

গোট ২

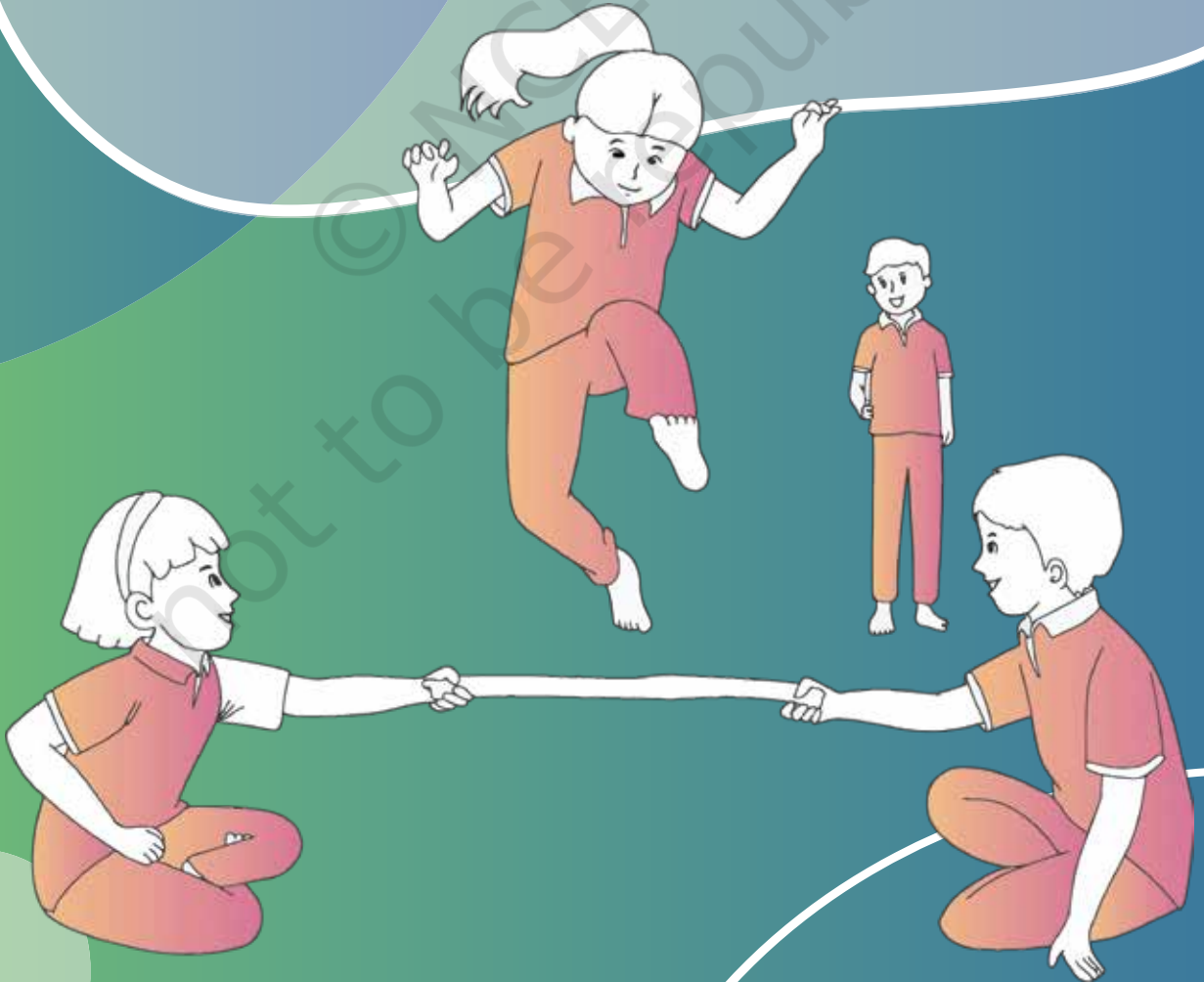
আমাৰ খেলসমূহ



আমাৰ খেলসমূহ এককৰ বিষয়ে

খেলাটো স্বাভাৱিক আৰু আমি সকলোৱে একেলগে থাকোতে খেলিবলৈ ভাল পাওঁ। খেলে একেলগে থকাৰ অনুভূতি গঢ়ি তোলে আৰু আমাক ইজনে সিজনক ভালদৰে বুজাত সহায় কৰে। এই খেলবোৰ খেলি থাকোঁতে আমি ইজনে সিজনক সংবেদনশীলভাৱে আৰু যত্নেৰে চিকিৎসা কৰাটো নিশ্চিত কৰিম।

আমাৰ বন্ধুবৰ্গ, শিক্ষক আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যসকলৰ সৈতে এই খেলবোৰ খেলোঁ আহক।

