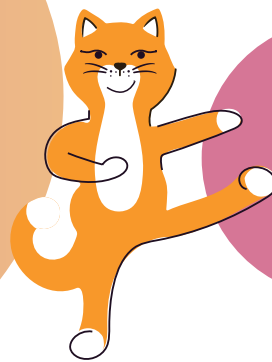


অধ্যায় ৪ সৰু পদক্ষেপ

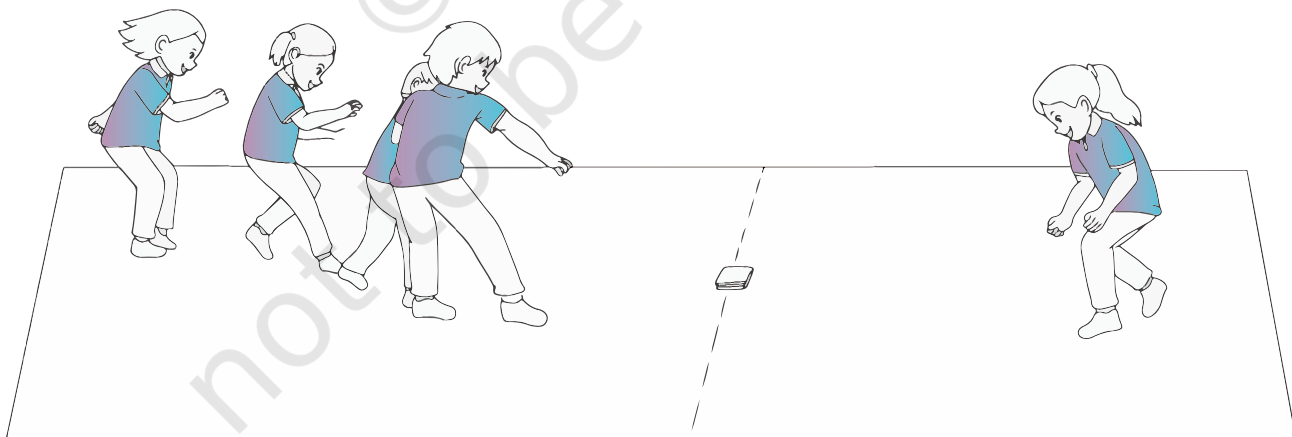


পৰিচয়



339CH04

সফলতাৰ মূল চাবিকাঠি হ'ল লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰা আৰু প্ৰাপ্ত কৰা। উদাহৰণ স্বৰূপে, ১০ ছেকেণ্ডৰ বাবে প্লেংক ধৰি, ২-৫ ছেকেণ্ডৰ বাবে এটা ভৰিৰ ওপৰত ভাৰসাম্য ৰাখি, এক মিনিটৰ বাবে এৰি দিয়া। প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ তেওঁলোকৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ ওপৰত আধাৰিত কৰি বিভিন্ন লক্ষ্য থাকে, কিন্তু কিছুমান লক্ষ্য আছে যিবোৰ আমি সকলোৱে প্ৰাপ্ত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা উচিত। এই অধ্যায়ত, আমি ভাৰসাম্য বজাই ৰখা আৰু শক্তিশালী হোৱাৰ ওপৰত ব্যক্তিগত লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ আৰু প্ৰাপ্ত কৰিম।





বিএম ১৯

লাঠিৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰা

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী
লাঠি

কেনেকৈ খেলিব

- খেলপথাৰত এক সুৰক্ষিত স্থান বিচাৰি উলিয়াওক।
- আপোনাৰ শিক্ষকৰ পৰা এটা লাঠি লওক আৰু আপোনাৰ লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰক।
- লাঠিটো আপোনাৰ হাতৰ তলুৱাত ৰাখক আৰু পৰি নপৰাকৈ থিয় হ "বলৈ ইয়াক ভাৰসাম্য কৰক।
- তুমি কেতিয়ালৈকে ভাৰসাম্য ৰাখিব পাৰে সেই সময় লিপিবদ্ধ কৰক। প্ৰতিবাৰেই তোমাৰ লক্ষ্য সময় উন্নত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা

