স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

পাঠ্যপুস্তক

প্রথম শ্রেণি

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর। পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিকাশ ভবন, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

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

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

প্রথম প্রকাশ : ডিসেম্বর, ২০১২
দ্বিতীয় প্রকাশ : ডিসেম্বর, ২০১৩
তৃতীয় সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৪
চতুর্থ সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৫
পঞ্চম সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৬
ষষ্ঠ সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৭

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 মানসিকতা 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 ওপর সবিশেষ গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে। শিশুর শারীরিক, মানসিক, প্রারম্ভিক ও বৌদ্ধিক বিকাশকে আনন্দদায়ক, চিত্তাকর্ষক, ভারমুক্ত করতে খেলাধুলার বিশেষ ভূমিকা রয়েছে। স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার কার্যক্রমে অংশ গ্রহণের মাধ্যমে শিশুর আত্মোপলব্ধি, আত্মমর্যাদাবোধ, আত্মপ্রকাশ, সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও সমস্যা সমাধান, মতপ্রকাশের 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 স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার পুস্তিকাগুলি প্রস্তুত করা হয়েছে। এই বইগুলি পশ্চিমবঙ্গের সর্বশিক্ষা মিশনের সহায়তায় সমস্ত সরকারি ও সরকার পোষিত বিদ্যালয়ে বিনামূল্যে বিতরণ করা হবে।

এটি একটি পাঠ্যবই। 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

'সুস্থ দেহ সুস্থ মনের আধার' এই প্রবাদবাক্যের কথা মনে রেখে প্রাথমিক বিদ্যালয়ের পাঠক্রমে স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষাকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। জাতীয় পাঠক্রমের রূপরেখা ২০০৫ এবং শিক্ষার অধিকার আইন ২০০৯ এই নথিদুটিকে ভিত্তি হিসেবে ব্যবহার করে ২০১৩ সাল থেকে পশ্চিমবঙ্গের শিক্ষাক্ষেত্রে ভারত সরকার কর্তৃক গৃহীত শিক্ষার অধিকার আইন পূর্ণরূপ বলবৎ করতে পশ্চিমবঙ্গ সরকার বদ্ধপরিকর। ফলে, নতুনভাবে 'শিশুকেন্দ্রিক' শিক্ষার উপযোগী পাঠক্রম, পাঠ্যসূচি এবং পাঠ্যপুস্তকের প্রয়োজনীয়তা ছিল গভীর। মনে পড়ে, আক্ষেপ করে একদা রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর লিখেছিলেন, '... আমরা নোট নিয়েছি, মুখস্থ করেছি, পাশ করেছি। বসন্তের দখিন হাওয়ার মতো আমাদের শিক্ষা মনুষ্যত্বের কুঞ্জে কুঞ্জে নতুন পাতা ধরিয়ে ফুল ফুটিয়ে তুলছে না। ... এর মধ্যে সংগীত নেই, চিত্র নেই, আত্মপ্রকাশের আনন্দময় উপায় উপকরণ নেই। এ যে কত বড়ো দৈন্য তার বোধশক্তি পর্যন্ত আমাদের লুপ্ত হয়ে গেছে'। নতুন স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার পাঠক্রম, পাঠ্যসূচি ও পাঠ্যপুস্তকে ব্রতচারী, ছড়ার ব্যায়াম, যোগাসন, বিনোদনমূলক খেলা, প্রস্তুতিমূলক জিমনাস্টিকস, সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম, অনুকরণ জাতীয় খেলা, সুষ্ঠু দেহভঙ্গি গঠন ও উন্নয়নের বিভিন্ন পদ্ধতি এবং খাদ্যগ্রহণ পদ্ধতির সঙ্গে সঙ্গে সমাজসেবার নিদর্শনও তুলে ধরা হয়েছে।

প্রথম শ্রেণির ক্ষেত্রে বাংলা, ইংরাজি, অঙ্কের দক্ষতাকে সমন্বিত করে শারীরশিক্ষার অঙ্গনে তুলে ধরবার চেষ্টা করা হয়েছে। পুরো বইটিতেই শিক্ষার্থীর সৃজনশীল দক্ষতাকে নানা হাতেকলমে কাজের মধ্য দিয়ে নির্দিষ্ট সামর্থ্যে পৌঁছে দেবার চেষ্টা করা হয়েছে। বইটির পাতায় পাতায় রংবেরঙের ছবি যেমন আছে, প্রতিটি পৃষ্ঠায় 'শিখন পরামর্শ'-ও দেওয়া হয়েছে। এই নতুন 'কৃত্যালি নির্ভর শিখন' প্রক্রিয়াকে, আশাকরি, শিক্ষার্থীরা উপভোগ করবে।

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার বই 'আমার বই' ও 'সহজ পাঠ'- কে ভিত্তি করে গড়ে তোলা হয়েছে।

শিক্ষার্থীর কাছে শিখন যাতে 'আনন্দময়' এবং 'আতঙ্কহীন' হয় তার প্রয়াস আমরা করেছি। নির্বাচিত শিক্ষাবিদ, শিক্ষক-শিক্ষিকা এবং বিষয়-বিশেষজ্ঞবৃন্দ অল্পসময়ের মধ্যে পাঠ্যপুস্তকগুলি নির্মাণ করেছেন। পশ্চিমবঙ্গের প্রাথমিক শিক্ষার সারস্বত নিয়ামক পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ-এর নির্দিষ্ট কমিটি বইটি অনুমোদন করে আমাদের বাধিত করেছেন। তাঁদের অশেষ কৃতজ্ঞতা জানাই। এধরনের সমন্বিত পুস্তকের নির্মাণ ভারতে তো বটেই বিশ্বেও প্রায় নজিরবিহীন। এই বইয়ের মাধ্যমে বিদ্যালয় শিক্ষার ক্ষেত্রে যদি নতুন যুগের সৃষ্টি হয়, তাহলেই আমাদের শ্রম সার্থক মনে করব। নানাস্তরে আমাদের সহায়তা প্রদান করেছেন পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ, পশ্চিমবঙ্গ সরকারের শিক্ষা দপ্তর এবং পশ্চিমবঙ্গ সর্বশিক্ষা মিশন। তাঁদের ধন্যবাদ জানাই।

মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী ড. পার্থ চ্যাটার্জী বিভিন্ন মতামত এবং পরামর্শ দিয়ে আমাদের বাধিত করেছেন। তাঁকে কৃতজ্ঞতা জানাই।

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

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

সহযোগিতায়

সুতেজ সাত্ত্বিক, সৌমিত্র কর্মকার, সুমাল্য রায়,
দিব্যসুন্দর দাস

প্রচ্ছদ

শঙ্কর বসাক

অলংকরণ

শঙ্কর বসাক, কাঞ্চন গুহ

গ্রন্থরূপ নির্মাণ

বিপ্লব মণ্ডল
সাধন চক্রবর্তী

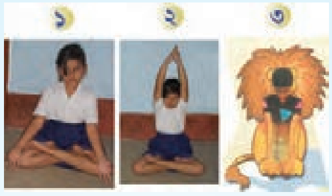
বিষয়সূচি

১। দেশাত্মবোধ (১)

২। কন্যাশ্রী (২)

৩। ব্রতচারী (৩)

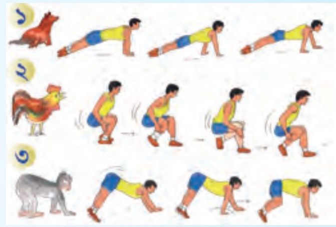
৪। বসার বিভিন্ন ভঙ্গিমা (৪)


৫। বসার উন্নতকরণের ব্যায়াম (৫)

৬। দাঁড়ানোর বিভিন্ন ভঙ্গিমা (৬)

৭। দাঁড়ানোর উন্নতকরণের ব্যায়াম (৭)

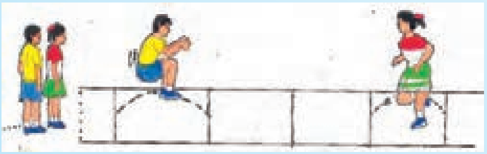
৮। হাঁটার ভঙ্গিমা (৮)


৯। হাঁটার উন্নতকরণের ব্যায়াম (৯)

১০। দৌড়োনোর দেহভঙ্গিমা (১০)

১১। গতি, ভারসাম্য ও সমন্বয় (১১)

১২। লাফানোর দেহভঙ্গিমা (১২)


১৩। লাফানোর উন্নতকরণের ব্যায়াম (১৩)

১৪। বল ধরা ও ছোড়া (১৪-১৫)

১৫। খাদ্যগ্রহণের ভঙ্গিমা (১৬)

বিষয়সূচি

১৬। জিমনাস্টিকস (১৭)

১৭। যোগাসন (১৮-২১)

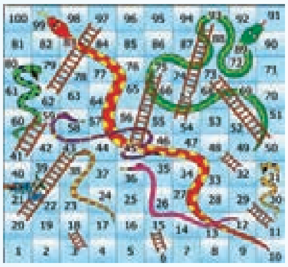
১৮। ক্ষিপ্রতা, ভারসাম্য ও সমন্বয় (২২)

১৯। মৌমাছির ফুলের মধু সংগ্রহ (২৩)

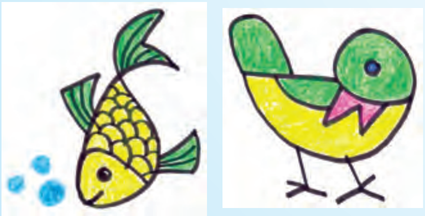
২০। খালি হাতের ব্যায়াম (২৪-২৬)

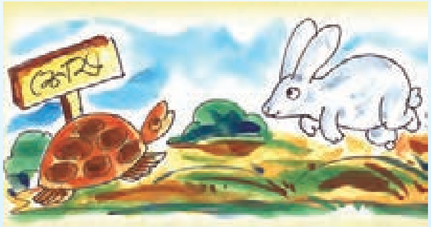
২১। ছড়ার ব্যায়াম (২৭-২৯)

২২। বিনোদনমূলক খেলা (৩০-৩৩)


২৩। সু-অভ্যাসের শিক্ষা (৩৪)

২৪। সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম (৩৫-৩৭)


২৫। এসো আঁকতে শিখি (৩৮-৪১)


২৬। মূল্যবোধের শিক্ষা (৪২)

২৭। পথ নিরাপত্তার শিক্ষা (৪৩-৫১)

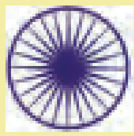
২৮। মূল্যায়ন (৫২)

দেশাত্মবোধ

প্রথম শ্রেণি | কার্ড - ১

জাতীয় পতাকা

বর্ণ	বোধ
গেরুয়া	শৌর্য, ত্যাগ, দেশপ্রেম
সাদা	সত্য, বিশুদ্ধতা, সরলতা
সবুজ	বিশ্বাস ও সমৃদ্ধি



অশোক চক্র

ন্যায়পরায়ণতা ও অগ্রগতির প্রতীক

জনগণমন-অধিনায়ক

জনগণমন-অধিনায়ক জয় হে ভারতভাগ্যবিধাতা!
পঞ্জাব সিন্ধু গুজরাট মরাঠা দ্রাবিড় উৎকল বঙ্গ
বিন্ধ্য হিমাচল যমুনা গঙ্গা উচ্ছলজলধিতরঙ্গ
তব শুভ নামে জাগে,তব শুভ আশিস মাগে,
গাহে তব জয়গাথা।

জনগণমঙ্গলদায়ক জয় হে ভারতভাগ্যবিধাতা!
জয় হে, জয় হে, জয় হে, জয় জয় জয়, জয় হে।।

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর

কন্যাশ্রী

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ২

কন্যাশ্রীর ভুবনজয়ী শিরোপা

পশ্চিমবঙ্গের মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের স্বপ্নের প্রকল্প 'কন্যাশ্রী'। ২৩ জুন ২০১৭ নেদারল্যান্ডে রাষ্ট্রপুঞ্জের জনপরিষেবা দিবসের অনুষ্ঠানে পশ্চিমবঙ্গের মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়কে পাবলিক সার্ভিস অ্যাওয়ার্ডে সম্মানিত করল রাষ্ট্রপুঞ্জ। সাধারণ ও পিছিয়ে পড়া মানুষের কাছে সরকারি পরিষেবা পৌঁছে দেবার সাফল্যের স্বীকৃতি হিসাবে পশ্চিমবঙ্গের মুখ্যমন্ত্রীকে নির্বাচিত করে রাষ্ট্রপুঞ্জ। এই পুরস্কার এই কাজের সর্বোচ্চ আন্তর্জাতিক স্বীকৃতি। পশ্চিমবঙ্গ সরকারের এই পুরস্কার প্রাপ্তির সঙ্গে সঙ্গে গর্বিত হলো পশ্চিমবঙ্গ তথা গোটা দেশ এবং স্বীকৃতি পেল কন্যাশ্রীরা ও সমাজের অপেক্ষাকৃত দরিদ্রতম ও পিছিয়ে পড়া মানুষকে সমাজের মূল স্রোতে ফিরিয়ে আনার উদ্যোগ। সারা বিশ্বের ৬৩টি দেশের ৫৫২টি প্রকল্পের মধ্যে প্রথম হয়েছে পশ্চিমবঙ্গ সরকারের কন্যাশ্রী প্রকল্প।

রাষ্ট্রপুঞ্জের সেরার সেরা পুরস্কার হাতে নিয়ে মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায় বললেন, 'আজ নিজেকে খুব গর্বিত মনে হচ্ছে, এই পুরস্কার আমি বাংলার মা- মাটি-মানুষ ও দেশবাসীকে উৎসর্গ করলাম।'

[শিক্ষক/শিক্ষিকারা শিক্ষার্থীদের এ বিষয়ে সচেতন করবেন]

ব্রতচারী

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৩

বারোপণ

ছুটব খেলব হাসব
সবায় ভালোবাসব
গুরুজনকে মানব
লিখব পড়ব জানব
জীবে দয়া দানবো
সত্য কথা বলব
সত্য পথে চলব
হাতে জিনিস গড়ব
শক্ত শরীর করব
দলের হয়ে লড়ব
গায়ে খেটে বাঁচব
আনন্দেতে নাচব।।

ছুটব খেলব হাসব—সত্যপথে চলব

তিন তিন করে লাইনে দাঁড়িয়ে ডান-বাম, ডান পা - ডান হাত দিয়ে শুরু করতে হবে। ডান হাত কনুই-এর কাছ থেকে ভেঙে ডান হাতের তর্জনী উপর থেকে নীচে আনতে হবে।

['ছুটব খেলব হাসব' থেকে 'সত্য পথে চলব' পর্যন্ত একই ভঙ্গি হবে। (ডান হাতের তর্জনী দিয়ে করতে হবে। বাকি আঙুলগুলো বন্ধ থাকবে)]

হাতে জিনিস গড়ব

এই সময় দাঁড়িয়ে দু-হাত কনুই থেকে ভেঙে সামনে মেলে দুটি আঙুল দিয়ে (বৃদ্ধা ও তর্জনী) জোড়া থেকে বৃত্ত খোলা-বন্ধ ভঙ্গি করতে হবে।

শক্ত শরীর করব

বাঁ হাত কপাল থেকে মুঠো করে সামনে ছুড়ে এবং ডান হাত মুঠো করে কপাল থেকে সামনে ছুড়ে ভঙ্গি করতে হবে। (বাম হাতের সঙ্গে বাম পা ডান হাতের সঙ্গে ডান পা, বাম-ডান পায়ের তালে তালে হবে)।

দলের হয়ে লড়ব

দু-হাত মুষ্টিবন্ধ অবস্থায় কাঁধের কাছ থেকে প্রথমে ডান হাত সামনে ছুড়তে হবে পরে বাঁ হাত সামনে ছুড়তে হবে।

গায়ে খেটে বাঁচব

ডান হাত উপর দিকে প্রথমে তারপর বাঁ হাতে সাঁতার কাটার ভঙ্গি করতে হবে। (পায়ের পাতার উপর ভর দিয়ে বাম-ডান সহকারে) ডান পায়ের সঙ্গে ডান হাত, বাঁ পায়ের সঙ্গে বাঁ হাতে সাঁতার কাটার ভঙ্গি করতে হবে।

আনন্দেতে নাচব

দু-হাত উপরে তুলে হাতের পাতা খোলা অবস্থায় ঘোরাতে হবে। দু-পায়ের পাতার উপর ভর দিয়ে তালে তালে করতে হবে। দু-বার করতে হবে।

ছু স গু লি জী স স হা শ দ গা আ

এই আদি অক্ষরগুলো আবৃত্তি করতে করতে বাঁ হাত পেটের কাছে রেখে ডান হাত দিয়ে তালি দিতে হবে। মোট তিনবার এই তালি দিতে হবে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : ইংরাজিতে— আবৃত্তি ও গান করো। ● গানের সঙ্গে অঙ্গভঙ্গিকে মেলাও, নড়াচড়ার উপর জোর দাও এবং হাততালি দাও, লাফাও জাতীয় নির্দেশক ভাষা ব্যবহার করা। পরিচিত কবিতা ও গান ব্যবহার করা। অঙ্ক— সংখ্যা ১-৯ ● ঘোরাফেরার সময় শরীরের যে অংশ যতবার ব্যবহার করা হচ্ছে তা গোনা। আমার বই ২০৬-পৃষ্ঠার সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

বসার বিভিন্ন ভঙ্গিমা

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৪

১. সোজা হয়ে বসা

প্রথমে দু-পা লম্বা করে ছড়িয়ে বসতে হবে। এরপর বাঁ পা ভাঁজ করতে হবে। বাঁ পায়ের পাতা ডান উরুর নীচে রাখতে হবে। অনুরূপভাবে ডান পা ভাঁজ করতে হবে। ডান পায়ের পাতা বাঁ উরুর নীচে রাখতে হবে। মেরুদণ্ড সোজা থাকবে ও দৃষ্টি সোজা দূরে থাকবে। এককথায় যাকে বাবু হয়ে বসা বলে।

২. হাঁটু মুড়ে বসা

হাঁটু মুড়ে বসার ভঙ্গিতে গোড়ালি ও পায়ের পাতা দুটি ফাঁক করে নিতম্বের দু-পাশে রেখে মাটিতে বসতে হবে। দু-পায়ের বুড়ো আঙুল পরস্পর স্পর্শ করবে। হাঁটু দুটির মধ্যে স্বাভাবিক দূরত্ব থাকবে। দু-হাতের তালু উপরদিকে দু-হাঁটুর উপর সোজা থাকবে। মেরুদণ্ড সোজা ও দৃষ্টি সামনে থাকবে।

৩. চেয়ারে বসা

চেয়ারে বা টুলের উচ্চতা অবশ্যই পায়ের দৈর্ঘ্য অনুযায়ী হওয়া প্রয়োজন। চেয়ারের দৈর্ঘ্য এমন হবে যাতে পায়ের পাতা যেন মেঝে স্পর্শ করতে পারে। চেয়ারের পিছনদিকের অংশ মেরুদণ্ডের বাঁক অনুসারে থাকতে হবে। এমনভাবে বসতে হবে যাতে পিঠের অংশ চেয়ারের হেলান দেওয়া অংশের সঙ্গে সোজা লেগে থাকে। আরামে বসার জন্য চেয়ারের হাতলের উপর হাত দুটি রাখতে হবে।

৪. বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের হুইলচেয়ারে বসা

পায়ের অস্থি-দুর্বলতাযুক্ত, বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের হুইলচেয়ারে বসার ক্ষেত্রেও শিশুর সামর্থ্য অনুযায়ী যতটা সম্ভব চেয়ারে বসার পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে। শিক্ষক এক্ষেত্রে শিশুর সামর্থ্য অনুযায়ী সহায়তা করবেন।

বসার ভঙ্গিমা উন্নতকরণের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৫

বিনোদনমূলক খেলা

১. পদ্মাসনে বসা

পা দুটি সামনে ছড়িয়ে সোজা হয়ে বসতে হবে। ডান পায়ের হাঁটু ভেঙে ডান পা বাঁ পায়ের উপর রাখতে হবে। এরপর একইভাবে বাঁ পা ভেঙে ডান পায়ের উপর রাখতে হবে। দু-পায়ের পাতা উপর দিকে কোমরের কাছে থাকবে। হাত দুটি সোজা করে হাঁটুর উপর রাখতে হবে। মেরুদণ্ড সোজা ও দৃষ্টি সামনের দিকে থাকবে। তালুর উপর বুড়ো আঙুল ও তর্জনী টিপ দিয়ে ধরে রাখতে হবে। অন্য আঙুলগুলো সোজা থাকবে।