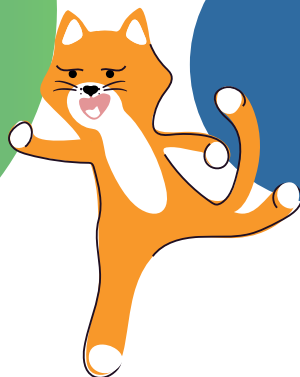


অধ্যায় ৫

স্থানীয় আৰু পৰম্পৰাগত খেলসমূহ



339CH05



পৰিচয়

আমি সকলোৰে আমাৰ চুবুৰীয়া বন্ধুসকলৰ সৈতে বহুতো খেল খেলোঁ।
আমাৰ দেশৰ প্ৰতিটো অঞ্চলতে কিছুমান খেল আছে যিবোৰ সেই অঞ্চলৰ
বাবে নিৰ্দিষ্ট। এই অধ্যায়ত, আমি সমগ্ৰ দেশত খেলা কিছুমান খেল খেলিবলৈ
আৰু উপভোগ কৰিবলৈ শিকিম। এই খেলবোৰ খেলি থাকোঁতে আৰু
একেলগে উপভোগ কৰোঁতে, আমি ইজনে সিজনক দয়াৰে ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ
শিকিম আৰু উন্নত মানুহ হ'ম।





আৰু ১

সাতটা শিল

ছেভেন ষ্টোনছ খেলখন আমাৰ দেশৰ বহুতো নামেৰে জনা জাত। উদাহৰণ স্বৰূপে, ইয়াক চাটোলিয়া, পিথু, লাগোৰী বা নাৰ্গোলোই বুলি কোৱা হয়। আপোনাৰ অঞ্চলত ইয়াৰ এটা বেলেগ নাম থাকিব পাৰে। এই খেলখন খেলিবলৈ আপোনাক সাতটা সমতল শিল আৰু এটা স্পঞ্জ বলৰ প্ৰয়োজন।





কেনেদৰে খেলিব লাগে

- খেলুৱৈসকলক দুটা দলত বিভক্ত কৰক। এটা দল হৈছে থোয়াৰ আৰু আনটো দল হৈছে ডিফেণ্ডাৰ।
- শিলবোৰ ইটোৰ ওপৰত ৰাখক যাতে এটা সৰু টাৱাৰ গঠন কৰিব পাৰে, প্ৰতিটো শিল ইয়াৰ তলৰ শিলতকৈ সৰু।
- থোয়াৰৰ দলৰ এজন খেলুৱৈয়ে এটা নিৰ্দিষ্ট দূৰত্বৰ পৰা বলৰ সৈতে শিলৰ স্তূপটো নক কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে।
- যদি থোয়াৰৰ বলটোৱে শিলবোৰ হেৰুৱায়, ডিফেণ্ডাৰ দলে বাউন্সত বলটো ধৰিবলৈ চেষ্টা কৰে আৰু খেলুৱৈজন আউট হয়। আন এজন খেলুৱৈয়ে শিলত আঘাত কৰাৰ সুযোগ পায়।
- যদি খেলুৱৈজনে শিলৰ স্তূপটো নমাই দিয়ে তেন্তে ধেমালি আৰম্ভ হয়।
- ডিফেণ্ডাৰ দলটোৱে বলটো তুলি লয় আৰু দলটোৰ খেলুৱৈসকলক আঘাত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে।
- দলৰ খেলুৱৈসকলে বলটো কমালে আৰু শিলবোৰ পুনৰ টাৱাৰত ৰাখিবলৈ চেষ্টা কৰিলে।
- যদি নিক্ষেপকাৰী দলৰ কোনো খেলুৱৈয়ে বলৰ দ্বাৰা হিট কৰে তেন্তে গোটেই দলটো আউট হয়।
- যদি দলটোৱে সকলো শিল ঘূৰাই দিয়াত সফল হয় তেন্তে তেওঁলোকে 'চাটোলিয়া' বা 'লাগোৰী' বুলি চিঞৰে আৰু এটা পইণ্ট পায়।
- দলটোৱে তাৰ পিছত ভূমিকা সলনি কৰে।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা



উদ্দেশ্য
বিকাশশীল একাগ্ৰতা,
ক্ষিপ্ৰতা, শুদ্ধতা,
সহযোগিতা আৰু
ধৈৰ্য্য।

তাৰতম্য

- অসুবিধাৰ স্তৰ সলনি
কৰিবলৈ টাৱাৰত শিলৰ
সংখ্যা হ্ৰাস বা বৃদ্ধি কৰা।

বৃত্তৰ সময়

খেলি থাকোঁতে শাৰীৰিক
আঘাত পৰিহাৰ কৰিবলৈ
আপুনি কি কৰিব পাৰে
আলোচনা কৰক।



আৰু ২

গোলাপ তগৰ

গোলাপ মানে গোলাপ ফুল আৰু
তগৰ মানে বগা ফুল। এই খেলটো
বিভিন্ন পাচলি, ফল আৰু স্থান শিকাৰ
বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।