উদ্দেশ্য

বিকাশ হয় ভাৰসাম্য
ৰখাৰ ক্ষমতা,
কৌশলগত চিন্তা,
ওজন সলনি কৰা সৈতে
বা বিপক্ষে মাধ্যাকৰ্ষণ,
আৰু সিদ্ধান্ত লোৱা।

তাৰতম্য

- ইয়াক সহপাঠীসকলৰ
সৈতে খেল হিচাপে খেলক।
যিজন শিক্ষাৰ্থীয়ে দীৰ্ঘতম
সময়ৰ বাবে লাঠিটোৰ
ভাৰসাম্য বজাই ৰাখে তেওঁ
জয়ী হয়।

বৃত্তৰ সময়

লাঠিটোৰ ভাৰসাম্য
বজাই ৰাখিবলৈ প্ৰতিজন
খেলুৱৈয়ে কি কৰিছিল সেই
বিষয়ে আলোচনা কৰক।





বিএম ২০ আগবাড়ি গৈ থাকক

কেনেকৈ খেলিবা

- খেলৰ স্থানত এটা ষ্টাৰ্ট লাইন আৰু এটা সমাপ্তি ৰেখা আঁকক।
- চাৰিটাৰ গোট গঠন কৰক। তিনিজন খেলুৱৈয়ে ইজনে সিজনৰ সৈতে হাত ধৰিব আৰু চতুৰ্থ জন শিক্ষাৰ্থী মাজত থাকিব।
- লক্ষ্য হৈছে গোটটো গোটটো ষ্টাৰ্ট লাইনৰ পৰা শেষ ৰেখালৈ স্থানান্তৰ কৰা, ছাত্ৰজনক মাজত স্পৰ্শ নকৰাকৈ।
- সমাপ্তি ৰেখাত উপনীত হোৱা দলটোৱে প্ৰথমে জিকে।