২. পর্বতাসন

প্রথমে পদ্মাসনের মতো বসতে হবে। তারপর দু-হাত সোজা করে কাঁধের দু-পাশ থেকে মাথার উপরে নমস্কারের ভঙ্গিতে তুলে ধরে রাখতে হবে। যেন এক হাতের তালু অপর হাতের তালুর সঙ্গে মিশে থাকে এবং হাত দুটি সোজা টান টান থাকে। পর্বতের চূড়ার মতো দেখতে বলে এই নামকরণ। এই আসনের সময় শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখতে হবে।

৩. সিংহাসন

প্রথমে বজ্রাসনে বসতে হবে। তারপর গোড়ালি ও পায়ের পাতা দুটি ফাঁক করে নিতম্বের দু-পাশে রেখে ভূমিতে বসতে হবে। গোড়ালি নিতম্বের সঙ্গে লেগে থাকবে ও দু-পায়ের পাতা শরীরের দু-পাশে ফেরানো অবস্থায় থাকবে। ডান পায়ের পাতা ডান দিকে এবং বাঁ পায়ের পাতা বাঁ দিকে ফেরানো থাকবে। হাঁটু দুটি জোড়া থাকবে। দু-হাত দুই হাঁটুর উপর রাখতে হবে। মুখ দিয়ে শ্বাস নিয়ে গলায় 'অ্যা' শব্দ করতে করতে যতক্ষণ সম্ভব ছাড়তে হবে।

উপকারিতা: মনের প্রশান্তি বাড়ে। নিশ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক হয়। দেহকাঠামো সুন্দর হয়। কাজকর্মে মনঃসংযোগ বাড়ে, মানসিক উত্তেজনা কমে।

বিনোদনমূলক খেলা : সর্দার

একজন ছাত্র /ছাত্রী (সর্দার) বাদে বাকি সকলে গোল হয়ে দাঁড়াবে। সর্দারের চোখ রুমালে বেঁধে গোলের মাঝখানে পা ছড়িয়ে বসিয়ে দিতে হবে এবং তার কোলে একটি রুমাল বা গামছা রাখতে হবে, যেন সেটি অমূল্য বস্তু। এই বস্তুটি সে সযত্নে রক্ষা করবে যাতে অন্য কেউ কেড়ে নিয়ে যেতে না পারে। তার জন্যে সে দু-হাত অনবরত দু-পাশে ও সামনে দোলাতে থাকবে, যাতে যে কেড়ে নিতে আসবে তাকে ছুঁতে পারে। গোলের মধ্যে দাঁড়ানো ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে একজন করে এগিয়ে এসে সর্দার-এর কোলের থেকে রুমাল বা গামছাটি কেড়ে নিতে চেষ্টা করবে। যদি কেড়ে নেবার সময় সর্দার তাকে হাত দিয়ে ছুঁয়ে দিতে পারে, তবে সে আউট হয়ে গিয়ে সর্দার হবে। নতুন সর্দার বসার ক্ষেত্রে পূর্বে শেখা বসার বিভিন্ন ভঙ্গিমা ব্যবহার করবে।

দাঁড়ানোর বিভিন্ন ভঙ্গিমা

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৬

১. সোজা হয়ে দাঁড়ানো (সাবধান)

গোড়ালি জোড়া অবস্থায় পায়ের পাতা 'V' আকৃতি করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। দুই হাত হাঁটু ও শরীরের দুই পাশে দেহের সঙ্গে প্যান্টের সেলাই লাইনের বরাবর সোজা করে রাখতে হবে। বুড়ো আঙুল বাদে হাতের অন্য আঙুলগুলোকে আলতোভাবে মুড়ে মুঠি করতে হবে। বুড়ো আঙুল তর্জনীর মাঝামাঝি এবং নখটা সামনের দিকে রাখতে হবে।

২. বিরামে দাঁড়ানো (বিশ্রাম)

সোজা হয়ে দাঁড়ানো অবস্থায় বাঁ পাটিকে মাটি থেকে সামনের দিকে উপরে তুলে (উরু মাটির সমান্তরাল উচ্চতায়) কাঁধ সমান দূরত্বে বাঁপাশে রাখতে হবে। হাত দুটি পাশ থেকে পিছনে নিয়ে এসে কোমরের নীচে এমনভাবে রাখতে হবে যাতে ডান হাত বাঁ হাতের তালুর ওপর থাকে। বাঁ হাতের বুড়ো আঙুলটি ডান হাতের বুড়ো আঙুলের নীচে নিয়ে ডান হাতের তালুর উপর রাখতে হবে। ডান হাতের বুড়ো আঙুল বাঁ হাতের বুড়ো আঙুলের উপর আড়াআড়িভাবে রাখতে হবে। দু-হাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে হাত দুটোকে আলতোভাবে ধরে রাখতে হবে।

৩. পূর্ণ আরামে দাঁড়ানো

অনেকটা বিশ্রাম অবস্থার মতো হবে।পা না নাড়িয়ে হাত-পা শিথিল করা যাবে, এমনকি হাত পাশে থাকতেও পারে,তবে মেরুদণ্ড সোজা ও দু-পায়ের উপর সমান ভর থাকবে। কুচকাওয়াজের সময় এভাবে দাঁড়ানো অভ্যাস করাতে হবে।

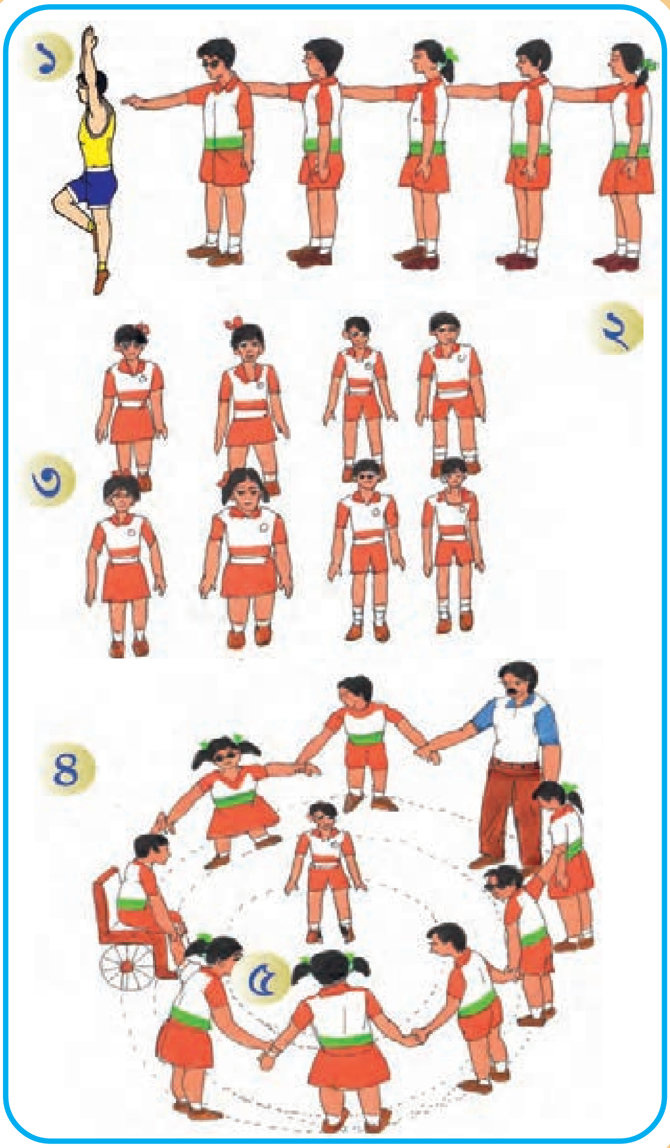
৪. ক্রাচের সাহায্যে দাঁড়ানো

পায়ের অস্থি-দুর্বলতাযুক্ত বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের ক্ষেত্রে বাহু ও কাঁধের সন্ধিস্থলের নীচের দিকে ক্রাচ ধরে দাঁড়ানোর সহায়তা দিয়ে সাহায্য করতে হবে। ক্রাচের হাতলটিকে শক্ত করে ধরে ক্রাচের উপর ভর দিয়ে দাঁড়ানোয় সহায়তা করতে হবে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : শিক্ষক বাংলা ও ইংরাজিতে যে সহজ আদেশ দেবেন তা অনুসরণ করতে শেখা। ● নিশ্চল ভারসাম্যরক্ষার সময় সহজ ছড়া/গান/কবিতা আবৃত্তি করা ও গাওয়া। অঙ্ক: নকশা ও বিভিন্ন আকৃতিতে নিশ্চল ভারসাম্য ধরে রাখা। এই আকৃতিগুলো ধারাবাহিক সরল ভারসাম্যগুলোর সাহায্যে দেখিয়ে সম্পূর্ণ করো। চালচলন লক্ষ করা ও বর্ণনা করা এবং শব্দভাণ্ডার বৃদ্ধির জন্য অনুশীলন করা।

দাঁড়ানোর ভঙ্গিমা উন্নতকরণের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি | কার্ড - ৭



১. ফাইল গঠন

শ্রেণির শিশুরা একজনের পিছনে আর একজন পরপর দাঁড়িয়ে ফাইল গঠন করার অভ্যাস করতে হবে। একজন অপরজনের থেকে একহাত (হাতের মুঠো খোলা রেখে) সমান দূরে থাকবে। আবার একটি ফাইল অপর ফাইলটি থেকে ওই একহাত (হাতের মুঠি খোলা রেখে) সমান দূরত্বে থাকবে। একাধিক ফাইল তৈরি করার ক্ষেত্রে সবসময় প্রথম তৈরি ফাইলের বাঁ দিকে নতুন ফাইল তৈরি হতে থাকবে। প্রথম ফাইলটি যেন সবসময় একদম ডান দিকে থাকে। ফাইলে দাঁড়ানোর ক্ষেত্রে শিক্ষার্থী সবসময় ফাইলকে সোজা রাখার জন্য সামনে এবং ডানদিকে ডান হাত দিয়ে দূরত্ব বজায় রাখবে।

২. লাইন গঠন

তাড়াতাড়ি হাত ধরে পাশাপাশি লাইনে দাঁড়ানোর অভ্যাস করতে হবে। অথবা পাশাপাশি অন্য শিশুর কাঁধে হাত রেখে ফাঁকা ফাঁকা হয়ে লাইনে দাঁড়ানোর অভ্যাস করতে হবে। একের বেশি লাইন গঠন করতে হলে এক লাইন থেকে অপর লাইন, অর্থাৎ সামনের লাইন থেকে পিছনের লাইন অন্তত একহাত ফাঁকা থাকবে।

৩. বৃত্ত গঠন

শিশুরা পরস্পর হাত ধরাধরি করে বৃত্ত গঠন করতে শিখবে। ওই অবস্থায় হাত ধরে সামনে, অর্থাৎ বৃত্তের কেন্দ্রে এগোলে বৃত্ত ছোটো হবে। হাত ধরে পিছন দিকে হাঁটলে বৃত্ত বড়ো হবে। এই সময় সকলে বলবে,—হাত ধরি ধরি, গোল সারি করি, হাত শক্ত ধরি, গোল সমান করি, গোল বড়ো করি, গোল ছোটো করি।

বিনোদনমূলক খেলা

বন্ধু কই : সমসংখ্যক শিক্ষার্থীকে বাইরে ও ভিতরে দুটি বৃত্তাকারে জোড়ায় জোড়ায় কেন্দ্রমুখী করে দাঁড় করাতে হবে। জোড়ায় দাঁড়ানো শিক্ষার্থী পরস্পরের নির্দিষ্ট বন্ধু। বৃত্তের মাঝখানে একজন দাঁড়াবে যার কোনও নির্দিষ্ট বন্ধু নেই। শিক্ষক ভিতরের বৃত্তে দাঁড়ানো সকলকে বাঁদিকে ঘুরে ও বাইরের বৃত্তে দাঁড়ানো সকলকে ডান দিকে ঘুরে দাঁড়াতে বলবে। এবারে বাঁশি বাজালে সকলে নিজের নিজের সামনের দিকে দৌড়োবে। এবারে শিক্ষক যখন 'বন্ধু কই' বলে জোরে ডাকবেন এবং একটি নির্দিষ্ট ভঙ্গিমায় দাঁড়ানোর নির্দেশ দেবেন, অমনি যে-কোনো বন্ধুকে খুঁজে শিক্ষকের নির্দেশমতো পূর্বে শেখা বিভিন্ন ভঙ্গিমায় সকলে দাঁড়াবে। বৃত্তের কেন্দ্রে দাঁড়ানো শিক্ষার্থী কাউকে একা পেলে তার সঙ্গে বন্ধুত্ব করবে। এইভাবে যে একা থাকবে সেই আবার বৃত্তের মাঝখানে দাঁড়াবে এবং এইভাবে খেলা চলতে থাকবে।

হাঁটার বিভিন্ন ভঙ্গিমা

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৮

(১) স্বাভাবিক হাঁটা

মেরুদণ্ড ও মাথা সোজা রেখে হাঁটা। যে পা সামনে থাকবে তার বিপরীত হাত সামনে থাকবে। হাঁটার শুরুতে পায়ের গোড়ালি আগে মাটিতে পড়বে। কাঁধ দুটি এক রেখায় থাকবে। দৃষ্টি সামনে থাকবে।

(২) ছন্দোবদ্ধভাবে পা মিলিয়ে হাঁটা/কুচকাওয়াজে হাঁটা

বাঁ পায়ের হাঁটু না ভেঙে সামনের দিকে বাঁ পা বাড়িয়ে গোড়ালিকে মাটিতে ফেলতে হবে। একইসঙ্গে ডান হাতটিকে কনুই না ভেঙে মুষ্টিবদ্ধভাবে সামনে কাঁধ সমান তুলতে হবে এবং যথাসম্ভব বাঁ-হাত বাঁ কাঁধের পিছনের দিকে নিয়ে যেতে হবে। একইভাবে পা ও হাত বদল করে এগিয়ে যেতে হবে।

(৩) পায়ের পাতার উপর হাঁটা

সোজা লাইনে পায়ের পাতার সামনের অংশ ফেলে দৃষ্টি সামনে রেখে স্বাভাবিক পদক্ষেপে সামনের দিকে হাঁটতে হবে।

(৪) ক্ষীণদৃষ্টিসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের লাঠির সাহায্যে হাঁটা

ক্ষীণদৃষ্টিসম্পন্ন শিক্ষার্থীরা সাদা ছড়ি ব্যবহার করে স্বাভাবিকভাবে ও নিরাপদে হাঁটাচলা করতে পারে। এক্ষেত্রে মুষ্টিবদ্ধ হাতে লাঠিটা ধরে রাখতে হবে এবং তর্জনী লাঠির নীচের দিকের অংশের সঙ্গে লেগে থাকবে। তর্জনী যাত্রাপথে অর্ধবৃত্তাকারে লাঠিটাকে চালনা করতে সাহায্য করবে। অর্ধবৃত্তাকারে লাঠিটা চালনা করার ফলে শিক্ষার্থী সম্পূর্ণ অনুভূতির মাধ্যমে গতিপথের বাধা অতিক্রম করতে পারবে।

হাঁটার উন্নতকরণের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি | কার্ড - ৯

১. শীল মাছের মতো চলা

দু-হাতের উপর ভর দিয়ে ও পা দুটোকে পিছনে টানটান করে মাটিতে লাগিয়ে শরীরটাকে সোজা এবং শক্ত করে ধরে রাখতে হবে। হাত দুটো কাঁধের সমান ফাঁক থাকবে। এবার হাতের সাহায্যে আস্তে আস্তে চলতে হবে। পা দুটি শুধুমাত্র মাটিতে লেগে থাকবে। এই চলার মধ্য দিয়ে কবজির ও কাঁধের জোর বাড়বে।

২. মুরগি চলা

প্রথমে দু-পায়ে ভর দিয়ে বসতে হবে। এবার দু-হাত দিয়ে দু-পায়ের গোড়ালি ধরতে হবে। যে পা সামনে থাকবে সেই পায়ের পাতা মাটির সঙ্গে লেগে থাকবে। সেই পায়ের পাতার উপর দেহের ভর রাখতে হবে। এইভাবে এগিয়ে চলতে হবে।

৩. শিম্পাঞ্জি চলা

পা দুটো সোজা রেখে শরীরটা কোমর থেকে নীচে নামিয়ে, হাত দুটিকে সামনে মাটিতে রাখতে হবে। এরপর হাত দুটিকে সোজা করে সামনের দিকে দু-তিন কদম এগিয়ে পাশাপাশি রাখতে হবে । দু-হাতে ভর রেখে জোড়া পায়ে মাটিতে ধাক্কা মেরে, পা দুটি হাতের কাছে নিয়ে এগোতে হবে।

এছাড়াও বাঘের মতো চলা, গাছ থেকে আম পাড়া, মাথায় ধানের বোঝা নিয়ে হাঁটা, বৃষ্টির সময় ছাতা নিয়ে হাঁটা, শাল মুড়ি দিয়ে হাঁটা, কাধে ঢাকঢোল নিয়ে হাঁটা প্রভৃতি ভঙ্গিমা শেখানো যেতে পারে। বা বিভিন্ন জীব-জন্তুর অনুকরণে শব্দ করার খেলাও খেলানো যেতে পারে।

৪. পায়ের পাতা ও গোড়ালির উপর ভর দিয়ে হাঁটা

পায়ের পাতা দিয়ে বিভিন্ন আকারের পথে (সোজা পথ, বৃত্তাকার পথ, ত্রিভুজাকৃতি পথ, বর্গাকার পথ) হাঁটা অভ্যাস করতে হবে। দুই-হাত পাশে সোজা রেখে ও দুই-হাত উপরে সোজা রেখে বদল করে করে একইরকমভাবে গোড়ালির সাহায্যে হাঁটতে হবে।

বিনোদনমূলক খেলা

জুড়ি খোঁজা: ছেলে বা মেয়েরা নিজের জুড়ি ঠিক করে রেখে ইচ্ছেমতো হেঁটে বেড়াবে পূর্বে শেখা বিভিন্ন ধরনের হাঁটার মতো। একজন শিক্ষার্থীর কোনো জুড়ি থাকবে না। শিক্ষক যেই বাঁশি বাজাবেন অমনি সকলে নিজের জুড়ির হাত ছেড়ে যে যার মতো হাঁটতে থাকবে। আবার শিক্ষক যখন 'জুড়ি খোঁজো' বলবেন তখন শিক্ষার্থীরা তাদের নতুন জুড়ি খোঁজার চেষ্টা করবে। তবে যে শিক্ষার্থীর জুড়ি নেই, সে চেষ্টা করবে কাউকে একা পেলে তার সঙ্গে জুড়ি হওয়ার। এরপর যে জুড়ি পাবে না, সে আলাদা দাঁড়াবে। এইভাবে খেলা চলবে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : আমার বই ও সহজপাঠের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। ইংরাজি-গান গাওয়ার সময় পশুর মতো ভাবভঙ্গি করা, যেমন, 'ওল্ড ম্যাকডোনাল্ড হ্যাড আ ফার্ম'।

দৌড়োনোর বিভিন্ন ভঙ্গিমা

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ১০

১

৩

২

৪

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : ইংরাজি—: কাজ শেষ করতে যেসব নির্দেশ দেওয়া হয়েছে তা অনুসরণ করা। শিশুরা নির্দেশাবলি বুঝেছে কিনা, তাদের কাজকর্ম এবং যেসব যন্ত্রপাতি তারা ব্যবহার করছে সে সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া। আমার বইয়ের ৩৭ পৃষ্ঠার সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

১. হাঁটু তুলে ধীরে ধীরে দৌড়োনো

বাঁ ও ডান হাঁটুকে কোমরের উপর পর্যায়ক্রমে তুলে এগিয়ে যেতে হবে। পায়ের পাতা ফেলে দৌড়োতে হবে। হাত কনুই থেকে সমকোণে ভাঁজ করে সামনে থুতনি পর্যন্ত তুলতে হবে ও হাত পিছনে যতদূর নেওয়া সম্ভব ততটা নিতে হবে। দেহের উপরিভাগ সামান্য সামনের দিকে ঝুঁকে থাকবে ও দৃষ্টি সামনে থাকবে।