কেনেদৰে খেলিব লাগে

- দুটা দল গঠন কৰক- দল এ আৰু দল বি- আৰু প্ৰতিটো দলৰ বাবে এজন নেতা বাছনি কৰক।
- খেলৰ স্থানৰ কেন্দ্ৰত এটা বেখা আঁকক। দলবোৰ ইজনে সিজনৰ মুখামুখি বেখাৰ পৰা সমান দূৰত্বত থিয় হয়।
- নেতাসকলে ফল বা পাচলিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি গোপনে তেওঁলোকৰ খেলুৱৈসকলক নাম আৱণ্টন কৰে।
- দল এ-ৰ নেতাজনে তেতিয়া দলৰ এজন সদস্যৰ চকুত পটি বান্ধিছিল আৰু দল বি-ৰ এজন খেলুৱৈৰ নিৰ্ধাৰিত নাম টো ক'লে। উদাহৰণ স্বৰূপে- "অনুগ্ৰহ কৰি আম আহক", বা "অনুগ্ৰহ কৰি বেঙেনা আহক"।
- টীম বি-ৰ পৰা আমন্ত্ৰণ জনোৱা খেলুৱৈজনে দল এ-ৰ পৰা চকুৰ পটি বান্ধি থোৱা খেলুৱৈজনৰ পিছফালে লাহেকৈ টেপ কৰে।
- চকুত পটি পিন্ধা খেলুৱৈজনে পিঠিত টেপ কৰা খেলুৱৈজনৰ প্ৰকৃত নাম অনুমান কৰে। প্ৰতিটো শুদ্ধ অনুমানৰ বাবে এটা কথা দিয়া হয়।
- বি দলৰ নেতাজনে এতিয়া একেটা কৰে।

শিক্ষকৰ টোকা

উদ্দেশ্য

প্ৰতিপালন প্ৰত্যাশা,
দল নিৰ্মাণ, আৱেগিক
বুজা, স্মৰকপত্ৰ আৰু
সহানুভূতি।

তাৰতম্য

- খেলুৱৈসকলক আনজন
খেলুৱৈক শৰীৰৰ ওপৰৰ অংশত
স্পৰ্শ কৰিবলৈ অনুমতি দিয়ক
যাতে তেওঁক চিনাক্ত কৰাত
সহায় হয়।

বৃত্তৰ সময়

ফল আৰু পাচলিৰ
পুষ্টিগত লাভালাভৰ বিষয়ে
আলোচনা কৰক।





আৰু ৩

ভক্ত-ভক্ত

এইটো ভাৰতৰ সকলো
ঠাইতে এটা অতি সচৰাচৰ
খেলা খেল। ইয়াক
আপোনাৰ অঞ্চলত বেলেগ
নামেৰে জনা যাব পাৰে।

শিক্ষকৰ বাবে টোকা

- ডেনাৰ (ডেন) হ'বলৈ এজন খেলুৱৈ বাছনি কৰক।
আন খেলুৱৈসকল দৌৰবিদ।
- খেলপথাৰৰ সীমা নিৰ্ধাৰণ কৰক যাতে সকলোৱে
জানে যে তেওঁলোকে ক'ত দৌৰিব পাৰে।
- ডেনটো খেলপথাৰৰ মাজত থিয় হৈ আছে য'ত
দৌৰবিদসকল সীমাৰ ভিতৰত বিয়পি পৰিছিল।
- ডেনটোৱে দৌৰবিদসকলক খেদি পঠিয়ায় আৰু
তেওঁলোকক স্পৰ্শ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে।
- ডেনৰ দ্বাৰা স্পৰ্শ কৰা যিকোনো দৌৰবিদ লগে লগে
পৰৱৰ্তী ডেন হৈ পৰে আৰু খেল অব্যাহত থাকে।



শিক্ষকৰ টোকা



উদ্দেশ্য
বিকাশশীল ক্ষিপ্ৰতা,
গতি, দ্ৰুত প্ৰতিক্ৰিয়াৰ
সময়, সংকল্প আৰু
ধৈৰ্য্য।

তাৰতম্য

- দৌৰাৰ সলনি, আপুনি
কৰিব পাৰে হপ বা জাম্প।
- অসুবিধাৰ স্তৰ সলনি
কৰিবলৈ এলেকা হ্ৰাস বা
বৃদ্ধি কৰা।

বৃত্তৰ সময়

খেলি থাকোঁতে শাৰীৰিক
আঘাত পৰিহাৰ কৰিবলৈ
আপুনি কি কৰিব পাৰে
আলোচনা কৰক।



আৰু ৪

শৃংখল (সাংকলি)

