

১২

আনন্দৰ বাবে নৃত্য কৰা



0337CH12

নৃত্যৰ অৰ্থ হৈছে তোমাৰ সমগ্ৰ শৰীৰটো ব্যৱহাৰ কৰি এটা কাহিনী কোৱা আৰু শব্দ অবিহনে নিজকে প্ৰকাশ কৰাৰ উপায় বিচাৰি উলিওৱা। ই দৈনন্দিন কাৰ্যকলাপবোৰো এক আড়ম্বৰপূৰ্ণ আৰু শৈল্পিক পদ্ধতিত প্ৰকাশ কৰে। নৃত্য বহুতো নতুন বস্তুৰে ভৰিব পাৰি য'ত প্ৰতিজন ব্যক্তিয়ে নতুন ধাৰণা আৰু ভংগীমাৰ সৈতে আহিব পাৰে।

কাৰ্যকলাপ ১ মোৰ শৰীৰৰ অংশবোৰ জানো

এই কাৰ্যকলাপত আমি আমাৰ শৰীৰৰ অংশবোৰ অন্বেষণ কৰিম।

- তুমি হাত ওপৰলৈ দঙাৰ সময়ত উশাহ ল'ব পাৰা।
- এনে কৰাৰ দ্বাৰা তুমি তোমাৰ শক্তিৰ স্তৰ বৃদ্ধি অনুভৱ কৰিবা।

আমাৰ উশাহ আমাৰ নৃত্যত সংগীতৰ দৰে।

যোগাত কৰাৰ দৰে উশাহ ভিতৰলৈ আৰু বাহিৰলৈ লোৱা।



শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ ব্যায়ামৰ জৰিয়তে তোমাৰ শৰীৰক চাৰিটা স্পন্দনৰ ছন্দত স্থানান্তৰ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা। যিহেতু আমাৰ শৰীৰটো বিস্ময়কৰ অংশৰ এক যাদুকৰী কিট, তুমি নিজকে অন্বেষণ কৰাৰ সময়ত অভিব্যক্তিৰ বহুতো উপায় বিচাৰি পাবা।

নত্যাৎ, শৰীৰৰ অংশবোৰ দুই প্ৰকাৰত বিভক্ত
কৰা হয় —

১. শৰীৰৰ ডাঙৰ অংশ
২. শৰীৰৰ সৰু অংশ

শৰীৰৰ ডাঙৰ অংশ

মূৰ, বাহু, ভৰি আৰু কঁকাল।

শৰীৰৰ সৰু অংশ

কান্ধ, চকু, ত্ৰা, চকুৰ মণি,
গাল, নাক, হনু, গুঁঠ, দাঁত, জিভা,
খুঁতৰি, মুখ, হাত-ভৰি - গোৰোহা, গাঁঠি, ভৰিৰ আঙুলি
আৰু হাঁতৰ আঙুলি।



জোকাৰাৰ সময়!

এতিয়া তোমাৰ শৰীৰৰ ডাঙৰ আৰু সৰু দুয়োটা অংগ
ব্যৱহাৰ কৰা। তুমি কৰা দৈনন্দিন কামবোৰ প্ৰকাশ
কৰিবলৈ তোমাৰ শৰীৰৰ অংগসমূহৰ গতিবিধি দেখুওৱা।

কাৰ্যকলাপ ২ শৰীৰক ছন্দলৈ স্থানান্তৰ কৰা

চিত্তা কৰা বা কল্পনা কৰা যে তুমি তোমাৰ বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে প্ৰকৃতিৰ মাজত বাহিৰত খেলি আছে।
দেখুওৱা যে তুমি কেনেদৰে তোমাৰ চকু ব্যৱহাৰ
কৰিবা, তোমাৰ মূৰ, গুঁঠ, হাত, আঙুলি জোকাৰিবা,
ভাবিবা বা উৎসাহেৰে দৌৰিবলৈ ডাঙৰ পদক্ষেপ ল
'বা।

একে সময়তে, চৰাই, জন্তু আৰু গছবোৰে
কেনেদৰে তেওঁলোকৰ ডাঙৰ আৰু ক্ষুদ্ৰ শৰীৰৰ
অংশ ব্যৱহাৰ কৰে তাক অনুকৰণ কৰা। লগতে,
সৰু সৰু চলাচলত ছন্দ ব্যৱহাৰ কৰা, ছন্দত গান
গোৱা আৰু নৃত্য কৰা।

উদাহৰণ স্বৰূপে, এক, দুই, তিনি, চাৰি – চাৰি,
তিনি, দুই, এক। আমাৰ ৰুটিনত নাচিবলৈ দিয়া!