২. শ্রবণ প্রতিবন্ধকতাযুক্ত ছাত্রছাত্রীদের দৌড়

শ্রবণ প্রতিবন্ধকতাযুক্ত ছাত্রছাত্রীদের দৌড়োনোর ক্ষেত্রে বাঁশির সংকেতের সঙ্গে সঙ্গে পতাকাও ব্যবহার করতে হবে এবং প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

৩. দ্রুত সামনে দৌড়োনো

প্রথমে শিক্ষকের নির্দেশমতো “দৌড় শুরুর দাগ” -এর পিছনে দাঁড়াতে হবে। মাটিতে হাঁটু গেঁড়ে কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ সোজা রেখে বসতে হবে। শক্তিশালী পা সামনে নিয়ে এমনভাবে রাখতে হবে যাতে সামনের পায়ের আঙুলের একই লাইনে পিছনের হাঁটু থাকে। দু-হাতের চারটি আঙুল একসঙ্গে করে বুড়ো আঙুলের সাথে ব্রিজ আকার করে দৌড় শুরুর রেখার পিছনে রাখতে হবে। শিক্ষকের নির্দেশ পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে কোমরটা প্রয়োজনমতো ওঠাতে হবে। সামনের পায়ের হাঁটুর সন্ধিতে ৯০০ ও পিছনের হাঁটুতে ১০০০ কাছাকাছি কোণ হবে। আদেশের সঙ্গে সঙ্গে দু-হাত মাটি ছেড়ে সামনে বেরিয়ে আসতে হবে। পদক্ষেপ ক্রমশ বড়ো হবে। পায়ের হাঁটু অবশ্যই কোমরের সমান ওঠাতে হবে। হাত ও পা একই ছন্দে চালাতে হবে। দৃষ্টি সামনে থাকবে ও শুরুতে দেহ সামনের দিকে কিছুটা ঝুঁকে থাকবে।

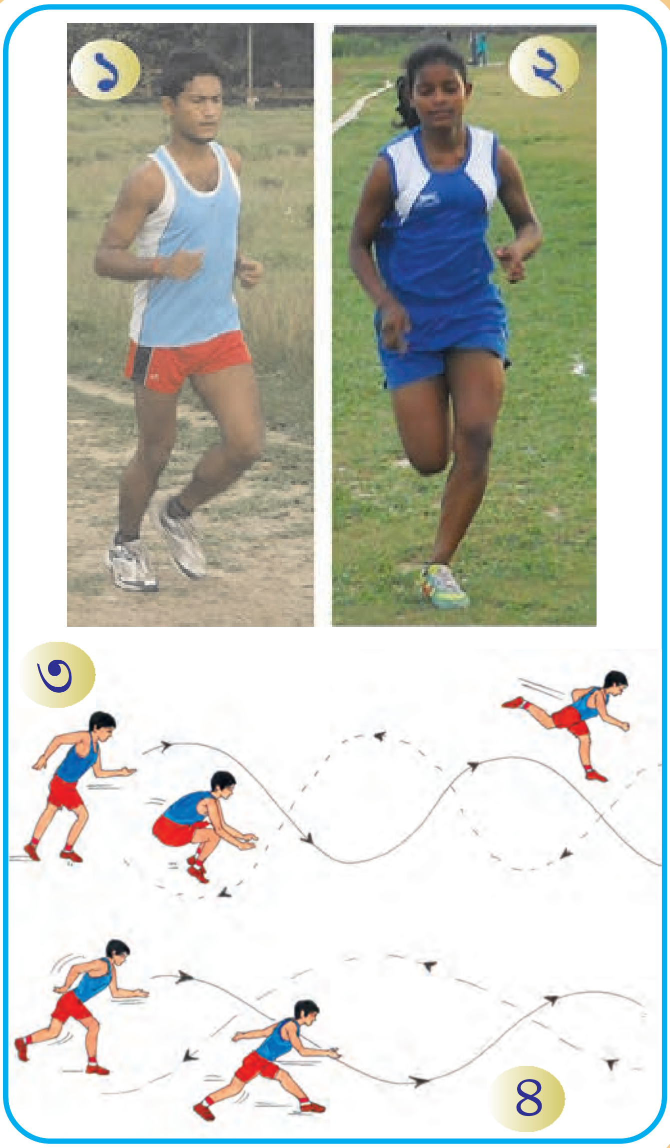
৪. ধীরে বড়ো পদক্ষেপে দৌড়

দৌড়োনোর সময় দু-পায়ের ব্যবধান বেশি করতে হবে। হাত ও পায়ের চলন স্বাভাবিক থাকবে। দৌড়োনোর সময় পায়ের পাতার সামনের অংশ মাটিতে স্পর্শ করবে ও দৃষ্টি সামনে থাকবে।

গতি, ভারসাম্য ও সমন্বয়

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ১১



১. এক জায়গায় দৌড়োনো

হাত ও পায়ের চলন দৌড়োনোর মতো হবে, কিন্তু স্থানের কোনো পরিবর্তন হবে না। দৃষ্টি সামনে থাকবে। দেহের উপরের অংশ সামনের দিকে ঝোঁকানো থাকবে।

২. ধীরে সামনে দৌড়োনো

পা হাঁটু থেকে ভেঙে অল্প উপরে তুলে পায়ের পাতা সামনে ফেলে দৌড়োতে হবে। হাতের চলন ধীর হবে। দৃষ্টি সামনে রেখে হাত ও পায়ের ছন্দ বজায় রেখে ধীরগতিতে দৌড়োতে হবে। দু-পায়ের পদক্ষেপ ছোটো হবে।

৩. বিভিন্ন দেহভঙ্গিমায় সামনে, পিছনে, পাশে দৌড়

সকল খেলোয়াড় সামনে/ পিছনে/ ডান দিকে /বাঁদিকে দৌড়োবে এবং শিক্ষকের নির্দেশ- মতো কখনও বসে পড়বে বা কখনও শুয়ে পড়বে, এরকম বিভিন্ন ভঙ্গিমায় তাদের দৌড় শুরু করতে হবে।

৪. আঁকাবাঁকা পথে দৌড়

২০ মিটার লম্বা ৫টি সোজা লাইন টানতে হবে। ৫ মিটার অন্তর পতাকা পুঁতে সেই লাইনগুলোকে বিভক্ত করতে হবে। শ্রেণির ছাত্রসংখ্যাকে ৫ টি দলে বিভক্ত করতে হবে। শিক্ষকের নির্দেশমতো প্রতি দলের প্রথম খেলোয়াড় আঁকাবাঁকা পথে দৌড় শুরু করে শেষ প্রান্ত ঘুরে আবার আঁকাবাঁকা পথে নিজ দলের খেলোয়াড়ের হাত স্পর্শ করে দৌড় সমাপ্ত করবে। এইভাবে প্রতিটি দলের খেলোয়াড়েরা আঁকাবাঁকা পথে দৌড় অনুশীলন করবে। যে দল আগে দৌড় সমাপ্ত করবে তারাই বিজয়ী হবে।

লাফানোর দেহভঙ্গিমা

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ১২

১

২

১. এক-পায়ে লাফানো

সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। ডান পা হাঁটু থেকে ভেঙে ভাঁজ করে ডান হাত দিয়ে গোড়ালি ধরতে হবে। ওই অবস্থায় বাঁ পায়ে মাটিতে ধাক্কা মেরে লাফিয়ে লাফিয়ে সামনের দিকে এগিয়ে যেতে হবে। এরপর পা বদল করে একইরকম করতে হবে। এছাড়াও কোমরে হাত রেখে এক-পায়ে লাফানো যেতে পারে।

২. দীর্ঘলম্ফন

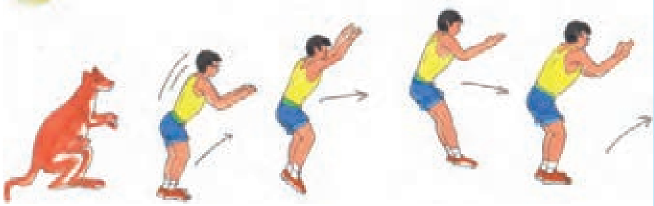
১৫ থেকে ২০ কদম দৌড়ে এসে চুনের দাগের পিছন থেকে যে পায়ে জোর বেশি সেই পায়ের উপর ভর দিয়ে সামনের দিকে লাফাতে হবে। লাফানোর সময় দেহটাকে যতটা সম্ভব পিছনদিকে বাঁকাতে হবে, বেশি সময় বাতাসে ভেসে থাকার জন্য। এরপর মাটিতে নামবার সময় পা দুটোকে জোড়া করে সামনের দিকে সোজা করে রাখতে হবে, যাতে করে বেশি দূরে লাফানো যায়। গোড়ালি দুটি মাটি স্পর্শ করবার সঙ্গে সঙ্গে হাঁটু দুটোকে ভেঙে সামনের মাটিতে ফেলে দেহের ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে। প্রয়োজনে সামনের দিকে গড়িয়ে যেতে হবে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : অঙ্ক—নির্দিষ্ট সংখ্যায় লাফাও। শিক্ষার্থীরা কে কতবার লাফাচ্ছে গোনা। আমার বই-এর ৩৭ পৃষ্ঠার সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

লাফানোর উন্নতকরণের ব্যায়াম

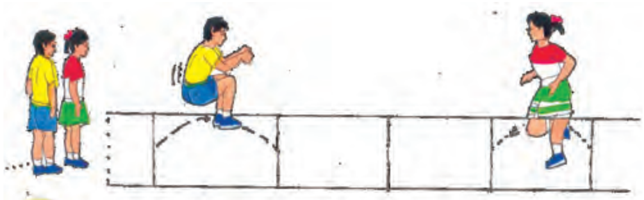
প্রথম শ্রেণি | **কার্ড - ১৩**

৩



৪

৫



৬

৩. পা দুটো জোড়া করে সামনের দিকে লাফানো (ক্যাঙারু লাফ)

পা দুটো জোড়া করে দাঁড়াতে হবে। হাত দুটো সামনের দিকে কনুই থেকে একটু ভাঁজ করে রাখতে হবে। পা দুটো হাঁটু থেকে অল্প ভাঁজ করে মাটিতে জোরে ধাক্কা মারতে মারতে সামনের দিকে লাফ দিতে দিতে এগিয়ে যেতে হবে।

৪. ছোটো ছোটো বাধার উপর দিয়ে উচ্চলাফ

১০ থেকে ১৫ পা দৌড়ে সামনের উঁচু বাধা অতিক্রম করবার জন্য বাধার কিছুটা সামনে এসে শক্তিশালী পায়ের উপর ভর দিয়ে উপরের দিকে লাফ দিয়ে বাধা টপকাতে হবে এবং বাধার উচ্চতা অতিক্রম করার পর পায়ের উপর ভর দিয়ে স্বাভাবিকভাবে দাঁড়ানোর চেষ্টা করতে হবে।

৫. লাফদড়ি দৌড়

লাফদড়ি হাতে নিয়ে জোড়া পায়ে লাফাতে লাফাতে সামনে এগিয়ে যেতে হবে। যদি শিক্ষার্থীর সংখ্যা অনুযায়ী লাফদড়ির ব্যবস্থা করা না যায়, তাহলে শিক্ষার্থীদের হাতে লাফ- দড়ি আছে ভেবে নিয়ে লাফিয়ে লাফিয়ে সামনের দিকে এগিয়ে যেতে হবে।

বিনোদনমূলক খেলা

মই-এ লাফানো : চুনের দাগ দিয়ে দশটি খোপবিশিষ্ট মই তৈরি করতে হবে। শিক্ষকের নির্দেশের সঙ্গে সঙ্গে প্রতিটি শিক্ষার্থী প্রথমে জোড়া পায়ে প্রতিটি খোপ (ঘর) পর্যায়ক্রমে লাফিয়ে শেষ প্রান্তে পৌঁছোবে এবং ওই প্রান্ত থেকে এক-পায়ে লাফ দিতে দিতে ফিরে আসবে। পরবর্তীতে শিক্ষার্থীদের সক্ষমতা অনুসারে দূরত্ব বাড়াতে হবে।

বল ধরা ও ছোড়া

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ১৪

১. ক্রিকেট বল ধরা

১. ক্রিকেট বল ধরার জন্য বলের দিকে দৃষ্টি রাখতে হবে।
২. হাত দুটি চোখের লাইনে থাকবে।
৩. দুই হাতের আঙুলগুলো পরস্পরের সঙ্গে জোড়া থাকবে এবং হাতের আকার পাত্রের মতো হবে।
৪. বল হাতে আসার সঙ্গে সঙ্গে আঙুলগুলো বন্ধ করে বুকের কাছে টেনে নিতে হবে।

২. ফুটবল ধরা (নরম রাবারের বল)

১. বুকের উচ্চতা বা তার উপরের বল ধরার জন্য বলের দিকে দৃষ্টি রাখতে হবে।
২. দুই হাতের বুড়ো আঙুল দুটি পরস্পর লেগে থাকবে এবং অন্যান্য আঙুলগুলো খোলা থাকবে।
৩. বল হাতে আসার সঙ্গে সঙ্গে আঙুলগুলোর সাহায্যে বলকে ধরতে হবে এবং সঙ্গে সঙ্গে কনুই থেকে ভেঙে হাত দুটিকে বুকের কাছে টেনে আনতে হবে।

৩. বুকের উচ্চতার নীচের বল ধরার জন্য

১. বুকের উচ্চতার নীচের বলগুলো ধরবার ক্ষেত্রে বলের লাইনে দেহকে আনতে হবে এবং চোখের দৃষ্টি থাকবে বলের দিকে।
২. হাতের তালু বলের দিকে এবং বুড়ো আঙুল অন্যান্য আঙুলের সঙ্গে লেগে থাকবে।
৩. বলের উচ্চতা অনুসারে পায়ের হাঁটু ভাঙতে হবে এবং দেহ সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে হাত দুটিকে নিয়ে বলের পিছনে রাখতে হবে। বল হাতে আসার সঙ্গে সঙ্গে দু-হাত দিয়ে বল ধরে দেহের দিকে টেনে আনতে হবে।

বিনোদনমূলক খেলা

দেয়ালে বল ছোড়া ও ধরা —দেয়ালে নম্বর দিয়ে ১-৫ পর্যন্ত চিহ্নিত করা থাকবে। শিক্ষার্থী ২ মিনিট সময়ের মধ্যে বল যে নম্বরে যতবার আঘাত করতে পারবে ও ধরতে পারবে, সেই নম্বরগুলোর যোগফল হলো শিক্ষার্থীর সংগৃহীত পয়েন্ট। ফুটবল দিয়ে দেয়ালের চিহ্নিত স্থানে মারবে এবং ফিরে আসা বলকে ধরবে। দুই মিনিটের মধ্যে শিক্ষার্থীরা একটা নির্দিষ্ট দূরত্ব রেখে ছুটতে ছুটতে একে অপরকে বল ছুড়বে এবং ধরবে। অর্থাৎ দৌড়ে দৌড়ে বল ছোড়া ও ধরা। বল ছোড়ার পূর্বে শিক্ষার্থীরা ইংরেজি বর্ণমালার বড়ো হাতের অক্ষরগুলো বল দিয়ে বাতাসে আঁকবে অথবা বল ছোড়ার পর আঁকবে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ :ইংরাজি বর্ণমালা সম্বন্ধে তাদের ধারণা সৃষ্টি হবে। অঙ্ক: ছোড়া এবং লোফার সময় বল মাটিতে ড্রপ দেওয়ার সংখ্যা গণনা এবং তারা কতবার বলটা ড্রপ খাওয়াচ্ছে অথবা ছুড়ছে ও লুফছে।

বল ধরা ও ছোড়া

প্রথম শ্রেণি | কার্ড - ১৫

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : ইংরাজি নতুন শব্দ সম্বন্ধে তাদের ধারণা সৃষ্টি হবে। অঙ্ক— ছোড়া এবং লোফার সময় মাটিতে পড়ার আগে তারা কতবার বলটা ড্রপ খাওয়াচ্ছে অথবা ছুড়ছে ও লুফছে তা গোনা।

১. ছোড়া ও ধরা

(১) ফুটবলকে মাটিতে ড্রপ দিতে দিতে সামনের দিকে দৌড়োতে হবে। (২) দুজন শিক্ষার্থী মুখোমুখি দাঁড়িয়ে একে অপরের মধ্যে বল ছুড়বে ও ধরবে। (৩) একজন শিক্ষার্থী বলে লাথি মারবে এবং অপর শিক্ষার্থী হাত দিয়ে বলটিকে ধরবে। স্থান বদল করে অনুরূপভাবে তারা ওই একই কাজ করবে।

২. ফুটবলে পেনাল্টি কিক

মিনি ফুটবলের গোলপোস্টের নীচে একজন গোলকিপার দাঁড়াবে এবং ৮ ফুট দূরত্ব থেকে পর্যায়ক্রমে প্রত্যেকে ফুটবলে লাথি মেরে গোল করার সুযোগ পাবে। যে বেশি গোল করতে পারবে সে জয়ী হবে।

৩. ফুটবলের পুশ পাসে গোল করা

ফুটবলের মিনি গোলপোস্ট থেকে ১০ ফুট দূরত্বে একটি স্থান পেনাল্টি শট মারার জন্য চিহ্নিত করে রাখতে হবে। সেখান থেকে প্রতিটি খেলোয়াড়কে ফুটবলের মাঝখানে আঘাত করে বলকে গোলপোস্টের মাঝে ঢোকানোর চেষ্টা করতে হবে।

বিনোদনমূলক খেলা : মধ্যমণি

একজন বাদে (মধ্যমণি) সব শিশুরা মিলে একটা বৃত্ত করবে। সকলে কিছুটা ফাঁকা হয়ে দাঁড়াবে, যাতে দুজনের মাঝখান দিয়ে একটি শিশু অনায়াসে যাওয়া-আসা করতে পারে। একটি শিশু বৃত্তের ঠিক মাঝখানে দাঁড়িয়ে বল ছুড়ে, যে-কোনো একজন শিশুকে দিয়ে ছুটে বাইরে যাবে। আর যে শিশুটি বল পেয়েছে সে গোলের মাঝখানে বলটি রেখে, যে বাইরে গিয়েছে তাকে ছুঁতে বৃত্তের বাইরে গিয়ে তাড়া করবে। প্রথমে যে বল দিয়েছিল সে যদি তাকে ছোঁয়ার আগে এসে বৃত্তের মধ্যের বলটি ছুঁয়ে দিতে পারে, তবে সে বৃত্তের শিশুদের সঙ্গে দাঁড়াতে পারবে। আর যদি তাকে পরের শিশু আগেই ছুঁয়ে দেয় তবে তাকে আবার প্রথমবারের মতো বল ছুঁড়তে হবে। যে তাড়া করেছিল সে শিশুদের সঙ্গে বৃত্তে দাঁড়াবে। বৃত্তের মাঝখানে বল রাখবার জন্য একটি জায়গা চিহ্নিত করে রাখতে হবে।

খাদ্যগ্রহণের ভঙ্গিমা

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ১৬

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : আমার বই এর পৃষ্ঠা নং ২৬-এর ইংরাজি বিষয়ের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত

১. খেতে বসার দেহভঙ্গিমা

মেরুদণ্ড সোজা রেখে খেতে বসতে হবে। খাবার গ্রহণের আগে পরিমাণমতো জল খেতে হবে, যাতে খাদ্যনালির শুষ্কতা কমিয়ে আর্দ্রভাব আনা যায়। খাবার মাখবার সময় যে হাতে খাবে সেই হাতে আঙুলের মাথার দিকের প্রথম করগুলোকে আলতোভাবে ব্যবহার করতে হবে। খাবার মুখে তোলবার সময় পরিমাণমতো খাবার চার আঙুলের সাহায্যে তুলে মুখের সামনে আলতোভাবে ধরতে হবে এবং বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দিয়ে পিছন থেকে আলতোভাবে ঠেলতে হবে, যাতে করে খাবার সহজেই মুখের মধ্যে যায়। খাবার অনেকক্ষণ ধরে ধীরে ধীরে চেবাতে হবে। খাবার খাওয়ার সময় মুখে শব্দ করা পরিহার করতে হবে। খাবার গ্রহণ শেষ হবার আধঘণ্টা পরে জল খেতে হবে। খাবার আগে ও পরে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