এইটো এটা সৰল
খেল যাক বিভিন্ন
ধৰণে খেলিব পাৰি।

শিক্ষকৰ বাবে টোকা

- ডেন হ'বলৈ এজন খেলুৱৈ বাছনি কৰক। আন খেলুৱৈসকল দৌৰবিদ।
- খেলপথাৰৰ সীমা নিৰ্ধাৰণ কৰক যাতে সকলোৱে জানে যে তেওঁলোকে ক'ত দৌৰিব পাৰে।
- ডেনটোৱে দৌৰবিদসকলক খেদি পঠিয়ায় আৰু তেওঁলোকৰ এজনক স্পৰ্শ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে।
- যেতিয়া যিকোনো দৌৰবিদক স্পৰ্শ কৰা হয়, সেই খেলুৱৈজনে ডেনাৰ সৈতে হাত মিলাই শৃংখলা এটা গঠন কৰে।
- ডেন আৰু নতুনকৈ যোগদান কৰা খেলুৱৈসকলে এটা শৃংখলা গঠন কৰে আৰু দৌৰবিদসকলক একেলগে খেদি যায়। লাহে লাহে নতুন সদস্য যোগ দিয়া হয় আৰু শৃংখলাটোৰ দৈৰ্ঘ্য বৃদ্ধি হয়।
- সকলো দৌৰবিদ শৃংখলাৰ অংশ নোহোৱালৈকে খেলখন অব্যাহত থাকে। বাকী থকা অন্তিম দৌৰবিদজন হৈছে বিজয়ী।

শিক্ষকৰ বাবে টোকা

উদ্দেশ্য
বিকাশশীল ক্ষিপ্ৰতা,
শক্তি, সংকল্প, সমন্বয়
আৰু একতা।

তাৰতম্য

- অসুবিধাৰ স্তৰ হ্ৰাস
বা বৃদ্ধি কৰিবলৈ
খেলপথাৰৰ আকাৰ
হ্ৰাস বা বৃদ্ধি কৰা।

বৃত্তৰ সময়

আপোনাৰ দলৰ সদস্য
বা আন দলৰ সদস্যৰ
এটা ভাল মানদণ্ড ৰখা।





আৰু ৫

চকুৰ ওকালি অহা

এইখন ভাৰতত অতি জনপ্ৰিয় খেল আৰু বিভিন্ন ৰাজ্য যেনে বংগ, অসম, উৰিষ্যা আৰু ত্ৰিপুৰাত বিভিন্ন নামৰ সৈতে খেলা হয়। আনখ মানে চকু আৰু মিচেলী মানে বন্ধ। আপোনাৰ অঞ্চলত এই খেলৰ নাম কি?

কেনেদৰে খেলিব লাগে

- খেলপথাৰৰ সীমা নিৰ্ধাৰণ কৰক যাতে সকলোৱে জানে যে তেওঁলোকে ক'ত দৌৰিব আৰু লুকাই থাকিব পাৰে। ডেনাৰ হ'বলৈ এজন খেলুৱৈ বাছনি কৰক।
- এজন খেলুৱৈ যাৰ চকু কাপোৰেৰে ঢাকি ৰখা হয় তেওঁক খেলৰ স্থানৰ কেন্দ্ৰত থিয় কৰাই দিয়া হয়।
- আন খেলুৱৈসকলে খেলৰ ক্ষেত্ৰত বিয়পি পৰিছিল আৰু "আও খেলেন আংখ মিচোলি" গাই আছিল।
- ডেনাৰে আন খেলুৱৈসকলক খেদি বলৈ চেষ্টা কৰে আৰু শব্দটো যি দিশৰ পৰা আহি আছে তাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি তেওঁলোকক স্পৰ্শ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে।
- ডেনাৰে স্পৰ্শ কৰা খেলুৱৈজনক চিনাক্ত কৰিব লাগিব। যদি এইটো শুদ্ধ হয়, খেলুৱৈজন নতুন ডেনাৰ হৈ পৰে আৰু খেলঅব্যাহত থাকে।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা

উদ্দেশ্য

আগ্ৰহীক সমৃদ্ধ কৰা
শ্ৰৱণৰ অনুভূতি
প্ৰত্যাশা, সহযোগিতা
আৰু ধৈৰ্য্য।

তাৰতম্য

- এটাৰ সলনি দুটা
ডেনাৰ ৰাখক আৰু
বজাওক

বৃত্তৰ সময়

আপুনি সকলোৱে একেলগে
খেলিলে আপুনি কেনে
অনুভৱ কৰে আৰু আপোনাৰ
বন্ধুসকল নিৰ্দ্দেশ হ'লে
আপুনি কেনে অনুভৱ কৰে
আলোচনা কৰক।





আৰু ৬

বিটা কুদ

বিটাৰ অৰ্থ হৈছে খোলা
স্তম্ভ তাল আৰু কুড
মানে জঁপিয়াই পৰা।
এই খেলখন তলৰ
ছবিখনত দেখুওৱাৰ
দৰে হাতেৰে বা
কাপোৰ বা কাঠৰ লাঠি
ব্যৱহাৰ কৰি খেলা হয়।

