নামিয়ে আনতে হবে।

চ) প্রথম পা মাটিতে নামার ঠিক পরে হাত দুটি সোজা অবস্থায় কোমর থেকে উপরে তুলে ধরতে হবে।

## (৩) হ্যান্ডস্প্রিং

ক) তিন চার কদম দৌড়ে গিয়ে হাত দুটি পিছন থেকে সুইং করে উপরে টানটান করে এবং বাঁ হাঁটু ভেঙে সামনের দিকে পায়ের পাতা মাটিতে লাগাতে হবে।

খ) কোমর ভাঁজ করে হাত দুটি সোজা রেখে ধাক্কা দিতে হবে। একইসঙ্গে তীব্রগতিতে উপরদিকে হ্যান্ড স্ট্যান্ড ছুঁড়তে হবে।

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

## (৪) ব্যাকফ্লিপ

ক) পা জোড়া করে দাঁড়িয়ে অল্প হাঁটু ভেঙে হাতসহ পুরো শরীরটাকে পিছনে সুইং দিতে হবে।

খ) সুইং দেওয়ার সঙ্গে সঙ্গে দুই পা দিয়ে মাটিতে জোরে ধাক্কা মেরে পিছনদিকে অল্প আর্চ করে কোনাকুনি উপরদিকে লাফিয়ে উঠতে হবে।

গ) হাত মাটিতে আসার আগে পর্যন্ত শরীরটি বাতাসে আর্চিং অবস্থায় থাকবে।

ঘ) হাত দুটি মাটিতে লাগার সঙ্গে সঙ্গে হাত দিয়ে মাটিতে জোরে ধাক্কা লাগিয়ে পা দুটি পুনরায় মাটিতে রাখতে হবে।