২. হাত ধোয়ার ৫টি পর্যায়

(১) সবার আগে দু-হাত ভেজাও, তারপর হাতে সাবানটি নাও।

(২) ঘষো তালু আগে পিছে, ময়লা পালাবে যত আছে।

(৩) মুঠোর ভিতর মুঠো নিয়ে ঘষো আগে পিছে,আঙুলে আঙুল দিয়ে সাফ করো ময়লা যতআছে।

(৪) আঙুলে আঙুলে চলে টক্কর, তালুতে চালাও নখের চক্কর।

(৫) তারপর হাত জলে ধুয়ে নাও, পরিষ্কার কাপড়ে হাত মুছে নাও।

৩. কোন কোন সময় সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে

(ক) খাওয়ার আগে (খ) খাওয়ার পরে (গ) শৌচাগার ব্যবহার করবার পর (ঘ) রান্না করবার আগে (ঙ) পরিবেশনের আগে (চ) যখনই মনে হবে হাতে ময়লা লেগে আছে।

সেবামূলক ভালো কাজ (গুড টার্ন)

এটি প্রত্যেক শিক্ষার্থীর অবশ্য করণীয় কাজ। এটা সাধারণ, সহজ, কিন্তু ভালো কাজ। যার ফলে অপরের উপকার হয়। এই কাজটি প্রতিদিনের কর্তব্যের মধ্যে পড়ে। কোনো ব্যক্তি বা সমাজ কিংবা প্রকৃতির কল্যাণের জন্য করা হয়। এই কাজের জন্য কোনো অর্থ বা বস্তু বা কোনো কিছুই নেওয়া যাবে না। নিজস্ব অভিজ্ঞতা থেকে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের এরকম কাজের দৃষ্টান্ত যেমন তাদের সামনে তুলে ধরবেন, তেমনি শিক্ষার্থীদের ভালো কাজের প্রশংসাও করবেন এবং সকল শিক্ষার্থীদের উদ্‌বুদ্ধ করবেন।

জিমনাস্টিকস

প্রথম শ্রেণি | কার্ড - ১৭

১. রকিং

(ক) পা সোজা রেখে ও হাত দুটি দুই পাশে শরীরের সঙ্গে চেপে রেখে দাঁড়াতে হবে।

(খ) ধীরে ধীরে হাঁটু ভাঁজ করে চেয়ারে বসার ভঙ্গি করে বসতে হবে।

(গ) হাত দুটি সামনে সোজা অবস্থায় মাটির সমান্তরাল করে রাখতে হবে।

(ঘ) দুই হাত দিয়ে দুই হাঁটুকে বুকের সঙ্গে চেপে রাখতে হবে । ধীরে ধীরে নিতম্ব-এর উপর বসে পিছন দিকে পিঠের ও ঘাড়ের সাহায্যে গড়াতে হবে, যাতে গোটা শরীরটা কাঁধ ও ঘাড়ের উপর থাকে।

(ঙ) আবার পিঠ দিয়ে সামনে গড়িয়ে পায়ের পাতার উপর বসতে হবে।

(চ) এইভাবে পিঠের উপর সামনে-পিছনে গড়াগড়ি দিতে হবে।

২. শুয়ে ব্রিজ করা

(ক) দুই পা সোজা ও জোড়া করে হাত দুটি কানের পাশ দিয়ে মাথার পিছনে রেখে মাটির উপর চিত হয়ে শুয়ে পড়তে হবে।

(খ) পা দুটি হাঁটু থেকে ভাঁজ করে নিতম্বের-এর দুই পাশে রাখতে হবে। লক্ষ রাখতে হবে পুরো পায়ের পাতা যেন মাটিতে থাকে।

(গ) হাত দুটি কনুই থেকে ভাঁজ করে কানের দুই পাশে হাতের তালু মাটির উপর রাখতে হবে। আঙুলগুলো কাঁধের দিকে রাখতে হবে।

(ঘ) এরপর হাতের ও পায়ের উপর ভর দিয়ে বুক, পেট ও কোমরকে উপরে তোলার চেষ্টা করতে হবে।

(ঙ) আর একটু বেশি মাটিতে চাপ দিয়ে হাত ও পা সোজা করার চেষ্টা করতে হবে।

(চ) যতটা পারবে তুলে ধরে আবার পিঠের উপর শুয়ে পড়তে হবে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : ইংরাজি বর্ণমালার বড়ো এবং ছোটো হাতের অক্ষরগুলো চেনা। একা, জোড়া এবং দলবদ্ধভাবে ছোটোরা বিভিন্ন ছোটো ও বড়ো হাতের বর্ণ তৈরি করবে। অঙ্ক—মাপ; অপ্রচলিত একক- শরীরটাকে ছড়িয়ে দিয়ে দূরত্ব মাপা, যেমন পরপর রাখা মাদুরের দৈর্ঘ্য, পাশাপাশি গড়ালে কতটা দূরত্ব যাওয়া যায়।

৩. হামাগুড়ি দিয়ে হাঁটা

(ক) প্রথমে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।

(খ) এরপর দু-পায়ের হাঁটুর ওপর ভর দিয়ে মাটিতে বসতে হবে।

(গ) হাত দুটো সামনের মাটিতে রেখে ঘোড়ার মতো হতে হবে।

(ঘ) এরপর ডান হাত এবং বাঁ হাঁটু সামনের দিয়ে এগিয়ে নিতে হবে।

(ঙ) এইভাবে হাত-পায়ের পরিবর্তন করে অনুশীলন চালাতে হবে।

যোগাসন

প্রথম শ্রেণি | কার্ড - ১৮

সময়কাল : মনে মনে দশ গুনতে হবে, অভ্যাস হয়ে গেলে ক্রমশ বাড়ানো যেতে পারে।

সতর্কতা : হাই ব্লাডপ্রেসার, হাড়ের কোনো উগ্র অসুখ, সার্ভাইক্যাল স্পন্ডিলাইসিস, মাথাঘোরা ইত্যাদিতে ভুজঙ্গাসন না করাই শ্রেয়।

উপকারিতা : কোমরের ব্যথায় খুব উপকারী। কোমরে, পেটে চর্বি জমতে দেয় না। গ্যাসট্রাইটিস, স্পন্ডিলোসিস, শিরদাঁড়ার বক্রতা, কোষ্ঠবদ্ধতাতে উপকার করে।

ভেকাসন

নামের উৎস : ভেক অর্থে ব্যাং। ব্যাং বা ভেকের মতো ভঙ্গিমাকে অবলম্বন করে এই আসনের নামকরণ করা হয়েছে ভেকাসন।

শ্বাসক্রিয়া : শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকবে।

পদ্ধতি :

১. প্রথমে বজ্রাসনে বসতে হয়।

২. এরপর দু-হাঁটু ফাঁক করতে হয়।

৩. দু-হাতের দু-তালু খোলা রেখে দু-হাত কনুই পর্যন্ত মাটিতে রাখতে হয়।

৪. এবার সামনে ঝুঁকে বুক ও থুতনি মাটিতে রাখতে হয়।

সময়কাল : প্রথম প্রথম দশ থেকে কুড়ি গোনা পর্যন্ত অবস্থান করতে হয়, অভ্যাস হয়ে গেলে সময় বাড়ানো যেতে পারে।

উপকারিতা : হাঁটুর ব্যথা দূর করে। পায়ের পেশি মজবুত করে। পায়ের পেশির ব্যথার উপশম করে। পায়ের পেশির রক্তচলাচল বৃদ্ধি করে।

সতর্কতা : যাদের কোমরের ব্যথা, হাঁটুর উগ্র ব্যথা, চোখের সমস্যা তাদের চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি এই আসনটি করার আগে।

ভুজঙ্গাসন

নামের উৎস : ভুজঙ্গ অর্থে সাপ। আসন অর্থে ভঙ্গিমা। সাপ চলার সময় যেমন মাঝে মুখ ও বুক উঁচু করে চলে, এই আসনটি করার ভঙ্গিমা ঠিক সেইরকম। তাই একে ভুজঙ্গাসন বলে।

শ্বাসক্রিয়া : শ্বাসক্রিয়া স্বাভাবিক অর্থাৎ আমরা প্রত্যহ যেভাবে শ্বাসপ্রশ্বাস নিই এবং ছাড়ি। শ্বাসক্রিয়া বন্ধ করা যাবে না।

পদ্ধতি :

১. উপুড় হয়ে শুতে হবে।

২. পা সোজা এবং জোড়া থাকবে।

৩. দু-হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে আঙুলের ডগা কাঁধে রাখতে হবে।

৪. এবার কোমরের ওপর জোর দিয়ে নাভি থেকে শরীরের উপরিভাগ মাটি থেকে তুলতে হবে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : অঙ্ক—নকশা- বিভিন্ন আকৃতিতে নিশ্চল ভারসাম্য ধরে রাখা। এই আকৃতিগুলো ধারাবাহিক সরল ভারসাম্যগুলোর সাহায্যে দেখিয়ে সম্পূর্ণ করা। বাংলায় ও ইংরাজিতে দেহের বিভিন্ন অংশ চিনতে শেখা।

যোগাসন

প্রথম শ্রেণি | কার্ড - ১৯

উপকারিতা : এই আসনটিকে দেহের ট্র্যাকশন বলে। টান পড়ার ফলে মেরুদণ্ডের হাড় ও নার্ভের চাপ শিথিল হয়। কোমরের ব্যথা, সায়েটিকার ব্যথায় উপকার পাওয়া যায়। এই আসনটি মেরুদণ্ডের বক্রতা ঠিক রাখতে সাহায্য করে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : অঙ্ক—নকশা- বিভিন্ন আকৃতিতে নিশ্চল ভারসাম্য ধরে রাখা। এই আকৃতিগুলো ধারাবাহিক সরল ভারসাম্যগুলোর সাহায্যে দেখিয়ে সম্পূর্ণ করা। বাংলায় ও ইংরাজিতে দেহের বিভিন্ন অংশ চিনতে শেখা।

সুখাসন

নামের উৎস : সুখ অর্থে আরাম। আসন অর্থে ভঙ্গিমা। বাবু হয়ে সুখে অর্থাৎ আরাম করে বসে এই আসন। তাই এই আসনের নামকরণ হয়েছে সুখাসন।

শ্বাসক্রিয়া : শ্বাসক্রিয়া স্বাভাবিক। স্বাভাবিক অর্থাৎ আমরা সবসময় যেভাবে নেওয়া ও ছাড়ার মাধ্যমে শ্বাস প্রশ্বাস নিয়ে থাকি সেইরূপ। শ্বাসক্রিয়া বন্ধ থাকবে না।

পদ্ধতি :

১. প্রথমে বাবু হয়ে বসে এরপর দু-পা সামনের দিকে সমানভাবে ছড়িয়ে মাটিতে বসতে হয়। তারপর ডান-পা ভাঁজ করে ডান-পায়ের পাতা বাঁ-উরুর নীচে রাখতে হয়।

২. এইরূপভাবে বাঁ-পা ভাঁজ করে বাঁ-পায়ের পাতা ডান উরুর নীচে রাখতে হয়।

৩. মেরুদণ্ড সোজা ও টানটান করে রাখতে হয়। দু-হাত দু-হাঁটুর উপর থাকবে।

সময়কাল : মনে মনে দশ গোনা পর্যন্ত অভ্যাস করার পরে ক্রমশ ধীরে ধীরে তিরিশ পর্যন্ত গোনা বাড়ানো যায়। এর অধিক প্রয়োজন হয় না। এইভাবে দু-তিনবার অভ্যাস করা যেতে পারে।

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

যষ্ঠিআসন

নামের উৎস : যষ্ঠি অর্থে লাঠি। আসন অর্থে ভঙ্গিমা। লাঠির মতো দেহকে টান টান করে শুয়ে থাকা হয় বলে এর নামকরণ করা হয়েছে যষ্ঠিআসন।

শ্বাসক্রিয়া : আসনের সময় শ্বাসপ্রক্রিয়া স্বাভাবিক থাকবে।

পদ্ধতি :

১. প্রথমে চিত হয়ে শুতে হয়।

২. এবার এক হাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে অপর হাতের বুড়ো আঙুলকে জড়িয়ে দু-হাত মাথার ওপর তুলে ওপর দিকে টান টান করতে হয়।

৩. দু-পা জোড়া করে নীচের দিকে টান টান করে রাখতে হয়। দেহ যেন লাঠির মতো টান টান অবস্থায় থাকে।

সময়কাল : মনে মনে দশ গুনতে হয়। অভ্যাস হয়ে গেলে সময় বাড়ানো যেতে পারে। দু-বার থেকে তিনবার করা যেতে পারে।

যোগাসন

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ২০

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : অঙ্ক—নকশা- বিভিন্ন আকৃতিতে নিশ্চল ভারসাম্য ধরে রাখা। এই আকৃতিগুলো ধারাবাহিক সরল ভারসাম্যগুলোর সাহায্যে দেখিয়ে সম্পূর্ণ করা। বাংলায় ও ইংরাজিতে দেহের বিভিন্ন অংশ চিনতে শেখা।

১. শবাসন (চিত হয়ে শুয়ে)

পদ্ধতি:

১. হাঁটু মুড়ে বাবু হয়ে মাটিতে বসতে হবে।

২. এরপর কনুই ভেঙে আধশোয়ার অবস্থায় ভূমিতে পিঠ লাগিয়ে শুয়ে পড়তে হবে।

৩. দু-পা সোজা করে রাখতে হবে।

৪. দু-হাত দেহের দু-পাশে সোজা করে রাখতে হবে। হাতের তালু হাঁটুর উপরে চিত করে রাখতে হবে।

৫. ঘুমিয়ে থাকার মতো চোখের পাতা বন্ধ রাখতে হবে।

৬. যেন চোখের পাতা কুঁচকে না থাকে।

৭. দেহ ও পা শিথিল করে রাখতে হবে। দেহ, হাত-পা যেন না নড়ে।

উপকারিতা : দেহের ক্লান্তি দূর হয়। মনের চঞ্চলতা ও অস্থিরতা কমে।

২. বৃক্ষাসন

পদ্ধতি :

১. সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।

২. ডান পা হাঁটু থেকে মুড়ে ভাঁজ করে বাঁ উরুর ভেতর পাশের উপর অংশে ডান পায়ের পাতা লাগিয়ে রাখতে হবে।

৩. বাঁ পায়ে দাঁড়িয়ে দেহের ভারসাম্য রক্ষা করতে হবে।

৪. ভাঁজ করা পা দেহের পাশের দিকে রাখতে হবে।

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

৬. দৃষ্টি সামনের দিকে রাখতে হবে। পা সোজা রাখতে হবে।

৭. অনুরূপভাবে পা বদল করে ডান পায়ে দাঁড়াতে হবে।

উপকারিতা : পায়ের পেশি ও নার্ভ (স্নায়ু) মজবুত করতে সাহায্য করে। দেহের ভারসাম্য রাখতে সাহায্য করে। মনের একাগ্রতা ও মনের দৃঢ়তা আনতে সাহায্য করে।

৩

৪

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : অঙ্ক—নকশা- বিভিন্ন আকৃতিতে নিশ্চল ভারসাম্য ধরে রাখা। এই আকৃতিগুলো ধারাবাহিক সরল ভারসাম্যগুলোর সাহায্যে দেখিয়ে সম্পূর্ণ করা। বাংলায় ও ইংরাজিতে দেহের বিভিন্ন অংশ চিনতে শেখা।

৩. ভদ্রাসন

পদ্ধতি:

১. প্রথমে দু-পা সামনের দিকে ছড়িয়ে মেরুদণ্ড সোজা রেখে মাটিতে বসতে হবে।

২. হাঁটু দুটি সামান্য ভাঁজ করে দু-পায়ের পাতা জোড়া করে দু-হাত দিয়ে ধরে আস্তে আস্তে দু-গোড়ালি দেহসংলগ্ন রাখতে হবে।

৩. দু-হাতের তালু দিয়ে দুই হাঁটুকে চেপে ধরতে হবে, যেন মাটি থেকে হাঁটু উপরে উঠে না থাকে।

৪. মেরুদণ্ড সোজা রাখতে হবে।

উপকারিতা : চোখ বন্ধ করে ভালো চিন্তা করার ফলে মনে আনন্দলাভ হয়। বহির্মুখী মন যা আমাদের অমনোযোগী করে তা ক্রমশই অন্তর্মুখী হবে। মনের অস্থিরতা, চঞ্চলতা, দূর হবে। মনের একাগ্রতা বাড়বে।

৪. ধ্যান

পদ্ধতি :

১. বাবু হয়ে বসতে হবে।

২. মেরুদণ্ড সোজা রেখে দু-হাত দু-হাঁটুর উপর সোজা করে রাখতে হবে।

৩. ভদ্রাসন

পদ্ধতি :

১. প্রথমে দু-পা সামনের দিকে ছড়িয়ে মেরুদণ্ড সোজা রেখে মাটিতে বসতে হবে।

২. হাঁটু দুটি সামান্য ভাঁজ করে দু-পায়ের পাতা জোড়া করে দু-হাত দিয়ে ধরে আস্তে আস্তে দু-গোড়ালি দেহসংলগ্ন রাখতে হবে।

৩. দু-হাতের তালু দিয়ে দুই হাঁটুকে চেপে ধরতে হবে, যেন মাটি থেকে হাঁটু উপরে উঠে না থাকে।

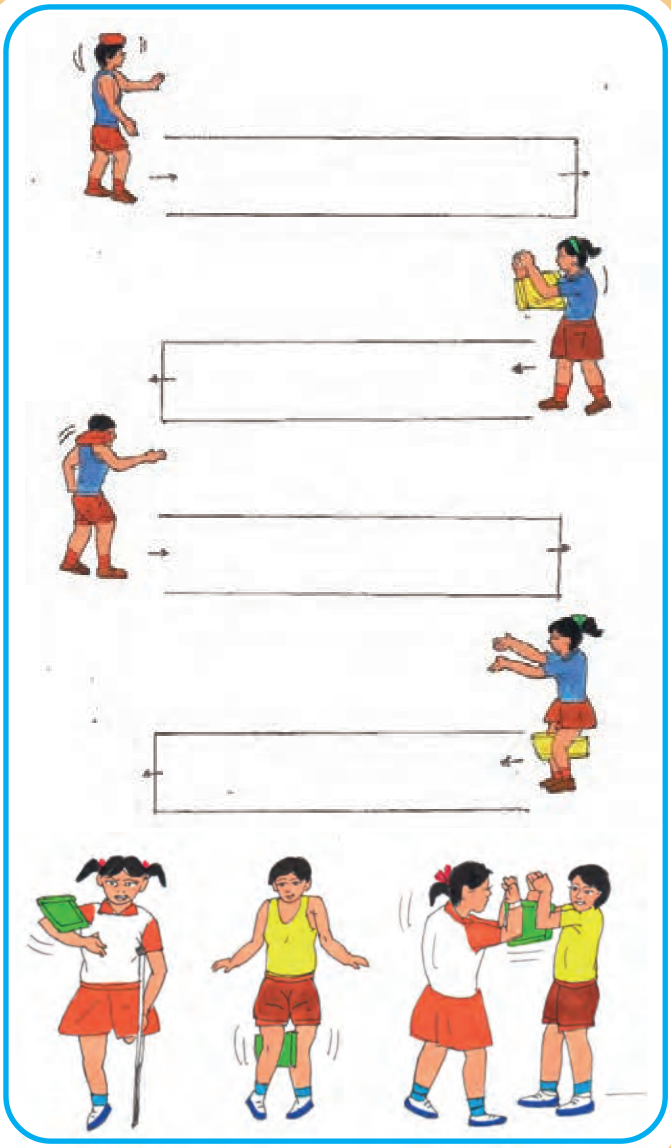
৪. মেরুদণ্ড সোজা রাখতে হবে।

উপকারিতা : চোখ বন্ধ করে ভালো চিন্তা করার ফলে মনে আনন্দলাভ হয়। বহির্মুখী মন যা আমাদের অমনোযোগী করে তা ক্রমশই অন্তর্মুখী হবে। মনের অস্থিরতা, চঞ্চলতা, দূর হবে। মনের একাগ্রতা বাড়বে।