কেনেদৰে খেলিব লাগে

- প্ৰত্যেকে দুজনকৈ খেলুৱৈৰ দল গঠন কৰক।
- ডেন হিচাপে এঘোৰ বাছনি কৰা হয়। এই ঘোৰটো তলৰ ছবিখনত দেখুওৱাৰ দৰে লাঠি বা কাপোৰ এখন ধৰি মাটিত বহি আছে।
- সকলো খেলুৱৈয়ে এই লাঠিৰ ওপৰেৰে জঁপিয়াব লাগিব।
- যদি কোনো দলৰ দুয়োজন খেলুৱৈয়ে লাঠিৰ ওপৰেৰে জঁপিয়াবলৈ বিফল হয় তেন্তে তেওঁলোক নতুন ডেন হৈ পৰে।
- যদি সকলো দলে সফলতাৰে ষ্টিকৰ ওপৰেৰে জঁপিয়াই পৰে তেন্তে ডেনটোৱে লাঠিৰ উচ্চতা বৃদ্ধি কৰে। সকলো খেলুৱৈ ভাগৰুৱা নোহোৱালৈকে খেলখন অব্যাহত থাকে।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা



উদ্দেশ্য
লালন-পালন শুদ্ধতা,
ভৱি শক্তি, স্থিৰতা and
courage অতিক্ৰম
কৰিবলৈ বাধা।

তাৰতম্য

- বিভিন্ন উচ্চতাৰ বিভিন্ন
আকৃতি তৈয়াৰ কৰিবলৈ
হাত ব্যৱহাৰ কৰক।

বৃত্তৰ সময়

বাধাটো জঁপিয়াবলৈ অক্ষম
খেলুৱৈসকলক আপুনি
কেনেদৰে সহায় কৰিব
পাৰে আলোচনা কৰক।



আৰু ৭

হপস্কচ

এই খেলখন আমাৰ দেশৰ বিভিন্ন প্ৰান্তত
ষ্টেপু, একহাট-দুখাত, গুটি আদি বিভিন্ন
নামেৰে জনা জাত।





কেনেদৰে খেলিব লাগে

- আগৰ পৃষ্ঠাৰ ছবিখনত দেখুওৱাৰ দৰে আঠটা বৰ্গৰে মাটিখন চিহ্নিত কৰক।
- প্ৰথম খেলুৱৈজনে আৰম্ভণি ৰেখাৰ পিছফালে থিয় হয় আৰু মাৰ্কাৰটো (এটা সৰু সমতল শিল) বৰ্গ-১লৈ দলিয়াই দিয়ে। ই বাউন্স নকৰাকৈ বা ৰেখাস্পৰ্শ নকৰাকৈ বৰ্গৰ ভিতৰত অৱতৰণ কৰিব লাগিব।
- খেলুৱৈজনে স্কোৱেৰ-১ ৰ পৰা বৰ্গ-৪ লৈ আৰু পিছলৈ হপ কৰে, মাৰ্কাৰটো ৰখা বৰ্গটো এৰাই যায়। খেলুৱৈজনে এটা বৰ্গক্ষেত্ৰত এটা ভৰিৰ ওপৰত, আৰু দুয়োখন ভৰিৰ ওপৰত দুটা বৰ্গৰ ওপৰত প্ৰতিটো বৰ্গত এটা ভৰিৰে হপ কৰে।
- উভতি যাওঁতে, খেলুৱৈজনে স্কোৱেৰ-২-ত ৰয়, মাৰ্কাৰটো তুলি লয়, আৰু বাহিৰলৈ ওলাই আহিবলৈ বৰ্গ-১-ৰ ওপৰেৰে হপ কৰে। খেলুৱৈজনে দ্বিতীয়, তৃতীয়, ৪ৰ্থ, ৫ম, ৬ষ্ঠ, ৭ম আৰু ৮ম বৰ্গত মাৰ্কাৰটো দলিয়াই খেলা অব্যাহত ৰাখে।
- যদি মাৰ্কাৰটো সঠিক বৰ্গটোত অৱতৰণ নকৰে, বা যদি এজন খেলুৱৈয়ে লাইনত খোজ দিয়ে বা ভুল বৰ্গলৈ যায়, বা ভাৰসাম্য হেৰুৱায়, তেনেহ'লে তেওঁলোকৰ পালা সমাপ্ত হয়। পৰৱৰ্তী বাৰ, খেলুৱৈজনে তেওঁলোকৰ পালা সমাপ্ত হোৱা বৰ্গৰ পৰা আৰম্ভ কৰে।
- সকলো বৰ্গ সম্পূৰ্ণ কৰা খেলুৱৈজনে প্ৰথমে জিকে খেল।