আৰম্ভ কৰক



সমাপ্ত কৰক

শিক্ষকৰ বাবে টোকা

উদ্দেশ্য
উন্নতি of সমন্বয়,
জ্ঞানীয় সামৰ্থ্য আৰু
একাগ্ৰতা।

তাৰতম্য

- মাজত দুজন খেলুৱৈৰ সৈতে খেলখন খেলক।
- সতীৰ্থসকলৰ কান্ধ ধৰি খেলখন খেলিব।

বৃত্তৰ সময়
তাৰকা আৰু ইচ্ছা





বিএম ২১

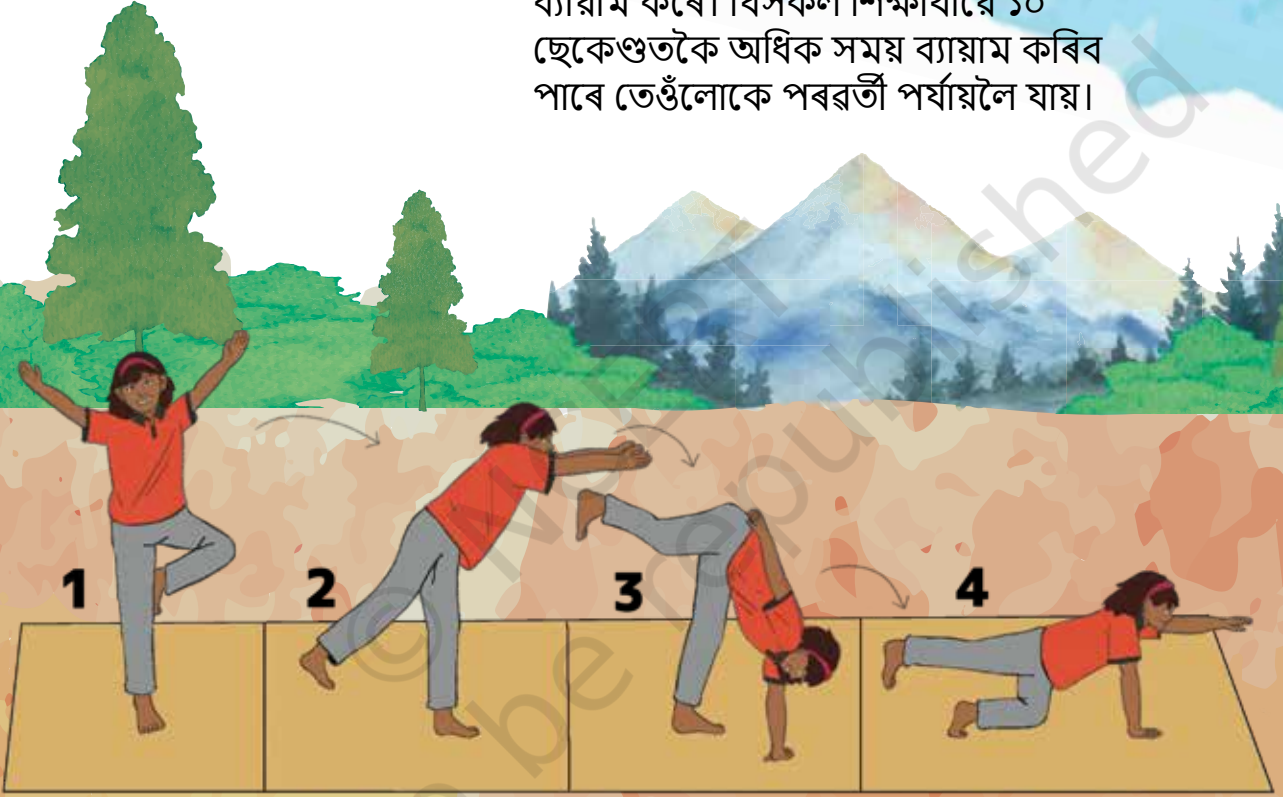
আপোনাৰ মাটি ধৰি ৰাখক

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী

পাউডাৰ চিহ্নিত কৰা
মিউজিক প্লেয়াৰ

কেনেকৈ খেলিব

- মাটিত চাৰিটা বাকচ আঁকিব। ষ্টেচন হিচাপে প্ৰতিটো বাকচই শিক্ষকৰ দ্বাৰা বৰ্ণনা কৰা এক প্ৰকাৰৰ ব্যায়াম প্ৰতিনিধিত্ব কৰে।
- শিক্ষকে সংগীত বজাওঁতে দৌৰিব, জঁপিয়াব, বাকচৰ চাৰিওফালে খোজ কাঢ়ক।
- সংগীত বন্ধ হোৱাৰ লগে লগে শিক্ষাৰ্থীসকলে তেওঁলোকে বন্ধ কৰা বাকচটোৰ নিৰ্দিষ্ট ব্যায়াম কৰে। যিসকল শিক্ষাৰ্থীয়ে ১০ ছেকেণ্ডতকৈ অধিক সময় ব্যায়াম কৰিব পাৰে তেওঁলোকে পৰৱৰ্তী পৰ্যায়লৈ যায়।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা

উদ্দেশ্য
সমৃদ্ধ কৰিবলৈ
থাকিবলৈ সামৰ্থ্য ইয়াৰ
সৈতে স্থিৰ হাত-ভৰিৰ
সহায় পৰিবৰ্তনত
পৰিস্থিতি।

তাৰতম্য

- দুটা ষ্টেচনৰ সৈতে আৰম্ভ কৰক আৰু লাহে লাহে ষ্টেচনৰ সংখ্যা বৃদ্ধি কৰক।
- হোল্ড লক্ষ্যলৈ বৃদ্ধি কৰক ১০ ছেকেণ্ডতকৈ অধিক।

বৃত্তৰ সময়
তাৰকা আৰু ইচ্ছা





বিএম ২২

প্লেংক

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী মেট

কেনেকৈ খেলিব

- তোমাৰ পেটৰ ওপৰত শুই থাকক।
- তোমাৰ কিলাকুটিৰ সহায়ত, তোমাৰ শৰীৰটো এনেদৰে ওপৰলৈ তুলি লওক যাতে শৰীৰ মাটিৰ সমান্তৰাল হয়, আঁঠু পোন হয় আৰু শৰীৰৰ তলভাগ ভৰিৰ আঙুলিৰ ওপৰত থাকে।
- শৰীৰটো যিমান সম্ভৱ সিমান সময় বখাৰ চেষ্টা কৰক। সময়ৰ ৰেকৰ্ড ৰাখিব।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা

উদ্দেশ্য
পৰিৱৰ্তিত পৰিস্থিতিত
হাত-ভৰিৰ সহায়ত
স্থিৰ হৈ থকাৰ
ক্ষমতাক সমৃদ্ধ কৰা।

তাৰতম্য

- আঁঠুৰে আৰম্ভ কৰক, মাটিত
বেঁকা কৰক আৰু লাহে লাহে
উন্নত পৰ্যায়লৈ যাওঁক।
- সময় উন্নত কৰক, ২ ছেকেণ্ডৰ
পৰা আৰম্ভ কৰি ১০ ছেকেণ্ডলৈ
গতি কৰক।

বৃত্তৰ সময়

শৰীৰৰ সেই অংশবোৰ
চিনাক্ত কৰক য 'ত আপুনি
মানসিক চাপ অনুভৱ
কৰিছিল।





বিএম ২৩

ঘৰটো বিচাৰা

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী

হুপচ

কেনেকৈ খেলিবা

- এটা ডাঙৰ বৃত্ত চিহ্নিত কৰক আৰু ইয়াৰ ভিতৰত হুপ ৰাখক। হুপৰ সংখ্যা খেলুৱৈৰ সংখ্যাতকৈ কম হ'ব লাগে।
- খেলখন হুইচেলৰ শব্দৰ পৰা আৰম্ভ হয়। শিক্ষাৰ্থীসকলে ডাঙৰ বৃত্তটোৰ চাৰিওফালে দৌৰিবলৈ বা স্কিপ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰে।
- দ্বিতীয় হুইচেলৰ আঘাতত, শিক্ষাৰ্থীসকলে বৃত্তৰ ভিতৰত ৰখা হুপবোৰত জাপ মাৰিব লাগে।
- যিসকলে হুপ বিচাৰি নাপায় তেওঁলোকক আঁতৰ কৰা হ'ব।
- যিসকলে হুপ বিচাৰি নাপায় তেওঁলোকক আঁতৰাই দিয়া হ'ব।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা



উদ্দেশ্য

মানসিক তীক্ষ্ণতা,
সিদ্ধান্ত লোৱাৰ
প্ৰতিপালন আৰু দ্ৰুত
প্ৰতিক্ৰিয়াৰ সময়।

তাৰতম্য

- বৃত্তটোৰ চাৰিওফালে দৌৰাৰ সময়ত বিভিন্ন প্ৰাণীৰ চলাচল ব্যৱহাৰ কৰিব।
- এটা বৃত্তৰ চাৰিওফালে খেলুৱৈৰ সংখ্যা আৰু হুপৰ সংখ্যা বেলেগ বেলেগ হ'ব পাৰে।

বৃত্তৰ সময়

তাৰকা আৰু ইচ্ছা



বিএম ২৪

চোৰ-আৰক্ষী

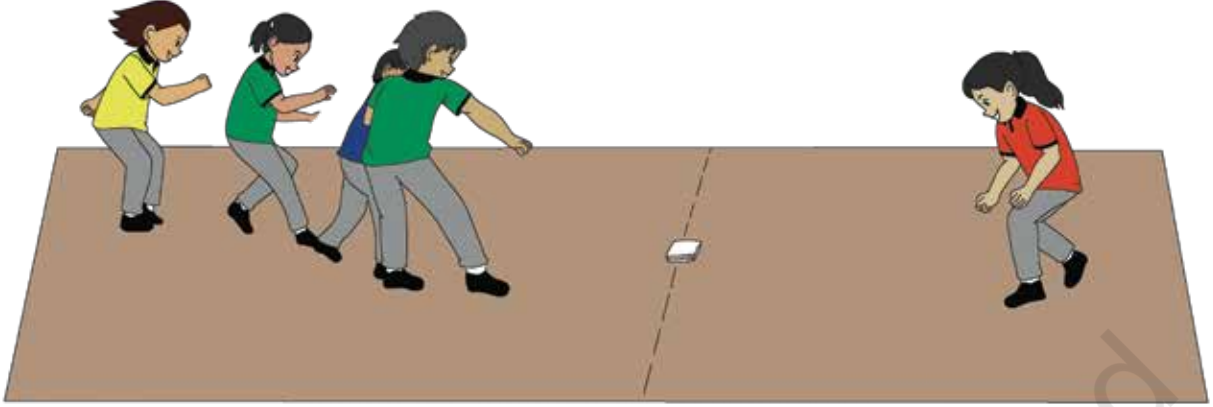
প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী

পাউডাৰ চিহ্নিত কৰা

বল বা আন যিকোনো বস্তু



শিক্ষকৰ বাবে টোকা



কেনেকৈ খেলিবা

- এলেকাটো দুটা ভাগত বিভক্ত কৰক আৰু খেলপথাৰৰ কেন্দ্ৰত এটা বস্তু ৰাখক।
- এজন শিক্ষার্থী হ'ব আৰক্ষী ৰক্ষী আৰু আনসকল হ'ব চোৰ যিয়ে কেন্দ্ৰৰ পৰা বস্তুটো ল'বলৈ চেষ্টা কৰে।
- চোৰবোৰকেন্দ্ৰত বস্তুটোৰ মুখামুখি এটা শাৰীত থিয় হ'ব। গাৰ্ডজনে বস্তুটোৰ পৰা আঁতৰি থিয় হৈ থাকিব।
- যেতিয়া গাৰ্ডজনে আঁতৰি চাই থাকে তেতিয়া চোৰবোৰ বস্তুটোৰ ফালে আগবাঢ়ে। যেতিয়া গাৰ্ডজনে দলটোৰ ফালে ঘূৰি যায়, খেলুৱৈসকলে মূৰ্তিৰ দৰে হিমায়িত হ'ব লাগিব।
- যিয়ে চলাচল কৰি ধৰা পৰিছে তেওঁ বাহিৰলৈ যাব। কোনোবাই বস্তুটো চুৰি নকৰালৈকে খেলটো অব্যাহত থাকে। সেই ব্যক্তিজন পৰৱৰ্তী ৰক্ষী হৈ পৰে।

শিক্ষকৰ বাবে টোকা



উদ্দেশ্য
সমৃদ্ধি জ্ঞানীয়
সামৰ্থ্য, ভাৰসাম্য
আৰু সমন্বয় আৰু
বৰ্ধিত মগজুৰ কাৰ্য।

তাৰতম্য

- বেলেগ ৰ দৰে চলাচল
কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক জন্তু।
- বস্তুৰ সংখ্যা আৰু গাৰ্ড বৃদ্ধি
কৰিব পাৰি।

বৃত্তৰ সময়

তাৰকা আৰু ইচ্ছা



বিএম ২৫ শ্বটল বান

প্রয়োজনীয় সামগ্রী

ছপচ

কোমল বলs





কেনেকৈ খেলিবা

- দুটা শাৰী চিহ্নিত কৰক আৰু দুয়োটা শাৰীতে হুপ ৰাখক। দূৰ ৰেখাৰ প্ৰতিটো হুপত চাৰিটা ৰাখক।
- প্ৰত্যেকেই চাৰিজনকৈ সদস্যৰ দল গঠন কৰক। দলবোৰে খালী হুপবোৰৰ পিছফালে শাৰীত থিয় হৈ ইয়াক আৰম্ভণি বিন্দু হিচাপে চিহ্নিত কৰে।
- খেলটো হুইচেলৰ আঘাতত আৰম্ভ হয়। প্ৰতিটো গোটৰ প্ৰথম খেলুৱৈজনে (ঘোঁৰাৰ দৰে চলাচল) এৰাই যায় আৰু হুপৰ পৰা বল এটা তুলিবলৈ দূৰলৈ যায়।
- হুপৰ পৰা বলটো উঠোৱাৰ পিছত, খেলুৱৈজনে আৰম্ভণি ৰেখালৈ ঘূৰি আহে আৰু বলটো তেওঁলোকৰ দলৰ খালী হুপত পেলাই দিয়ে।
- আগৰ খেলুৱৈজনে বলটো হুপত পেলাই দিয়াৰ লগে লগে প্ৰতিটো গোটৰ পৰৱৰ্তী খেলুৱৈজনে ট্ৰটিং আৰম্ভ কৰে। চাৰিওজন খেলুৱৈয়ে এৰি বলটো হুপৰ দূৰৰ পৰা অনালৈকে খেলখন অব্যাহত থাকে।
- প্ৰথমে শেষ কৰা দলটোৱে খেলখন জিকে।