ক্ষিপ্রতা - ভারসাম্য - সমন্বয়

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ২২



ভারসাম্যের রিলে হাঁটা

উদ্দেশ্য :

১) দেহের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ চিহ্নিতকরণ, অঙ্গসঞ্চালন।

২) দেহের বিভিন্ন অঙ্গের ভারসাম্য নিয়ন্ত্রণ।

৩) কোনো বস্তুর দ্বারা বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ভারসাম্য গড়ে তোলা।

মাঠের পরিমাপ / খেলার পদ্ধতি :

২০ ফুট ব্যবধানে দুটি দাগ কাটতে হবে একপ্রান্ত পুল নং A এবং অপরপ্রান্ত পুল নং B। প্রথমে খেলোয়াড়দের দুই বা তার অধিক দলে ভাগ করে, আবার প্রতি দলের প্রতিদিনের খেলোয়াড়দের দুটি দলে ভাগ করতে হবে।

খেলার নিয়ম :

শিক্ষার্থী সংখ্যার অনুপাতে চারটি বা তার কম-বেশি দলে ভাগ করে, দলগুলোর বিভিন্ন নামে, যেমন রবীন্দ্রনাথ, বিবেকানন্দ, শরৎচন্দ্র, বঙ্কিমচন্দ্র, নজরুল প্রভৃতি দলে ভাগ করে, প্রতি দলকে দুটি উপদলে ভাগ করে পুল A এবং পুল B একই লেনের দুটি প্রান্তে বিন্যস্ত করতে হবে। শিক্ষকের নির্দেশমতো পুল নং A থেকে খেলা শুরু হবে। প্রত্যেক শিক্ষার্থী শিক্ষকের নির্দেশমতো তার দেহের নির্দিষ্ট অঙ্গে পেনসিল বক্সটি অথবা রুমাল রেখে হাঁটতে / দৌড়োতে শুরু করবে।

খেলোয়াড়টি যখন পুল নং B প্রান্তে পৌঁছোবে, তখন তার ওই প্রান্তের নিজ দলের খেলোয়াড় শিক্ষকের নির্দেশমতো তার হাতের সাহায্যে ওই বক্সটি নেবে। এইভাবে শিক্ষার্থীরা পর্যায়ক্রমে খেলাটি চালিয়ে যাবে।

শিক্ষকের নির্দেশমতো নির্দিষ্ট অঙ্গে রেখে হেঁটে/দৌড়ে অপরপ্রান্তে যাবে এবং লাইনের শেষে দাঁড়িয়ে পড়বে। শিক্ষক/শিক্ষিকা বিভিন্ন অঙ্গগুলোর নাম বাংলা ও ইংরাজি উভয় ভাষাতেই বলবেন।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : শরীরের যেসমস্ত অংশ ব্যবহার হচ্ছে তাদের চিনতে শেখা। বাংলা ও ইংরাজিতে—তাদের নাম লিখতে পারা। অঙ্গসচেতনতা বৃদ্ধি করা। সৃজনশীল দক্ষতার সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

মৌমাছির ফুলের মধু সংগ্রহ

প্রথম শ্রেণি | কার্ড - ২৩

ছোড়া ও গোনার খেলা

উদ্দেশ্য :

(১) সহজ যোগ (২) খেলার পয়েন্টের হিসাবরক্ষা (৩) পালা করে খেলা (৪) চোখ ও হাতের নিয়ন্ত্রণ।

উপকরণ :

নয়টি আইসক্রিমের বাটি অথবা মাটির জল খাওয়ার ভাঁড়, নয়টি বড়ো বোতাম / বোতলের ছিপি / শুঁটি জাতীয় বীজ।

তৈরি ও ব্যবহারের পদ্ধতি :

১) আধারগুলোকে মেঝের উপর একটি ফুলের আকারে সাজাতে হবে।

২) প্রতি পাত্রের মাঝখানটি রং করে অথবা রঙিন কাগজে ঢেকে দিতে হবে। প্রতি পাত্রের রং অথবা কাগজের রং যেন অলাদা হয়। এতে পাত্রগুলোকে চিনতে সুবিধা হবে।

৩) বাচ্চাদের একে একে একটি জায়গায় স্থির হয়ে দাঁড়াতে বলতে হবে। নির্দিষ্ট জায়গায় দাঁড়িয়ে নয়টি বোতাম অথবা সবজি-বীজ একটি একটি করে ছুড়ে আলাদা পাত্রে ফেলার জন্য তাদের নির্দেশ দিতে হবে। সফল হলে পয়েন্ট পাবে। ফুলের ঠিক মাঝখানের পাত্রটির জন্য '২' পয়েন্ট এবং পাপড়িগুলোর প্রত্যেকটির জন্য '১' পয়েন্ট করে নম্বর থাকবে। না পারলে, অর্থাৎ বোতাম বা বীজ মাটিতে পড়লে '০' (শূন্য) পয়েন্ট।

দ্রষ্টব্য : যদি বড়ো হালকা রং-এর শুঁটি বা বীজ হয় তাহলে কালো কালির পেন দিয়ে নাক-মুখ-দেহ এঁকে সেটিকে মৌমাছি, ছারপোকা বা অন্য ওই জাতীয় পতঙ্গ তৈরি করা যেতে পারে। তাহলে খেলাটা হবে মৌমাছি ফুলের মধু সংগ্রহ করতে যাচ্ছে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : ইংরাজি— বিভিন্ন শব্দ এবং প্রিপোজিশনের ব্যবহার-হাতের বিভিন্ন অংশের নাম বলানো। শিক্ষার্থীদের হাত উপরের দিকে তুলতে, পিছন দিকে সরাতে, মাথার উপর রাখতে, মাটিতে রাখতে ও বিভিন্ন ভঙ্গিমায় সরাতে ইত্যাদি। অঙ্ক— পরিমাপ- শিক্ষার্থীদের সংখ্যাগণনার সম্বন্ধে ধারণা জন্মাবে। আমার বইয়ের অঙ্কের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

খালি হাতের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি | **কার্ড - ২৪**

১নং ব্যায়াম

আরম্ভের অবস্থান : সাবধান ভঙ্গিমায় দাঁড়াতে হবে।

(১) দুলিয়ে হাত তালের সাথে
সামনে সোজা দাও তালি।

(২) ঘুরিয়ে হাত মাথার ওপর
জোড়া হাতে দাও তালি।

(৩) ওখান থেকে ১-এর মতো
আবার সামনে মারো তালি।

(৪) এবার সাবধানেতে দাঁড়াও
পরে আবার করে যাও।

২ নং ব্যায়াম

আরম্ভের অবস্থান : সাবধান ভঙ্গিমায় দাঁড়াতে হবে।

(১) দুলিয়ে হাত তালের সাথে
বুকের সামনে দাও তালি।

(২) ঘুরিয়ে হাত পিছন দিকে
জোড়া হাতে দাও তালি।

(৩) ওখান থেকে ১-এর মতো
আবার সামনে মারো তালি।

(৪) এবার সাবধানেতে দাঁড়াও
পরে আবার করে যাও।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : আমার বই-এর অঙ্ক ও ইংরাজি বিষয়ের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

খালি হাতের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি | কার্ড - ২৫

৩ নং ব্যায়াম

আরম্ভের অবস্থান : সাবধান ভঙ্গিমায় দাঁড়াতে হবে।

(১) সামনে সোজা তালি জানি
লাফিয়ে পা-ফাঁক একটু খানি।

(২) মাথার ওপর তালি মারো
লাফিয়ে দু-পা আবার জোড়ো।

(৩) ১-এর মতোই তালি জানি
লাফিয়ে পা-ফাঁক সেটাই মানি।

(৪) এবার সাবধানেতে দাঁড়াও
পরে আবার করে যাও।

৪ নং ব্যায়াম

আরম্ভের অবস্থান : সাবধান ভঙ্গিমায় দাঁড়াতে হবে।

(১) সামনে সোজা তালি জানি
লাফিয়ে পা-ফাঁক একটুখানি

(২) পিছন দিকে তালি মারো
লাফিয়ে দু-পা আবার জোড়ো।

(৩) ১-এর মতোই তালি জানি
লাফিয়ে পা-ফাঁক সেটাই মানি।

(৪) এবার সাবধানেতে দাঁড়াও
পরে আবার করে যাও।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : আমার বই-এর অঙ্ক ও ইংরাজি বিষয়ের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

খালি হাতের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ২৬

৫ নং ব্যায়াম

আরম্ভের অবস্থান : সাবধান অবস্থায় দাঁড়াতে হবে।

(১) লাফিয়ে পা-ফাঁক একটুখানি
সামনে সোজা দাও তালি।

(২) ঝুলিয়ে শরীর বাঁদিক পানে
লাগাও তালি ওই খানে।

(৩) পা-ফাঁকটা থাকবে খালি
১-এর মতোই মারো তালি।

(৪) লাফিয়ে এসো সাবধানে
করবে আবার পরের দানে।

আরম্ভের অবস্থান : সাবধান অবস্থায় দাঁড়াতে হবে।

(১) লাফিয়ে পা-ফাঁক একটুখানি
সামনে সোজা দাও তালি।

(২) ঝুলিয়ে শরীর ডান দিকেতে
লাগাও তালি ওই খানেতে।

(৩) পা-ফাঁকটা থাকবে খালি
১-এর মতোই মারো তালি।

(৪) লাফিয়ে সাবধানে দাঁড়াও
পরে আবার করে যাও।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : আমার বই-এর অঙ্ক ও ইংরাজি বিষয়ের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

ছড়ার ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি | কার্ড - ২৭

মুনিরাম মুনশি

কোমরেতে ঘুনসি।
নাক দিয়ে শাক খায়
কনুই-এর ধাক্কায়।
ঢপি ভেঙে উই ধরে
মই দিয়ে সই করে।
যত হেঁটে চলে সে
তত বেঁটে হয় সে।

মুনিরাম মুনশি : দু-হাত দিয়ে গোঁফ পাকিয়ে দু-হাত উপরে তুলতে হবে।

কোমরেতে ঘুনসি : বাঁদিকে কোমরে ঘুনসি বাঁধার ভঙ্গি করতে হবে। ঘুনসি বেঁধে ডান হাত ডান দিকে উপরে টান মারার ভঙ্গি করতে হবে।

নাক দিয়ে শাক খায় : কোমর একটু ভেঙে নীচু হয়ে ডান পা-বাঁ পা তাল রেখে, ডান হাতের তর্জনী ও বাঁ হাতের তর্জনী দিয়ে নাকের মধ্যে শাক খাওয়ার ভঙ্গি করতে হবে।

কনুই-এর ধাক্কায় : দু-হাত ভেঙে ঢেউ খেলানোর ভঙ্গির মতো করতে হবে।

ঢিপি ভেঙে উই ধরে : বাঁ হাত সামনের দিকে, ডান দিক থেকে বাঁ দিকে ঘুরিয়ে আনতে হবে এবং উই ধরার ভঙ্গি করতে হবে।

মই দিয়ে সই করে : দু-হাত দিয়ে হালের গোরুর দড়ি টানার ভঙ্গি করতে হবে। অথবা ঘোল তৈরির ভঙ্গি করতে হবে।

যত হেঁটে চলে সে, তত বেঁটে হয় সে : বৃত্তাকারে চলতে চলতে আস্তে আস্তে বেঁটে হয়ে চলা, হাঁটতে হাঁটতে বেঁটে হতে হবে এবং বৃত্তে চলবে। কয়েকবার করার পর বৃত্তে থামতে হবে।

উপকারিতা : হাত-পায়ের পেশির শক্তি বৃদ্ধি করে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : বাংলা ও ইংরাজিতে — মৌখিক বা লিখিতভাবে শুরু করার জিনিসপত্র সংগ্রহ বা সে সম্পর্কে জানা-শরীরের যেসমস্ত অংশ ব্যবহৃত হচ্ছে তাদের চিনতে শেখা। তাদের লিখতে পারা।

ছড়ার ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ২৮

ছড়া	দেহভঙ্গিমা
(১)	ব্যায়ামটি কীভাবে করতে হবে
(ক) পাখির মতো উড়ব মোরা।	(ক) পাখির মতো হাত দু-পাশে ছড়িয়ে শরীরটাকে সামান্য নীচু করে সকলকে ঘুরতে হবে।
(খ) ছুটবো ঘোড়ার মতো।।	(খ) এক-পা সামনে আর এক-পা পিছনে রেখে পিছনের পা মাটিতে ঠুকতে ঠুকতে ঘোড়ার মতো ভঙ্গিতে গোল হয়ে ছুটতে হবে।
(গ) লম্বা লম্বা গাছ হয়ে। দুলব অবিরত।।	(গ) বৃত্তের কেন্দ্রে মুখ করে বড়ো গাছের মতো উঁচু হয়ে পায়ের গোড়ালি তুলে দাঁড়াতে হবে এবং বাতাসে গাছের ডাল ও পাতার নড়ার মতো দু-হাত পাশে নাড়াতে হবে।
(ঘ) ঝোপের মতো ঘুপটি মেরে। থাকব নাকো বসে।।	(ঘ) লাফ দিয়ে বসতে হবে, মাথা নীচু করে দু-হাত দিয়ে দু-পা দু-হাত দিয়ে একসঙ্গে জড়িয়ে ধরে বসতে হবে।
(ঙ) পা ছড়িয়ে সারি গেয়ে। টানব দাঁড় কষে। (ভাইরে) টানব দাঁড় কষে।।	(ঙ) বৃত্তের কেন্দ্রের দিকে মুখ করে সামনে পা ছড়িয়ে বসতে হবে। নৌকার দাঁড় টানার ভঙ্গি করতে হবে।

(২)

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

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

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

ছড়ার ব্যায়াম

একটা বুড়ো আঙুল নড়ে

একটা বুড়ো আঙুল নড়ে
আমি বড়ো খুশি।
একটা বুড়ো আঙুল নড়ে, দুটো বুড়ো আঙুল নড়ে
আমি বড়ো খুশি।
একটা হাত নড়ে আমি বড়ো খুশি।
একটা হাত নড়ে, দুটি হাত নড়ে
আমি বড়ো খুশি।
একটা পা নড়ে আমি বড়ো খুশি
একটা পা নড়ে, দুটো পা নড়ে
মাথা নড়ে
আমি বড়ো খুশি।
আমার সর্ব অঙ্গ নড়ে।
আমি বড়ো খুশি।

পদ্ধতি

১. একটা বুড়ো আঙুল নড়ে— প্রথমে বাঁ হাত মাথার উপর উঁচু করে তুলে বুড়ো আঙুল বের করে আঙুলের গিঁট ভেঙে আঙুলটা নাড়াতে হবে।

২. আমি বড়ো খুশি— দু-হাত কোমরে ধরে মাথাটা প্রথমে বাঁদিকে হেলাতে হবে, তারপর ডান দিকে, তারপর সামনের দিকে, শেষে পিছনদিকে হেলাতে হবে।

দুটো বুড়ো আঙুল নড়ে— প্রথমে বাঁ-হাত মাথার উপর উঁচু করে তুলে বুড়ো আঙুল বের করে আঙুলের গিঁট ভেঙে আঙুলটা নাড়াতে হবে। অনুরূপভাবে ডান হাতের বুড়ো আঙুলও করতে হবে।

আমি বড়ো খুশি — ২ নং-এর ভঙ্গিগুলো করতে হবে।

একটি হাত নড়ে — প্রথমে বাঁ হাতের বুড়ো আঙুল, তারপর ডান হাতের বুড়ো আঙুল, শেষে বাঁ হাত ঘোরাতে হবে। তারপর পুনরায় ২ নং -এর ভঙ্গি।

দুটি হাত নড়ে— উপরের ভঙ্গিগুলোর সঙ্গে ডান হাত ঘোরাতে হবে এবং ২ নং ভঙ্গিটি শেষে করতে হবে।

একটা পা নড়ে—উপরের ভঙ্গিগুলো করার পর বাঁ পা সামনে তুলে নাড়াতে হবে এবং ২ নং ভঙ্গির মতো করতে হবে।

দুটো পা নড়ে—উপরের ভঙ্গিগুলো করার পর ডান পা সামনে নিয়ে নাড়াতে হবে এবং ২ নং ভঙ্গিগুলো করতে হবে।

আমার মাথা নড়ে—কোমরে হাত দিয়ে ঘাড় থেকে মাথা ডান ও বাঁদিকে নাড়াতে হবে।

আমার সর্বাঙ্গ নড়ে—একটা হাত, দুটো হাত, মাথা এবং উপরের ভঙ্গিগুলো করার পর সর্বদেহ নাড়াতে হবে।

উপকারিতা

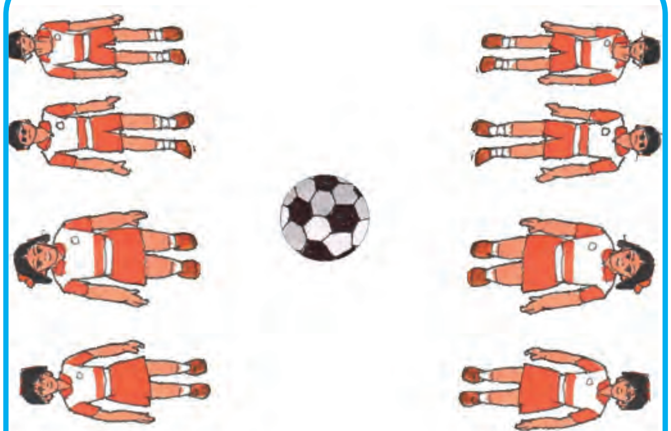
এটাতে দেহের সমস্ত অঙ্গের ব্যায়াম হয়ে যায়।

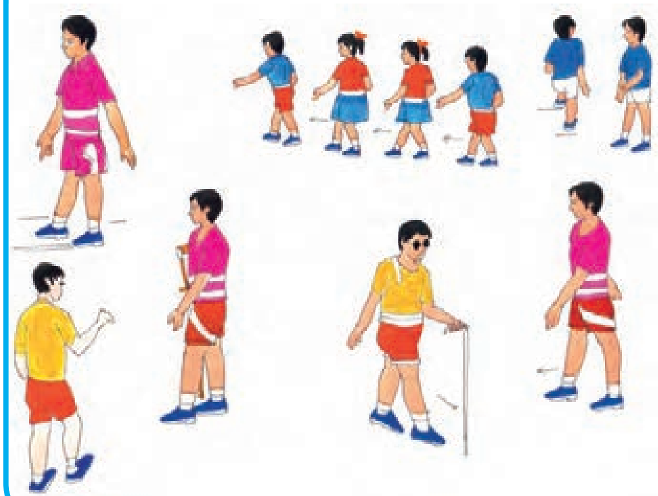
অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : বাংলা ও ইংরাজিতে: শরীরের যেসমস্ত অংশ ব্যবহার হচ্ছে মৌখিকভাবে তাদের চিনতে শেখা। তাদের নাম বলতে পারা। অঙ্ক:সংখ্যা কোনো কাজকর্ম শেষ হলে শিশুরা মাঠ থেকে যে-কোনো জিনিস তুলবে (যেমন, পাথর, কাগজের টুকরো, গাছের পাতা)। শেষে যে জিনিস তারা সংগ্রহ করেছে সেগুলো গুনবে এবং যেগুলো তুলেছে সেগুলো গুনে কোনটা 'কম', কোনটা 'বেশি' হিসাব করবে। আমার বই পৃষ্ঠা ১৬-র সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