শিক্ষকৰ টোকা

উদ্দেশ্য

প্ৰতিপালন leg শক্তি, ভাৰসাম্য, স্থিৰতা, ধৈৰ্য্য, আৰু ইচ্ছাশক্তি।

তাৰতম্য

- অসুবিধাৰ স্তৰ সলনি কৰিবলৈ বাকচৰ আকাৰ বা সংখ্যা বৃদ্ধি বা হ্ৰাস কৰা।

বৃত্তৰ সময়

খেলি থাকোঁতে প্ৰতিজন খেলুৱৈয়ে তেওঁলোকৰ ভাৰসাম্য বজাই ৰাখিবলৈ কি কৰিছিল আলোচনা কৰক।





আৰু ৮

ককফাইটিং

এয়া হৈছে লাংডি (এটা ভৰি এৰি যোৱা) নামৰ এক জনপ্ৰিয় খেলৰ এক ভিন্নতা।

কেনেদৰে খেলিব লাগে

- খেলুৱৈৰ সংখ্যাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি খেলপথাৰত এটা বৃত্ত আঁকিব।
- প্ৰতিজন খেলুৱৈবৃত্তৰ ভিতৰত থাকিব লাগিব।
- The উদ্দেশ্য of the game is to push other players out of the circle or in such a way that they are forced to stand on both feet.
- প্ৰতিযোগীজনে এখন ভৰিৰে খেল আৰম্ভ কৰে আৰু এখন হাত তেওঁলোকৰ কান্ধত জিৰণি লয়।
- খেলখন বৃত্তৰ ভিতৰত এটা ভৰিত থকা অন্তিম জন ব্যক্তিয়ে জিকিছে।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা

উদ্দেশ্য
বিকাশশীল ভাৰসাম্য,
সম্পূৰ্ণ শৰীৰ সমন্বয়,
ভৰি, কান্ধ শক্তি আৰু
স্থিতিস্থাপকতা।

তাৰতম্য

- বৃদ্ধি বা হ্ৰাস কৰক
বৃত্তৰ আকাৰ

বৃত্তৰ সময়

খেলি থাকোঁতে প্ৰতিজন
খেলুৱৈয়ে তেওঁলোকৰ
ভাৰসাম্য বজাই ৰাখিবলৈ
কি কৰিছিল আলোচনা
কৰক।





আৰু ৯

কুমিৰ ডেঙ্গা

কুমিৰ মানে কুঁৱৰী আৰু
ডেঙ্গাৰ অৰ্থ হৈছে নদীৰ পাৰ।
এইটো দেশৰ বহু ঠাইত এটা
জনপ্ৰিয় খেল আৰু ইয়াক
বিভিন্ন নামেৰে জনা যায়।

কেনেদৰে খেলিব লাগে

- তলৰ ছবিখনত দিয়া অনুসৰি একাধিক 'ভূমি' আৰু 'পানী' এলেকাত মাটি চিহ্নিত কৰিবলৈ চক পাউডাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব।
- এজন খেলুৱৈ কুঁৱৰী (কুমিৰ) হ'ব আৰু বাকীসকল দৌৰবিদ হ'ব।
- দৌৰবিদসকল ভূমি অঞ্চলত সুৰক্ষিত কিন্তু পানীৰ বখা এলেকাত, কুঁৱৰীয়ে আক্ৰমণ কৰিব পাৰে।
- দৌৰবিদসকলে কুঁৱৰী খেলুৱৈজনক জোকাৰি থাকোঁতে এটা ভূমি অঞ্চলৰ পৰা আনটো ঠাইলৈ যোৱা উচিত।
- যদি কুঁৱৰী খেলুৱৈজনে পানীৰ এলেকাত কোনো দৌৰবিদক ধৰে, তেনেহ'লে ধৰা পৰা দৌৰবিদজন নতুন কুঁৱৰী হৈ পৰে আৰু খেল অব্যাহত থাকে।