শিক্ষকৰ বাবে টোকা

উদ্দেশ্য
উন্নতি ক্ষিপ্ৰতাৰ,
কোৰ্ডিনেটিভ
সামৰ্থ্য।

তাৰতম্য

- ঘূৰি আহিবলৈ পিছফালৰ
খোজ কাঢ়িব।
- খেলপথাৰত কেইবাটাও বাধা
যোগ কৰিব পাৰি।

বৃত্তৰ সময়

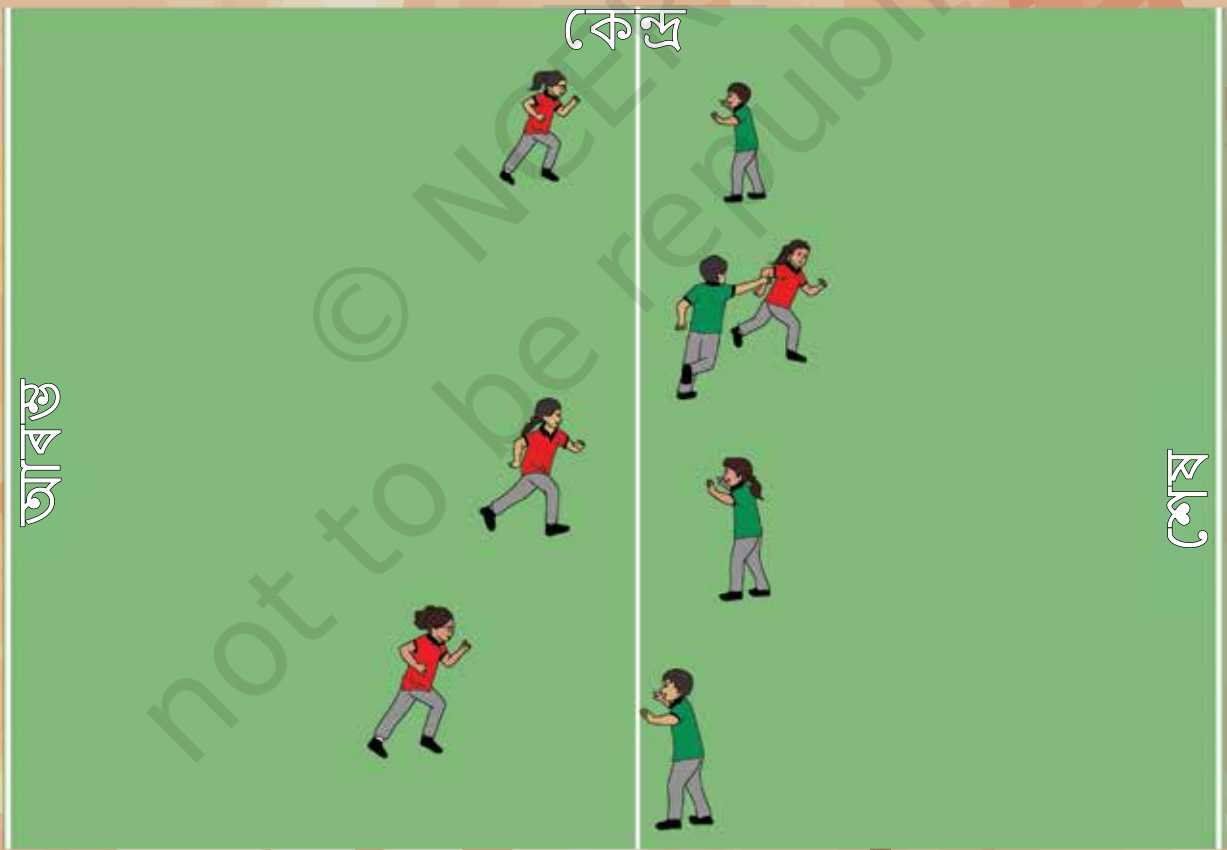
তাৰকা আৰু ইচ্ছা





বিএম ২৬

সুৰক্ষালৈ স্থানান্তৰ কৰা
হৈছে





কেনেকৈ খেলিবা

- দুটা দল গঠন কৰক। মাটিত তিনিটা শাৰী চিহ্নিত কৰক-ষ্টাৰ্ট লাইন, চেণ্টাৰ লাইন আৰু ফিনিচ লাইন।
- বানার্ছ নামৰ এটা দলে আৰম্ভণি ৰেখাত থিয় দিব আৰু চেজাৰ্ছ নামৰ আনটো দলে কেন্দ্ৰ ৰেখাত থিয় দিব।
- দৌৰবিদসকলে দৌৰিব লাগিব আৰু চেজাৰসকলক চকুপানী মাৰিব লাগিব আৰু স্পৰ্শ নকৰাকৈ বা ধৰিব নোৱৰাকৈ ফিনিচ লাইনত উপনীত হ'ব লাগিব।
- ফিনিচ লাইনত উপনীত হোৱা লোকৰ সংখ্যা সেই দলটোৱে অৰ্জন কৰা পইণ্টৰ সংখ্যা হ'ব।
- এতিয়া ভূমিকাবোৰ সলনি কৰক আৰু পুনৰ অভিনয় কৰক।

শিক্ষকৰ বাবে টোকা



উদ্দেশ্য

দ্রুত প্রতিক্রিয়াৰ সময়,
চঞ্চলতা, সমন্বয়মূলক
ক্ষমতা আৰু নমনীয়তাৰ
বিকাশ।

তাৰতম্য

- ষ্টাৰ্ট লাইনৰ পৰা দৌৰাৰ
সময়ত ক্ৰিয়াটো সলনি
কৰক।

বৃত্তৰ সময়

তাৰকা আৰু ইচ্ছা



বিএম ২৭

প্ৰতিষেধক বিজয়ত