নেৰিবা ওপৰোক্ত সকলো ক্ষুদ্ৰ কাৰ্যকলাপ
একেলগে ৰাখা আৰু
নৃত্যৰ জৰিয়তে তোমাৰ নিয়মীয়া কাৰ্যকলাপ
দেখুওৱা।



এটা নৃত্য তৈয়াৰ কৰা যিয়ে
তোমাৰ নিয়মীয়া কৰ্মৰ
বিষয়ে এটা কাহিনী কয়।

কাৰ্যকলাপ ৩ নৃত্যৰ নিয়মীয়া কাহিনী

দেখুৱাবলৈ তোমাৰ শৰীৰ ব্যৱহাৰ কৰা-

- সাৰ পোৱা
- ৰাতিপুৱাৰ আহাৰ গ্ৰহণ কৰা
- সুস্বাদু খাদ্য খোৱা
- বৃহৎ পৰিমাণৰ ঘৰুৱা কৰ্ম কৰি থকা
- চাইকেল চলাই থকা
- অন্য যিকোনো চালচলন
- এজন বৃদ্ধ ব্যক্তিয়ে কেনেদৰে খোজ কাঢ়ে
- তুমি আকাশত চৰাইৰ দৰে উৰি আছা।

তোমাৰ গোটেই শৰীৰটো অন্তৰ্ভুক্ত কৰা
তোমাৰ নিজৰ কাহিনী এটা কোৱা। তুমি হয়
এজন কাহিনীকাৰ আৰু এই নৃত্যটো এটা
বিশেষ কাহিনী।

মই মোৰ শৰীৰৰ ডাঙৰ আৰু সৰু অংশবোৰ শিকিলো নে
আৰু সেইবোৰ নৃত্যত কেনেদৰে ব্যৱহাৰ কৰা হয়?

মই কাহিনীবোৰ কেনেকৈ ক'লো?

মই মোৰ বন্ধুৰ সৈতে সমন্বয় কৰাত ভাল নেকি?



টোকাসমূহ

কাৰ্যকলাপ ৪ তোমাৰ লোক নৃত্য

পৰম্পৰাগত বা লোক নৃত্য

তুমি **লোক নৃত্য** শব্দটো শুনিছে নে?

লোক নৃত্য হৈছে পৰম্পৰাগত, সম্প্ৰদায়ভিত্তিক নৃত্যৰ ৰূপ, যি উৎসৱ উদযাপনৰ সময়ত পৰিৱেশন কৰা হয়। এই নৃত্য এখন অঞ্চলৰ পৰা আন এটা অঞ্চললৈ পৃথক হয়।।

শিক্ষকৰ টোকা

শ্ৰেণীৰ বাবে আঞ্চলিক গানৰ পৰামৰ্শ দিয়ক আৰু শিশুৰ দলবোৰক সমন্বয়ত নাচিবলৈ দিয়ক।



কাৰ্যকলাপ ৫ ৩-৪ জন লোকৰ সৈতে এটি লোক নৃত্যৰ ছবি আঁকা।

তুমি কোনো উৎসৱত উপস্থিত আছিলানে?

তুমি উৎসৱৰ বাবে নৃত্য কৰা নে?

উৎসৱত তুমি কেনে ধৰণৰ নৃত্য দেখিছা?

তুমি আৰু তোমাৰ বন্ধুবৰ্গই একেলগে নাচিব পাৰিবানে?

মনত পেলাবলৈ চেষ্টা কৰা— উৎসৱত মানুহে নাচি থকা সময়ত

তুমি কেনে ধৰণৰ সংগীত শুনিছিলি?

কেনেধৰণৰ কাপোৰ তেওঁলোকে পিন্ধিছিল?