শিক্ষকৰ বাবে টোকা



উদ্দেশ্য

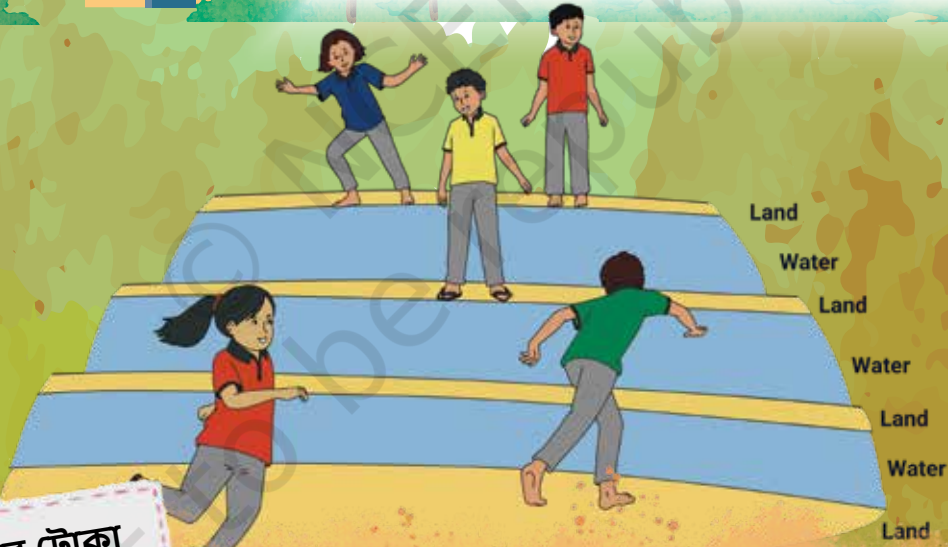
লালন-পালন leg
শক্তি, সতৰ্কতা, quick
প্ৰতিক্ৰিয়াৰ সময়, আৰু
গতিশীল আৰু স্থিৰ
ভাৰসাম্য।

তাৰতম্য

- আপুনি পাৰ হোৱাৰ
সময়ত হপিং বা জঁপিয়াই
পৰাৰ দৰে বিভিন্ন বস্তু
চেপ্টা কৰিব পাৰে।

বৃত্তৰ সময়

কুমিৰ (কুঁৱৰী)
ক ফাঁকি দিবলৈ
আপুনি কি কৰিছিল
আলোচনা কৰক।





আৰু ১০

আমি ফুলৰ ৰাস্তাত খোজ কাঢ়ো

এই খেলখন স্থানীয় ভাষাত বিভিন্ন
শ্ল'গানেৰে খেলা হয়। ইয়াক অৰ্থপূৰ্ণ
কৰিবলৈ, আপোনাৰ বিদ্যালয়ৰ বাবে
নতুন শ্লোগান সৃষ্টি কৰা হ'ব পাৰে।

আমি তাৰ ওপৰত
খোজ কাঢ়ো
ফুলৰ ৰাস্তা।

আমি ঠাণ্ডা
বতাহত খোজ
কাঢ়ো।





কেনেদৰে খেলিব লাগে

- খেলপথাৰত এটা সৰল ৰেখা আঁকিব।
- দুটা দল গঠন কৰক যি কিছু দূৰত্বত ৰেখাৰ বিপৰীত ফালে থিয় হ'ব।
- প্ৰথম দলটোৱে লাইনৰ ফালে খোজ কাঢ়ে আৰু কয়, "আমি ফুলৰ ৰাস্তাত খোজ কাঢ়ো" (হাম ফুলন কি সড়ক পাৰ চলতে হে)।
- দ্বিতীয় দলটোৱেও শাৰীটোৰ ওচৰলৈ গৈ উত্তৰ দিয়ে- "আমি শীতল বতাহত খোজ কাঢ়ো" (হম থাণ্ডি হাৰা মে চলতে হে)।
- তাৰ পিছত প্ৰথম দলটোৱে সুধিলে- "আপুনি কাক ল'ব বিচাৰে?"
- দ্বিতীয় দলটোৱে প্ৰথম দলৰ এজন খেলুৱৈৰ নাম লৈ সঁহাৰি জনাইছে।
উদাহৰণ স্বৰূপে, "গৌৰী।"
- তাৰ পিছত প্ৰথম দলটোৱে পুনৰ সুধিলে- "কিন্তু কাৰ সৈতে?"
- দ্বিতীয় দলটোৱে তেতিয়া তেওঁলোকৰ নিজৰ দলৰ এজন খেলুৱৈৰ নাম লয়।
উদাহৰণ স্বৰূপে, "ৰাধাৰ সৈতে।"
- প্ৰথম দলটোৱে প্ৰত্যাশ্বানটো স্বীকাৰ কৰে আৰু সঁহাৰি দিয়ে- "যদি পাৰে তাইক লওক"।
- এতিয়া এই দুজন বাছনি কৰা খেলুৱৈয়ে ৰেখাৰ বিপৰীত ফালে থিয় হয় আৰু ইজনে সিজনক টানি বলৈ চেষ্টা কৰে।
- যিয়ে টানি আহে তেওঁ বিপৰীত দলৰ সদস্য হয় আৰু খেলখন দুজন নতুন খেলুৱৈৰ সৈতে অব্যাহত থাকে।

শিক্ষকৰ টোকা

উদ্দেশ্য

আৱিষ্কাৰ কৰা হৈছে সম্ভাৱনা আৰু সামগ্ৰিকভাৱে সমৃদ্ধ কৰা ইয়াৰ শক্তি শৰীৰ, আৰু দল আত্মা।