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী

ৰোগ আৰু প্ৰতিষেধকৰ
টেগসমূহ





কেনেকৈ খেলিবা

- শ্ৰেণীটোক দুটা গোটত বিভক্ত কৰক- এটাক ৰোগ গোট বুলি জনা যায়, আৰু আনটো ভেকছিন গোট হিচাপে।
- কিছুমান ৰোগৰ নাম কাগজত লিখক আৰু সেইবোৰ ৰোগ গোটৰ খেলুৱৈসকলৰ পিঠিত টেগ কৰক।
- সেই ৰোগবোৰৰ ভেকছিনবোৰৰ নাম এখন কাগজত লিখক আৰু সেইবোৰ ভেকছিন গোটৰ খেলুৱৈসকলৰ পিছফালে টেগ কৰক।
- হুইচেল বজোৱাৰ লগে লগে খেল আৰম্ভ হয়। প্ৰতিষেধক গোটৰ খেলুৱৈসকলে তেওঁলোকৰ প্ৰতিষেধকৰ দ্বাৰা নিৰাময় হোৱা সংশ্লিষ্ট ৰোগবোৰ ধৰিবলৈ চেষ্টা কৰে।
- ৰোগ গোটৰ সকলো খেলুৱৈভেকছিন গোটৰ দ্বাৰা ধৰা পৰা সময়টো মন কৰিব।
- ভূমিকাবোৰ বিপৰীত কৰক। ৰোগ গোটৰ খেলুৱৈসকলে সংশ্লিষ্ট ভেকছিন সদস্যক ধৰে।
- প্ৰতিষেধকৰ সকলো সদস্যক ধৰিবলৈ ৰোগ গোটটোৱে লোৱা সময়টো মন কৰক। যি দলটোৱে কম সময় লয় তেওঁলোকে জয়ী হয়।

শিক্ষকৰ বাবে টোকা



উদ্দেশ্য

টিকাকৰণ আৰু টিকাকৰণৰ প্ৰতি পৰিচিত কৰা বা সজাগতাৰ বিকাশ, চুৰিৰ ভয় পৰিহাৰ কৰা।

বৃত্তৰ সময়

বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ ৰোগ আৰু সেইবোৰৰ ভেকছিন আলোচনা কৰক।

© NCERT
not to be republished