বিনোদনমূলক খেলা

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৩০





কুকুর ও মাংসখণ্ডের খেলা

সব শিশুরা সমান দুইটি দলে ভাগ হয়ে দূরে দূরে দুই সারিতে মুখোমুখি হয়ে বসবে। দুই দলে যতগুলো শিশু থাকবে ততটা সংখ্যা দেওয়া হবে, যথাক্রমে '১-১০' সংখ্যা পর্যন্ত। দুই সারির মাঝখানে একটি ছোটো গোলের মধ্যে একটি রুমাল বা কাপড়ের পুতুল থাকবে। এটি হবে মাংসখণ্ড। শিক্ষক কোনো এক সংখ্যাকে ডাকবেন ওই মাংসখণ্ড নিতে। শিক্ষক বলবেন 'চার' 'দু-সারিতেই চার আছে', বলার সঙ্গে সঙ্গে যে সারির চার আগে মাংসখণ্ড নিয়ে যাবে তাদের এক নম্বর দেওয়া হবে। কিন্তু নেওয়ার সময় যদি অপর চার তাকে ছুঁয়ে দেয় তবে সে আউট হবে ও যে ছুঁল সেই দল এক পয়েন্ট পাবে। যদি উভয় 'চার'-ই একসঙ্গে এসে যায়, তবে তারা গোলের বাইরে ঘুরবে এবং তার মধ্যে যে হঠাৎ ছোঁ মেরে মাংসখণ্ডটি নিয়ে নিজের দলে পৌঁছোতে পারবে তার দল এক পয়েন্ট পাবে। এভাবে খেলা চলবে।

বিবেকানন্দ পার্ক (বিলের আদেশ)

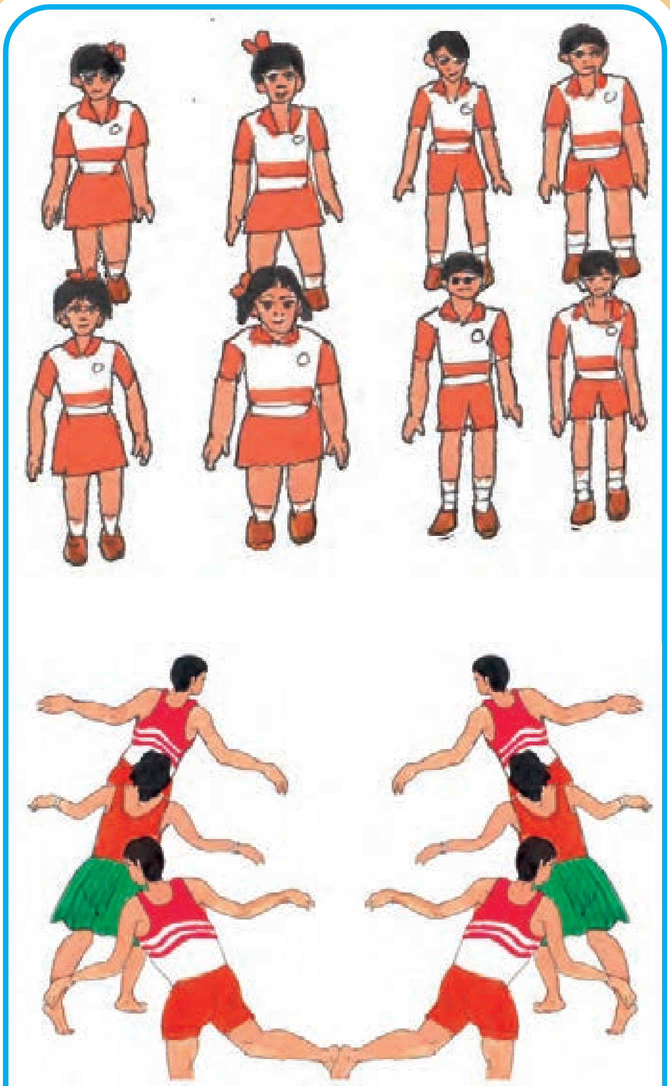
সকলে গোলে বা লাইনে পাশাপাশি বিবেকানন্দ পার্কের মধ্যে দাঁড়াবে। শিক্ষক 'বিলের আদেশ' বলে যে কাজটি যখন করতে বলবেন, তখন তা সকলকে করতে হবে। আর শিক্ষক যদি 'বিলের আদেশ' ছাড়া অন্য কোনো কাজ করতে বলেন, ভুলেও তা করা যাবে না। যে ভুল করে সে কাজ করে ফেলবে সে 'আউট' হয়ে বাইরে গিয়ে বসবে। যে শেষপর্যন্ত ভুল না করে শিক্ষকের আদেশ শুনে কাজ করে যেতে পারবে সে জয়ী হবে। শিক্ষক ঠকাবার জন্য 'বিলের আদেশ' বোসো/হাত তোলো/নামাও/চলো/থামো ইত্যাদি হুকুম তাড়াতাড়ি দিতে থাকবেন। 'বিলের আদেশ' না বলে বলতে হয়, দাঁড়াও/হাত নামাও/তোলো/থামো ইত্যাদি পূর্বে শেখা ভঙ্গিগুলো করতে বলবেন। সাধারণ আদেশে কিছু করতে বললে করা যাবে না। করলেই 'আউট' হবে।

অনুরূপভাবে দলনেতা বিভিন্ন Action words যেমন— draw, write, play, eat, bath, drink, sleep ইত্যাদি বলবে। দলের অন্যান্য সদস্যগণ একসঙ্গে সবাই ওই Action-টির নাম বলবে। ক্রমান্বয়ে দলনেতা পরিবর্তন করে খেলাটি চালানো যাবে। ইংরাজি ও বাংলাতে যে নতুন নতুন শব্দ শিখবে সেই বিষয়কে ব্যবহার করে খেলা। অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সঞ্চালন এবং ইংরাজি শব্দের Action -এর ব্যবহার শিখবে।

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

বিনোদনমূলক খেলা

প্রথম শ্রেণি | কার্ড - ৩১



পাখি ওড়ে

বৃত্তাকারে বড়ো জায়গা করে শিক্ষার্থীদের দাঁড় করাতে হবে। শিক্ষকের নির্দেশমতো যেগুলো ওড়ে সেগুলো দু-হাত দু-পাশে মেলে পাখির মতো ভঙ্গি করে ওড়া দেখাতে হবে। যেগুলো ওড়ে না, সেগুলো যদি কেউ ভুল করে ওড়ার ভঙ্গি করে তাহলে সে আউট হয়ে যাবে।

শিক্ষক বলবেন— 'পাখি ওড়ে' সকলে ভঙ্গি করে দেখাবে এবং বলবে।

শিক্ষক — 'গোরু ওড়ে' বলবেন— ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে যে যে ভুল করে ভঙ্গি করবে সে আউট হয়ে যাবে।

শিক্ষক বলবেন—'চড়াই ওড়ে' - সকলে—ভঙ্গি করবে

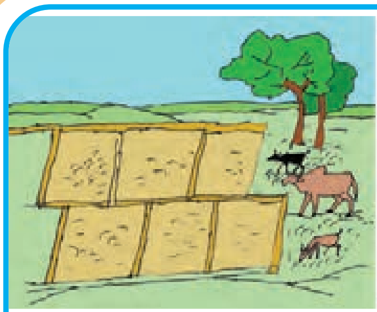
'কড়াই ওড়ে'— যারা ভঙ্গি করবে তারা আউট।

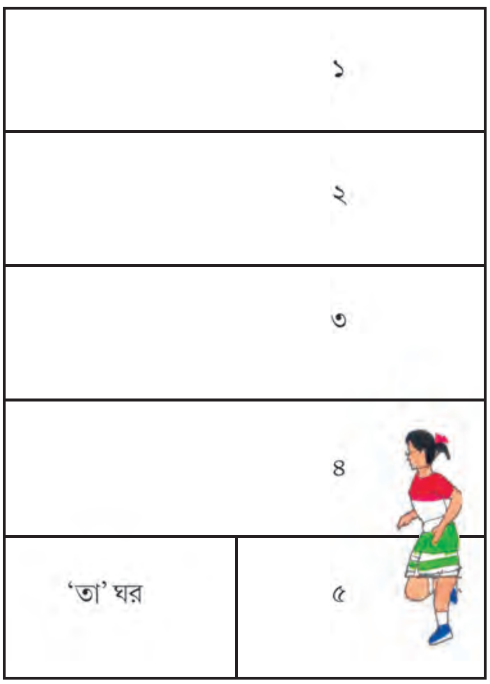
এভাবে কাক ওড়ে, টাক ওড়ে, চিল ওড়ে, বিল ওড়ে, পায়রা ওড়ে, টায়রা ওড়ে, ময়না ওড়ে, গয়না ওড়ে, অর্থাৎ একবার সঠিক একবার ভুল বাক্য, এভাবে করালে বাচ্চারা খুব মজা পাবে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ :খেলার মূল নীতিটির বৈচিত্র্যপূর্ণ ব্যবহার করে বহু শিক্ষণীয় বিষয়ের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত করা যেতে পারে। একাগ্রতা মনঃসংযোগ, নিয়মানুবর্তিতা ও নির্দেশপালনের দক্ষতা অনুশীলন।

বিনোদনমূলক খেলা

প্রথম শ্রেণি | **কার্ড - ৩২**





এক্কা দোক্কা খেলা

ছাগল গোরুচরুক মাঠে
বাড়ে বাড়ুক বেলা
মাঠের মাঝে দাগ কেটে হয়
এক্কা দোক্কা খেলা।
আলে বসে রাজু হাসে
ঠাট্টা করে ওদের
এক ঠাঁয়েতে লম্ফ ঝম্ফ
একি খেলা তোদের।
এ আল থেকে ওই আলেতে
দৌড়াদৌড়ি করো
নয়তো আমি যাচ্ছি ছুটে
দৌড়ে আমায় ধরো।
কান দেয় না ওসব কথায়
মঞ্জু হাসিনা
সঞ্জু বলে ওরা মোটেই
ছুটতে পারে না।
আজ্জু বলে মোদের তবে
তোদের খেলায় নে
মঞ্জু বলে এবার দাদার
বুদ্ধি বেড়েছে।

ছুটতে হবে

চু কিতকিত চু কিতকিত
আউট আউট খেলা।
এমনি করে চেঁচালে খেলা
যায় না তো ভাই শেখা।
শিখতে গেলে পড়তে হবে
ছুটতে হবে মাঠে।

কিতকিত তা

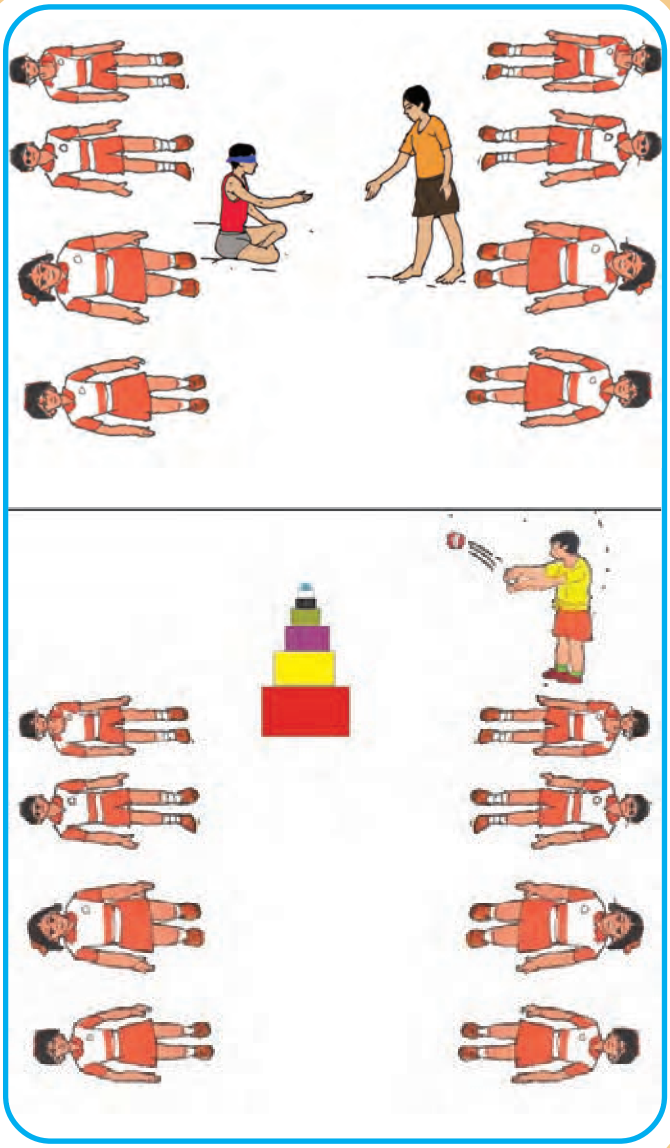
উপকরণ: খোলামখুচি (মাটির ভাঙা কলশির অংশ), চুন।

পদ্ধতি: কিতকিত বলে এক-পায়ে ওই খোলামখুচি এক ঘরে রেখে সমস্ত ঘর অতিক্রম করে শেষ ঘরের বাইরে ফেলে পা দিয়ে ছুঁতে হয়। এইভাবে প্রথম ঘর থেকে শেষ ঘর পর্যন্ত ক্রমপর্যায়ে এটা করে ওই খোলামখুচি প্রথম ঘরের নিকট পিছন করে দাঁড়িয়ে ফেলতে হয় এবং ওই একই পদ্ধতিতে কিতকিত বলে সবকটা ঘর ঘুরে এসে ওই ঘরে থেমে (I) দাগ দিয়ে গাছ বাঁধা হয়। এরপর ওই ছেলে বা মেয়ে ওই ঘরে 'তা' নিতে পারে (বা দম থামাতে পারে)। এইভাবে সব ঘর বাঁধা হলে খেলা শেষে যে যত ঘর বেশি গাছ বাঁধতে পারবে, তার জিৎ।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : বাংলা : ছড়ার আনন্দে খেলার মজা। শব্দভাণ্ডার সমৃদ্ধ করতে আঞ্চলিক খেলা।

বিনোদনমূলক খেলা

প্রথম শ্রেণি | কার্ড - ৩৩



১. ফুল ও ফলের খেলা

দুটি দলের খেলা। একটি ফুলের দল এবং অন্যটি ফলের দল। পরস্পর মুখোমুখি কিছু দূরে বসাতে হবে। প্রতি দলের একজন নেতা তাঁর দলের সদস্য/সদস্যাকে ফুলের নাম (ফুলের দলে) এবং ফলের নাম (ফলের দলে) দেবে। এরপর খেলা শুরুতে ফুলের দলের নেতা ফলের দলের একজন সদস্য/সদস্যাকে চোখ বন্ধ করে দিয়ে নিজদলের কাউকে তার দেওয়া নাম (ফুলের নাম) অনুযায়ী ডাকবে [যেমন- আয় রে আমার জুঁই]। তখন ওই 'জুঁই' এসে ওই চোখ বন্ধ থাকা ফলের দলের সদস্য/সদস্যার করমর্দনের জন্য এক হাত বাড়িয়ে দেবে এবং তখন চোখ-বাঁধা ফলের দলের সদস্য দু-হাতে তার সঙ্গে করমর্দন করবে ও মুখে জোরে একটি বর্ণ উচ্চারণ করবে। অথবা সহজপাঠে বর্ণিত যে-কোনো একটি পশুপাখির অনুকরণে আওয়াজ করবে। এরপর নিজের স্থানে বসবে। এবার চোখ খুলে ওই সদস্য/সদস্যা যদি বলতে পারে কে তার করমর্দন করেছে তাহলে সে সামনের দিকে এক লাফ দেবে, আবার না পারলে ওই চোখ বন্ধ করা সদস্য সামনে লাফ দেবে। এইভাবে বিপরীত পক্ষের দাগ পেরোতে হবে। আগে বিপরীত পক্ষের দাগ পেরিয়ে যাবে যে দলের সব সদস্য/সদস্যা, তারা খেলাতে জিতবে। (দুই দলের সদস্য সমান থাকবে)। ধরি পলাশের চোখ বন্ধ। লিচু টোকা মারল, পলাশ বলে দিল। তখন পলাশের লাফানোর পর স্থান ২ এবার আমের চোখ বন্ধ জুঁই টোকা মারল। আম বলতে পারল না। জুঁই-এর স্থান ২ আবার পলাশ পারল স্থান ৩ আবার পরের বার পলাশ পেরেছে যে ৪ নং স্থানে ফলে দাগ পেরিয়ে গেল। এইভাবে যদি ফুল দলের সকলে হয়তো ফল দলের দাগ পেরিয়েছে, কিন্তু ফল দলের কেউ বাকি থেকে গেল, তখন ফুল দল জয়ী হবে।

২. সাত খোলামকুচির খেলা (পিট্টু)

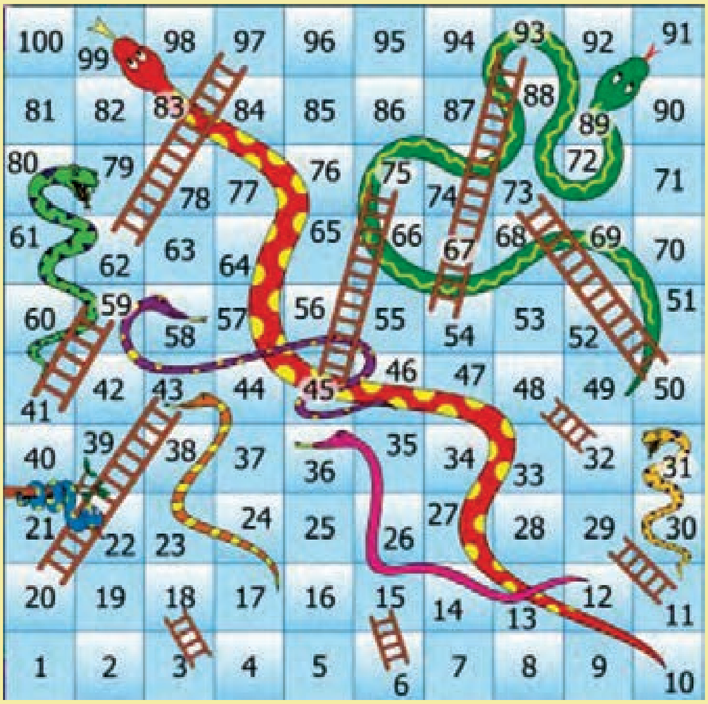
সাতটি খোলামকুচি পরপর (একটির উপর একটি) সাজানো থাকবে। সবাই দুটি দলে ভাগ হবে, প্রতি দলে ৫/৬ জন করে থাকবে। একটি দলের যে কেউ বল দিয়ে খোলামকুচির সারি ভাঙবে, বলটি দূরে চলে গেলে অন্যদলের সবাই সেগুলো সাজাবার চেষ্টা করবে। অপরদলের সদস্যরা বল ছুড়ে আরেক দলের সদস্যদের যে-কোনো একজনকে আঘাত করবে। যদি পারে, তবে সেই দল আবার বিপরীত দলের ভূমিকা পালন করবে।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : আমার বই ও সহজ পাঠের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

সু-অভ্যাসের শিক্ষা

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৩৪



সু-অভ্যাস

(৩) ঊষাকালে করলে ভ্রমণ থাকবে সতেজ শরীর ও মন।

(৬) দাঁত দু-বেলা মাজলে পরে দাঁতের রোগ থাকবে দূরে।

(১১) মলত্যাগ করো পায়খানা ঘরে জল ঢালো বালতি ভরে।

(২০) জুতো পরে বাইরে যাও হুক কৃমি দূর হটাও।

(৩২) সাবান দিয়ে শৌচের পরে হাত ধোবে নিয়ম করে।

(৪১) ছোলা, ছাতু, সয়াবিন দেবে দরকারি প্রোটিন।

(৪৫) নখ কাটলে নিয়ম করে, পেটের অসুখ থাকবে দূরে।

(৫০) ঘুমোতে যখনই যাবে, মশারিটা ঠিক খাটাবে।

(৫৪) পোলিয়ো হবে দেশছাড়া টিকা নিলে সব শিশুরা।

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

কু-অভ্যাস

(২২) আঢাকা খাবার খেলে ভুগতে হবে পেটের অসুখে।

(৩১) শব্দবাজি ফাটালে পরে অকালে কালা হবে।

(৩৬) থুতু অতি নোংরা জিনিস, রোগ জীবাণু ভরা।
যেথায় সেথায় ফেলা মানেই সবার ক্ষতি করা।

(৪৩) সঠিক সময় টিকা না নিলে ভুগতে হবে নানান রোগে।

(৫৮) স্কুলের ধারের ফুচকা, কিংবা হজমিগুলি, কিংবা কাটাফল
খেলে পরে বোঝো এখন তারই কুফল।

(৭৯) রং দেওয়া খাবার খেলে মরতে হবে তিলে তিলে।

(৯১) মলত্যাগ যত্রতত্র রোগ ছড়াবার যোগসূত্র।

(৯৯) পাতলা পায়খানা হলে ও আর এস না খেলে।

নিয়ম

প্রচলিত সাপলুডোর মতোই। দুই বন্ধুর দল হিসাবে যতজন খুশি খেলবে। এক বন্ধু বড়ো ঘুঁটি নিয়ে দান ফেলবে, অন্যজন তত ঘর জোড়াপায়ে লাফ দিয়ে এগোবে। উঠতে বা নামতেও আঁকাবাঁকা পথে লাফাতে লাফাতে নামতে হবে। শিক্ষার্থীরা সু-অভ্যাসগুলো মূকাভিনয় করে দেখাবে এবং শিক্ষক মহাশয় তাদের এবিষয় তথ্য সংযোগ করবেন।

সামর্থ্য

(১) অঙ্গসঞ্চালনের মাধ্যমে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ।

(২) জীবনবোধের শিক্ষা, মূল্যবোধের শিক্ষা।

(৩) খেলার মাধ্যমে সংখ্যা গণনা।

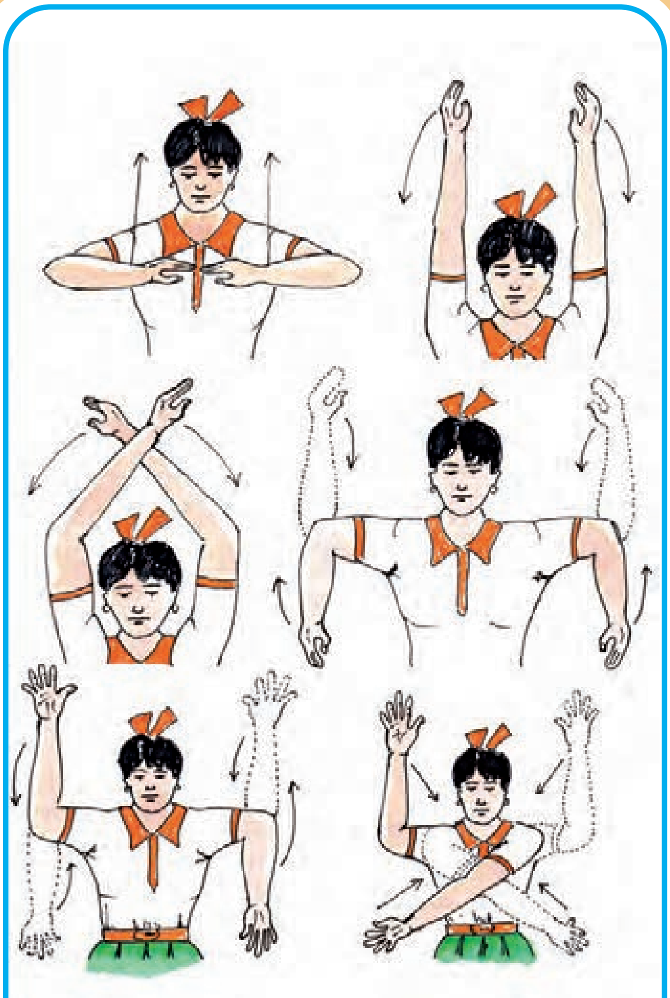
(৪) আনন্দমূলক পরিবেশে, দলগতভাবে সুচরিত্র গঠন।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : আমার বইয়ের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৩৫



হাতের প্রাথমিক ব্যায়াম

(১) দু-হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে বুকের কাছে নিয়ে আসতে হবে। হাতের তালু নীচের দিকে থাকবে। ওই অবস্থান থেকে হাত সোজা করে মাথার উপর তুলতে হবে। এরপর দু-হাত আগের মতো বুকের কাছে এনে নীচে নামিয়ে সাবধান অবস্থায় আসতে হবে।

(২) দু-হাত সোজা করে মাথার উপর তুলে ধরতে হবে। ওই অবস্থান থেকে বাঁ হাত ডান দিক দিয়ে এবং ডান হাত বাঁ দিক দিয়ে বৃত্তের উপরে নিয়ে আসতে হবে।

(৩) দু-হাত পাশে ছড়িয়ে দিয়ে কনুই থেকে ভাঁজ করে আঙুল উপর দিকে তুললে ৯০° কোণ করতে হবে। ওই অবস্থান থেকে উর্ধ্ববাহু স্থির রেখে নিম্নবাহু নীচের দিকে নামিয়ে ৯০° কোণ করতে হবে। এইভাবে নিম্নবাহু ওঠাতে ও নামাতে হবে।

(৪) (ক) এই ব্যায়ামের সময় আঙুলগুলো খোলা এবং সোজা ছড়ানো থাকবে। দু-হাত পাশে ছড়িয়ে দিয়ে কনুই অল্প ভাঁজ করে, হাতের কবজি উপরনীচ করে একবার সামনে এবং পিছনে ঢেউয়ের মতো যাতায়াত করাতে হবে।

(খ) ডান হাতের কনুই থেকে উপরে এবং বাঁ হাতের কনুই থেকে নীচের দিকে ৯০° কোণ করে রাখতে হবে। এরপর কোণকে অক্ষুণ্ণ রেখে ডান কোণ নীচে বাঁদিকে এবং বাঁ কোণ ওপরে নামাতে উঠাতে হবে। এবার ডান কোণ নীচে থেকে উপরে এবং বাঁ কোণ উপর থেকে ওঠাতে-নামাতে হবে।

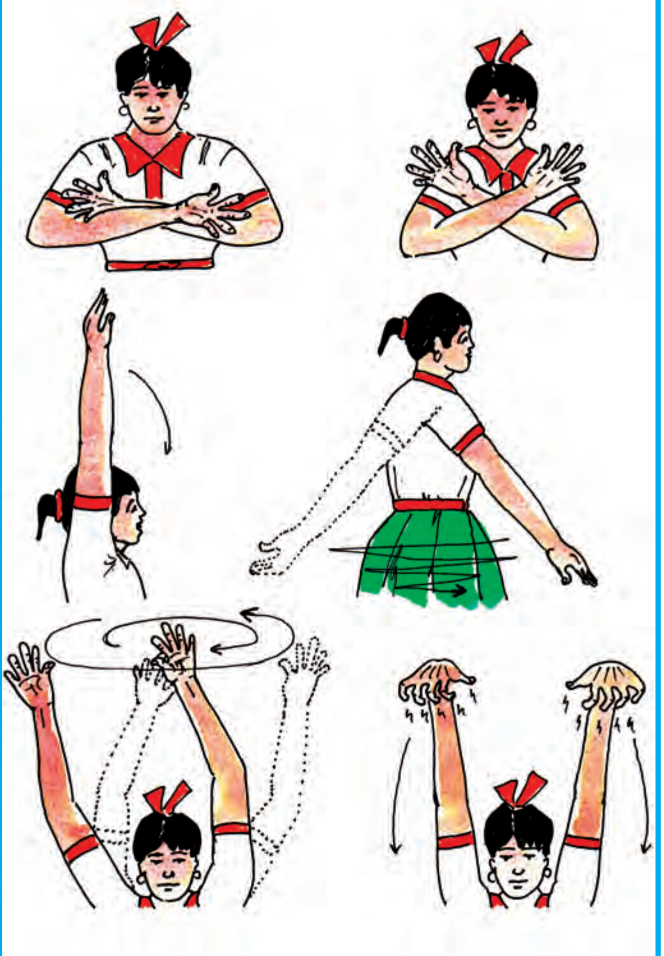
(গ) ডানহাত কনুই থেকে ভাঁজ করে উপর দিকে ৯০° কোণ করে রাখতে হবে। ওই অবস্থান থেকে ডান হাত সামনে নীচের দিকে সোজা বাঁদিকের কোমরের কাছে এবং বাঁ হাত উপরে তুলে ৯০° কোণ করতে হবে।

(৫) দু-হাত নীচের দিকে ঝুলিয়ে দিয়ে আঙুলগুলো খুলে সোজা ছড়িয়ে রাখতে হবে। ওখান থেকে কনুই ভাঁজ করে দু-হাত কাঁচির মতো করে দুই কনুই-এ রাখতে হবে। ওই অবস্থান থেকে হাত ঝুলিয়ে আবার কাঁচির মতো করে দুই কাঁধে রাখতে হবে। আবার হাত ঝুলিয়ে কাঁচির মতো করে মাথার উপর তুলতে হবে। নীচে থেকে ওঠানোর সময় হাত বদল করে নিতে হবে এবং বাঁ হাত সোজা রেখে নীচের দিকে ডান কোমরের কাছে রাখতে হবে।

সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৩৬



(৬) দু-হাত মাথার ওপর তুলে ধরতে হবে। ওই অবস্থান থেকে হাতকে সামনের দিকে আলগা করে নীচে রাখতে হবে। এরপর কাঁধ আলগা রেখে হাতকে সামনে পিছনে দোলাতে হবে।

(৭) দু-হাত মাথার উপর তুলে ধরে কনুই দুটো অল্প ভাঁজ করতে হবে। ওই অবস্থায় হাত মাথার উপর ডান পাশ এবং বাঁ পাশ ঝড়ের মতো দোলাতে হবে। এবার হাত একসময় উপরে স্থির করে আঙুলগুলোকে টাইপ করার মতো জিগজ্যাগ করতে করতে ক্রমে কনুই ভাঁজ করে নীচের দিকে নামাতে হবে। মনে হবে যেন টিপটিপ করে বৃষ্টি পড়ছে।

আঙুলের প্রাথমিক ব্যায়াম

১) সমস্ত আঙুলগুলোকে ছড়িয়ে রাখতে হবে। এবার হাতে কিছু আছে মনে করে জোরে মুঠো করতে হবে। আবার ছড়িয়ে দিতে হবে।

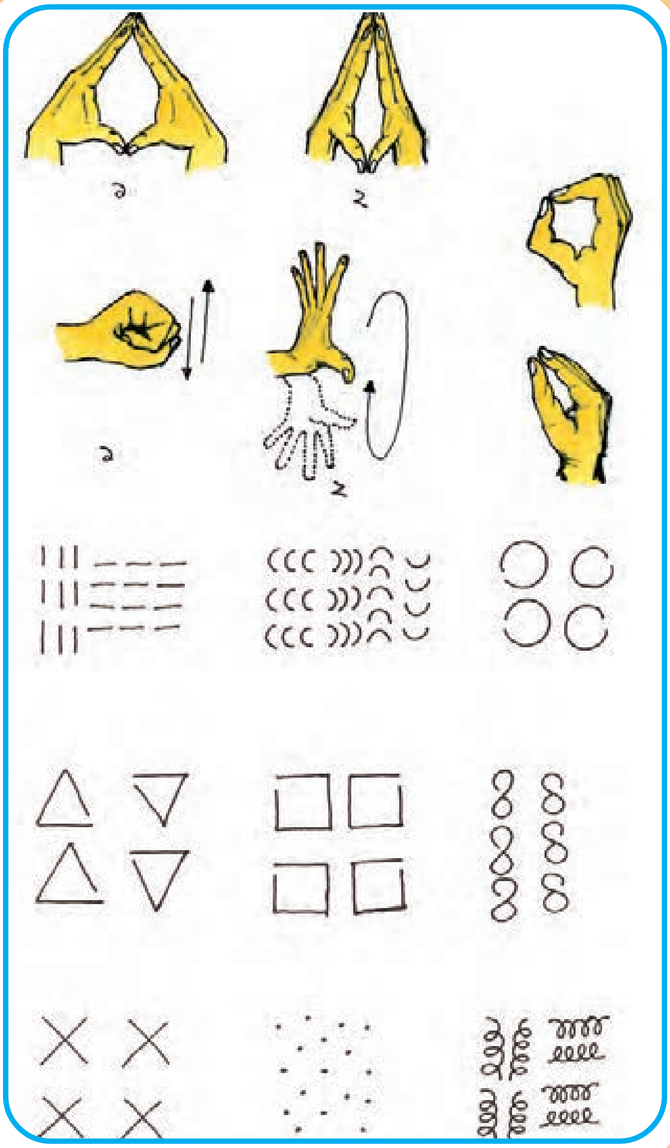
২) আগের মতো আঙুলগুলো ছড়িয়ে দিতে হবে। এবার একটা একটা করে পাঁচটা আঙুলকে ভাঁজ করে তালুর কাছে এনে মুঠো করতে হবে। আবার একটা একটা করে সব ছড়িয়ে দিতে হবে।

৩) এক হাতের আঙুলগুলো ছড়িয়ে দিতে হবে। এবার অন্যহাতের আঙুল দিয়ে ছড়িয়ে থাকা আঙুলগুলোকে এক এক করে তালুর পিছন দিকে ঝোঁকানোর চেষ্টা করতে হবে। এভাবে অন্য হাতের আঙুলে অভ্যেস করতে হবে।

৪) দু-হাতের আঙুল কখনও মুঠো করে কখনও ছড়িয়ে রেখে কবজি থেকে উপর-নীচ মোচড় দিতে হবে আবার ডান দিক-বাঁ দিক দিয়ে ঘোরাতে হবে।

সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি | কার্ড - ৩৭



বিশেষ অনুশীলনী ব্যায়াম

ক) এক সরলরেখায় পাশাপাশি, উপর-নীচ যাতায়াত করাতে হবে।

খ) উপরের দিকে, নীচের দিকে, ডান পাশে, বাঁ পাশে অর্ধবৃত্ত রচনা করতে হবে। একইভাবে বিপরীত দিকেও করতে হবে।

গ) একবার ডান দিক দিয়ে পরের বার বাঁ দিক দিয়ে বৃত্ত রচনা করতে হবে।

ঘ) ডান দিক দিয়ে এবং বাঁ দিক দিয়ে ত্রিভুজ রচনা করতে হবে।

ঙ) ডান দিক দিয়ে, বাঁ দিক দিয়ে চতুর্ভুজ রচনা করতে হবে।

চ) ডান দিক দিয়ে এবং বাঁ দিক দিয়ে আবার ডান পাশ দিয়ে এবং বাঁ পাশ দিয়ে বাংলার ৪ অক্ষর তৈরি করতে হবে।

ছ) ডান পাশ থেকে এবং বাঁ পাশ থেকে 'শ্র' চিহ্ন রচনা করতে হবে।

জ) বিভিন্ন স্থানে বিন্দু রচনা করতে হবে।

ঝ) ডান দিক দিয়ে এবং বাঁ দিক দিয়ে উপর-নীচ, পাশাপাশি প্যাঁচানো অভ্যাস করতে হবে।

ঞ) কখনও কোনাকুনি আবার কখনও বক্রগতিতে পাশাপাশি, উপর-নীচ, সর্পিল রেখা রচনা করতে হবে।

ট) উপর থেকে শুরু করে 'তারা' চিহ্ন রচনা করতে হবে।

ঠ) লেখার ক্ষেত্রে যে তিনটি আঙুল ব্যবহার করা হয় ওই আঙুলগুলো দিয়ে কাগজ ছিড়তে হবে এবং ওই টুকরো কাগজগুলো ওই আঙুলগুলো দিয়ে গোল্লা পাকাতে হবে।

নির্দেশিকা

১) বাঁ হাতে খাতা ধরে লিখতে হবে।

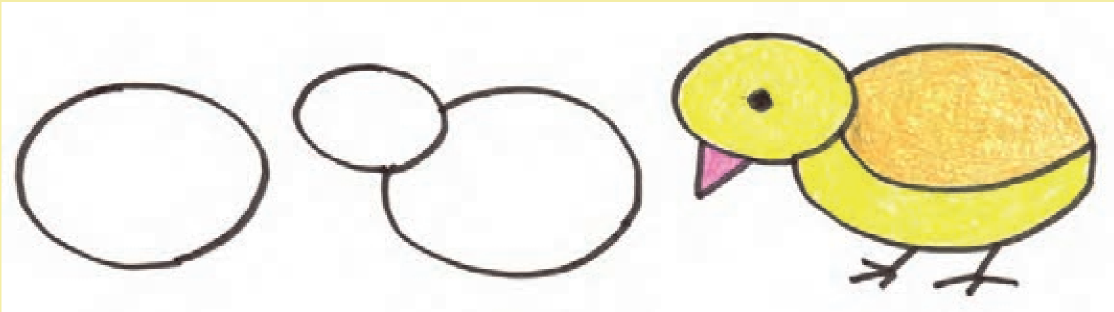
২) পেনসিল/পেনের কাছে মুখ বা মাথা না রেখে একটু দূরে রাখতে হবে।

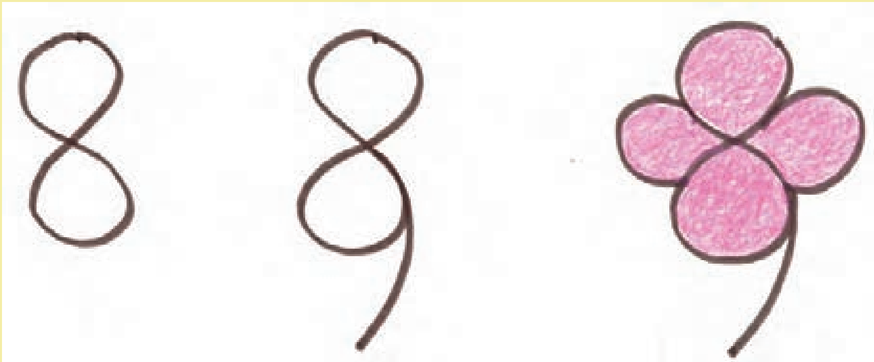
৩) লেখার সময় খুব চাপ না দিয়ে হালকাভাবে লিখতে হবে।

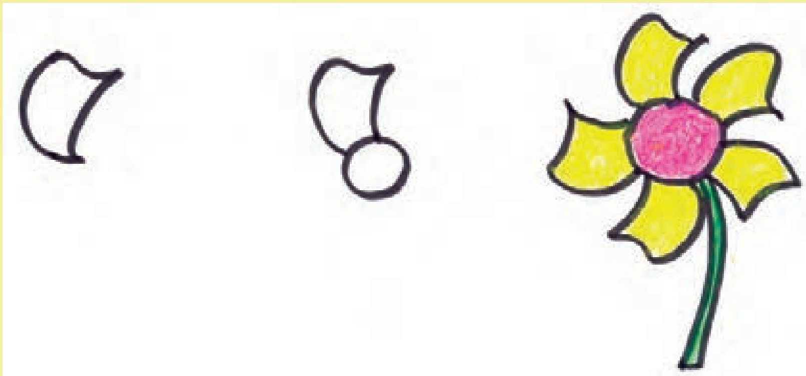
এসো আঁকতে শিখি

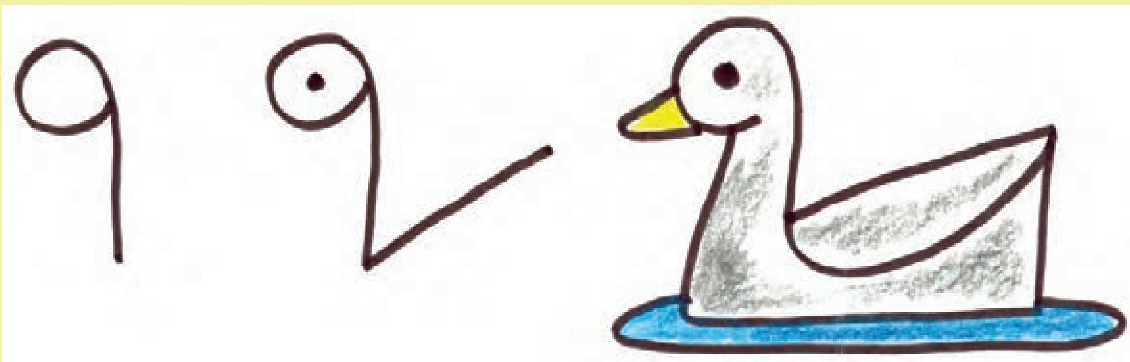
প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৩৮





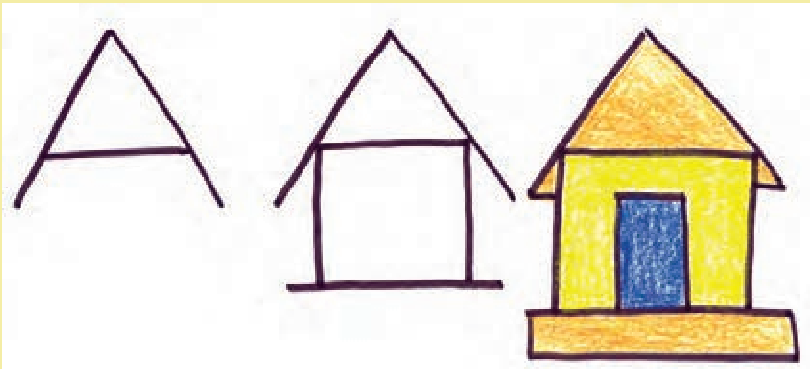




এসো আঁকতে শিখি

প্রথম শ্রেণি

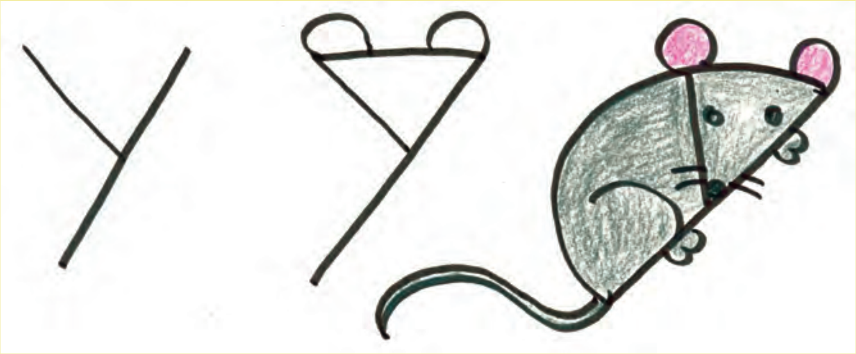
কার্ড - ৪০

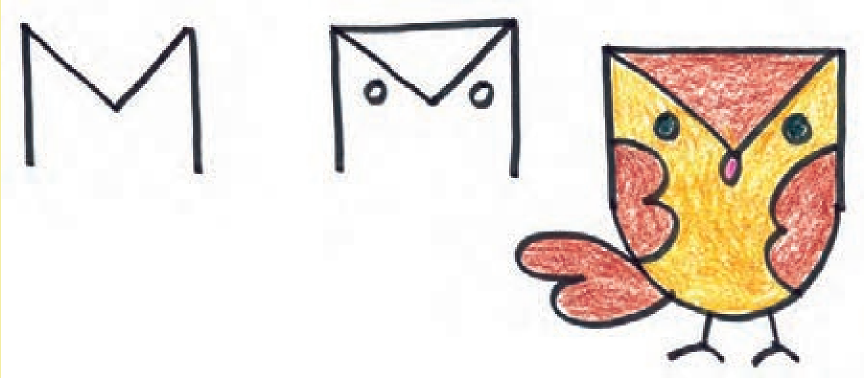


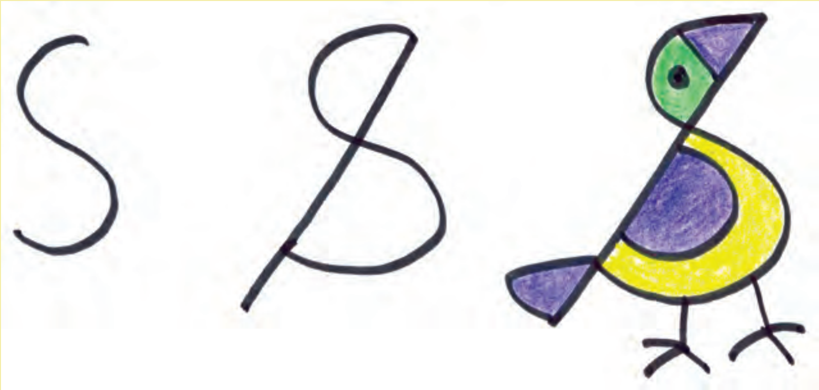
এসো আঁকতে শিখি

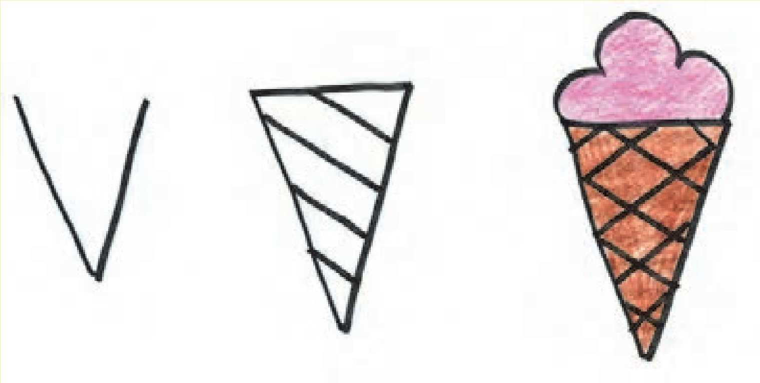
প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৪১

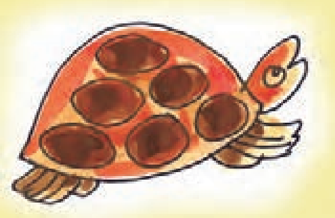








দৌড় প্রতিযোগিতা



ফুটফুটে সাদা এক ছোটো খরগোশ
কাছিমকে বলে তুই চনমনে হোস!
দেখিস না আমি কতো জোরে জোরে ছুটি
ধীরভাবে তুই যাস যেন চুনোপুঁটি!
উপহাস শুনে রোজ কাছিমের মাথা
হেট করে বলে ভাই বকছো কী যাতা?
এসো তবে নামি দৌড় প্রতিযোগিতায়
দেখি ছুটে কে আগে পৌঁছিয়ে যায়!
কাছিমের কথা শুনে খরগোশ রাজি
দু'জনেই দৌড় দেয় রেখে এক বাজি!
খরগোশ মাঝমাঠে গিয়ে ফিরে চায়
কাছিমও অনেক পিছে কী যে হবে হায়!
এই ভেবে খরগোশ ঘুম দেয় জোর
ঘুম ভেঙে দেখে কিনা হয়ে গেছে ভোর।
তার আগে কাছিমও চলে গেলে ঠিক
খরগোশ হেরে গেলে দেয় তাকে ধিক!
কুঁড়েমি ও অহংকার রাখলে যে মনে
হার তার হবে ঠিক প্রতি ক্ষণে ক্ষণে!

নীতিকথা : ধীর অথচ দৃঢ় ব্যক্তি জীবনে অবশ্যই জয় লাভ করে।

পথের পাঁচালি

ট্রাফিক পুলিশ বন্ধু সবার
রাস্তা করায় পার
নিয়ম মেনে চললে পথে
জট হবে না আর।

সব সময়ে চারদিক দেখেশুনে
রাস্তা হলে পার,
দুর্ঘটনার সম্ভাবনা
থাকবে নাকো আর!

লাল হলুদ সবুজ
সিগন্যালের আলো
দেখে পথ পার হলে
সবার হবে ভালো।

রাস্তা পার হব শুনে
পুলিশ কাকুর বাঁশি,
নিরাপদে চললে পথে
ফুটবে মুখে হাসি।

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৪৪

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

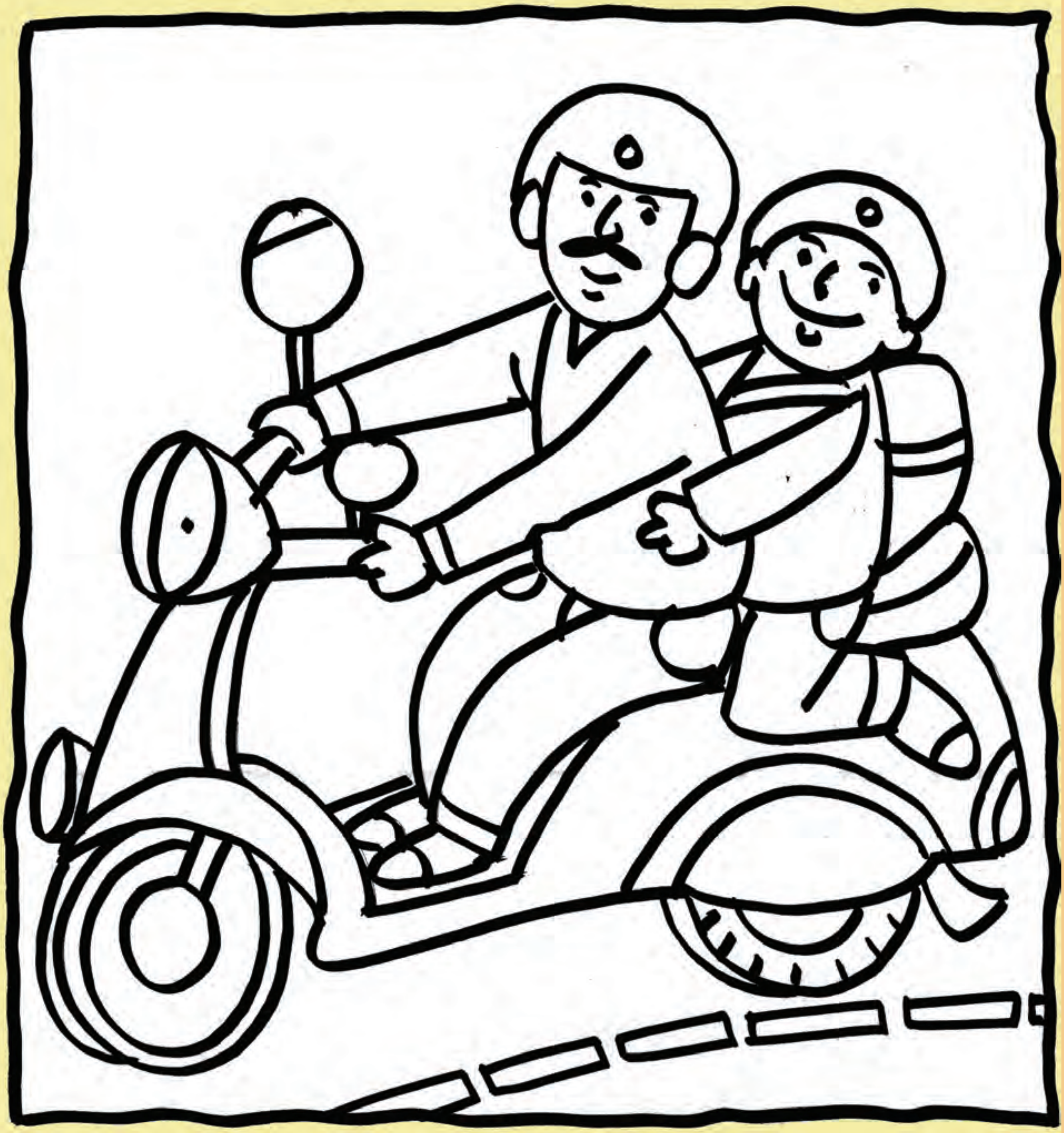
SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৪৫

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



SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৪৬

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

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

প্রথম শ্রেণি | কার্ড - ৪৭

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

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

প্রথম শ্রেণি | **কার্ড - ৪৮**

সড়ক পারাপারে কোনটি নিরাপদ ও সুরক্ষিত পদ্ধতি

বড়োদের সঙ্গে রাস্তা পারাপার সবচেয়ে নিরাপদ ও সুরক্ষিত।

যে নিরাপদে রাস্তা পারাপার করছে সেই বৃত্তে সঠিক (√) চিহ্নটি দাও।

যে অসুরক্ষিতভাবে রাস্তা পারাপার করছে সেই বৃত্তে ভুল (×) চিহ্নটি দাও।

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

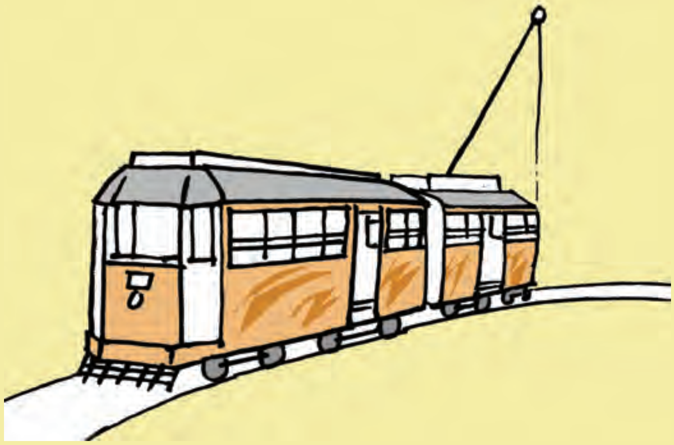
প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৪৯

এই সমস্ত গাড়িগুলিতে কীভাবে উঠতে হয়, কীভাবে সিটে বসতে হয় বা দাঁড়াতে হয় ও কীভাবে নামতে হয় সে সম্বন্ধে শিক্ষক-শিক্ষিকাদের কাছ থেকে শুনে নিয়ে প্রয়োজনে তা পালন করার চেষ্টা করো

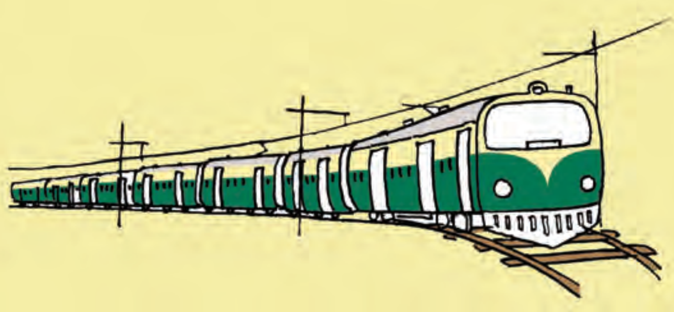
এটা কী গাড়ি ....

এটা কী গাড়ি ....



এটা কী গাড়ি ....

এটা কী গাড়ি ....



এটা কী গাড়ি ....

এটা কী গাড়ি ....

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

প্রথম শ্রেণি | **কার্ড - ৫০**

সাইকেল খুঁজে নিতে ওদের সাহায্য করো:

চন্দ্রা   অদিতি   রুমকি

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

প্রথম শ্রেণি | কার্ড - ৫১

SAFE DRIVE SAVE LIFE

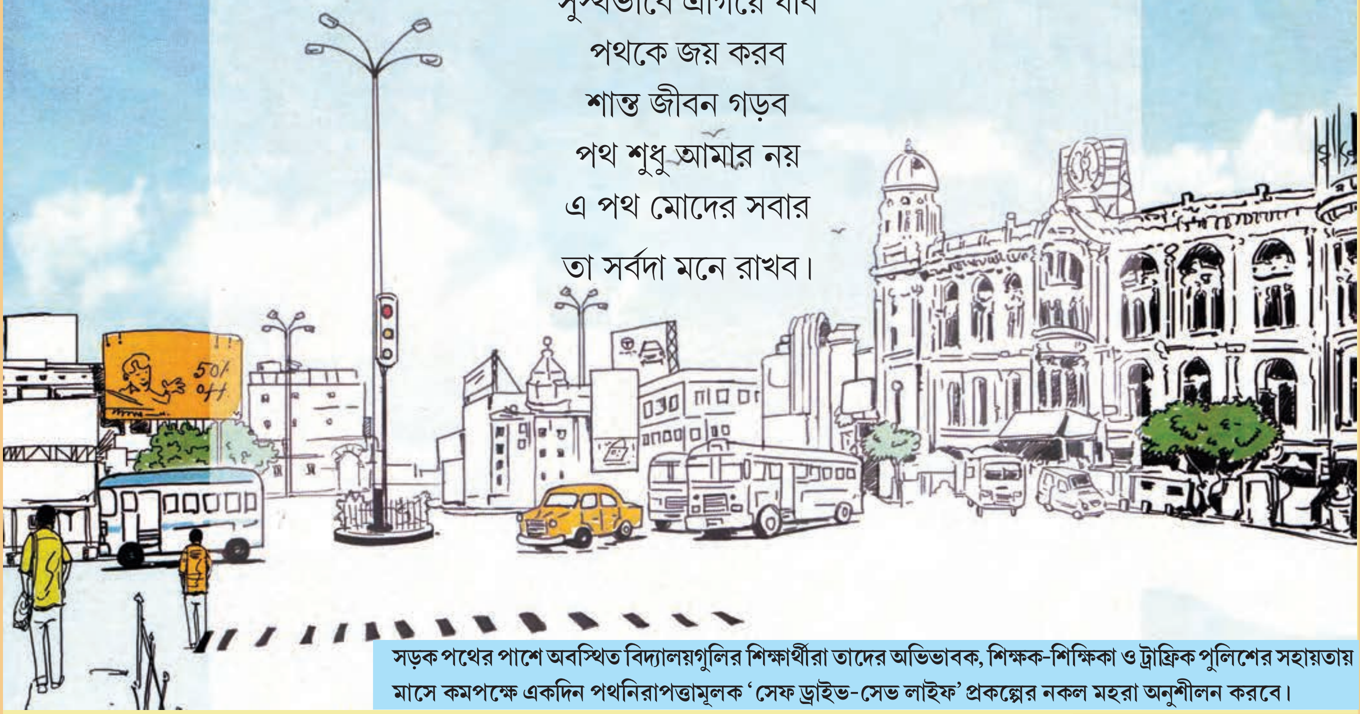
সাবধানে চালাও, জীবন বাঁচাও

SAFE DRIVE SAVE LIFE

৮ জুলাই ২০১৬ মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের নেতৃত্বে গোটা পশ্চিমবঙ্গ শপথ নিয়েছে পথ সংস্কৃতি মেনে চলার। এ শপথ ট্রাফিক নিয়ম মেনে চলার। এ শপথ সর্তক হয়ে পথ চলার। পথের নিয়ম মেনে চলার লক্ষ্যে প্রশাসন, পুলিশ, পরিবহনকর্মী, পথচারী, শিক্ষক-শিক্ষিকা, অভিভাবক ও শিক্ষার্থীরা একসূত্রে গ্রন্থিত হোক। আমরা সিগন্যাল মেনে গাড়ি চালাব। আমরা উত্তেজনার বশবর্তী হয়ে দুর্ঘটনা ডেকে আনব না। আমরা প্রতিদিন সুস্থ দেহে, নিরাপদে অপেক্ষারত প্রিয়জনদের কাছে ঘরে ফিরে আসব। এই শপথ একদিন-দু-দিন বা একটি সপ্তাহের নয় এ আমাদের আজীবনের অঙ্গীকার হোক। আসুন, আমরা সকলে মিলে মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের দীপ্ত কণ্ঠে উচ্চারিত Safe Drive Save Life-এর অঙ্গীকার দৃঢ় করবার শপথ নিই। শপথটি নীচে দেওয়া হলো—

আমাদের প্রতিজ্ঞা

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



সড়ক পথের পাশে অবস্থিত বিদ্যালয়গুলির শিক্ষার্থীরা তাদের অভিভাবক, শিক্ষক-শিক্ষিকা ও ট্রাফিক পুলিশের সহায়তায় মাসে কমপক্ষে একদিন পথনিরাপত্তামূলক 'সেফ ড্রাইভ-সেভ লাইফ' প্রকল্পের নকল মহরা অনুশীলন করবে।

Class - I
Ability in Mental and Physical Coordination CCE

1st Summative - 10 Marks

1.	পথ নিরাপত্তার শিক্ষা	-	6 Marks
2.	খাদ্যগ্রহণের পদ্ধতি হাত ধোওয়ার পর্যায়	-	2 Marks
3.	সঠিক দেহভঙ্গি এক্কাদোক্কাখেলা ছোড়া ও গোনার খেলা	-	2 Marks

2nd Summative - 10 Marks

1.	সঠিক দেহভঙ্গি	-	3 Marks
2.	পথনিরাপত্তার শিক্ষা	-	3 Marks
3.	যোগাসন	-	4 Marks

3rd Summative - 30 Marks

1	খালি হাতে ব্যায়াম	-	5
2	ব্রতচারী	-	5
3	বিনোদনমূলক খেলা	-	3
4	ছড়ার ব্যায়াম	-	5
5	জিমনাস্টিকস্	-	2
6	সু-অভ্যাসের শিক্ষা	-	5
7	মূল্যবোধের শিক্ষা	-	5