তাৰতম্য

- প্ৰত্যেক ফালৰ পৰা দুজন খেলুৱৈ প্ৰত্যাশ্বানটোত জড়িত থাকিব পাৰে।

বৃত্তৰ সময়

সদায় আটাইতকৈ দুৰ্বল বাছনি কৰাৰ বিপৰীতে সমান শক্তিৰ খেলুৱৈ বাছনি কৰাটো কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ।





আৰু ১১

ডজ বল

এইটো আমাৰ দেশৰ
সকলো অঞ্চলতে খেলা
এটা জনপ্ৰিয় খেল।
আঘাত এৰাই চলিবলৈ
খেলখনত এটা চফ্টবল
ব্যৱহাৰ কৰা হ'ব পাৰে।

কেনেদৰে খেলিব লাগে

- ডেন হ'বলৈ এজন খেলুৱৈ বাছনি কৰক। আন খেলুৱৈসকল ডজৰহ'ব পাৰে।
- মাটিত এটা ডাঙৰ বৃত্ত আঁকক। ডেনটো বৃত্তৰ কেন্দ্ৰত থিয় হ'ব আৰু ডজাৰসকলে বৃত্তৰ সীমাত থিয় হ'ব।
- ডেনটোৱে এটা কোমল বল ব্যৱহাৰ কৰি ডজাৰসকলক আঘাত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে।
- আঘাত প্ৰাপ্ত ডজাৰজন নতুন ডেন হৈ পৰে আৰু খেলখন অব্যাহত থাকে।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা



উদ্দেশ্য
শক্তিশালী কৰা
ক্ষিপ্ৰতা, একাগ্ৰতা,
শুদ্ধতা আৰু
আত্মবিশ্বাস।

তাৰতম্য

- খেলখন দুটা ডেনাৰৰ
সৈতে খেলিব পাৰি।

বৃত্তৰ সময়

বলটো ডজ কৰাত অধিক
উপযোগী হোৱা
গতিবিধিবোৰ আলোচনা
কৰক।



আৰু ১২

চামুচলৈ দৌৰ

এইটো সকলো বয়সৰ মানুহে খেলা এটা জনপ্ৰিয় খেল। ইয়াক টেবুল চামুচ, আৰু নেমু বা মাৰ্বলৰ সৈতে বজোৱা হয়।

কেনেদৰে খেলিব লাগে

- খেলুৱৈসকলে দৌৰিবলৈ ষ্টাৰ্ট লাইন, এটা সমাপ্তি ৰেখা আৰু ট্ৰেক আঁকক।
- সকলো খেলুৱৈয়ে চামুচ (নেমু বা মাৰ্বল থকা) মুখত লৈ ষ্টাৰ্ট লাইনৰ পিছফালে থিয় হয়।
- হুইচেলৰ আঘাতত, খেলুৱৈসকলে সমাপ্তি ৰেখাৰ ফালে খোজ কাঢ়িবলৈ আৰম্ভ কৰে।
- নেমু বা মাৰ্বল নপৰাকৈ প্ৰথমে সমাপ্তি ৰেখাত উপনীত হোৱা খেলুৱৈজনে জিকিব।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা

উদ্দেশ্য
সমৃদ্ধ কৰা একাগ্ৰতা,
ভাৰসাম্য, সংকল্প
আৰু neck muscle
শক্তি।

তাৰতম্য

- ইয়াক সন্মুখত বা পিছফালে বাহু সম্প্ৰসাৰিত কৰি বজাওক।

বৃত্তৰ সময়

খেলখনত একাগ্ৰতাই কেনেদৰে ভূমিকা পালন কৰিছিল আলোচনা কৰক। আপুনি ইয়াক সন্মুখ আৰু পিছফালে বাহুৰে খেলিলে কি হয় আলোচনা কৰক।





আৰু ১৩

গাডা কিন্তু

এইটো সকলো অঞ্চলতে খেলা
এটা জনপ্ৰিয় খেল। আঘাত এৰাই
চলিবলৈ খেলখনত এটা চফ্টবল
ব্যৱহাৰ কৰা হ'ব পাৰে।

কেনেদৰে খেলিব লাগে

- কাপোৰৰ বল এটা বনাওক আৰু খেলৰ ক্ষেত্ৰটো
নিৰ্ধাৰণ কৰক।
- খেল আৰম্ভ কৰিবলৈ, এজন খেলুৱৈয়ে বলটো হাতত
লৈ সুধিলে, "আপুনি সকলো সাজু নেকি?"। আন
খেলুৱৈসকলে কয়, "হয়" আৰু ইফালে সিফালে
দৌৰিবলৈ আৰম্ভ কৰে।
- কোমল বলথকা খেলুৱৈজনে ইয়াৰ দ্বাৰা আন
খেলুৱৈসকলক আঘাত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে।
- যিয়ে কোমল বল পায় তেওঁ ওচৰৰ খেলুৱৈসকলক
আঘাত কৰে।
- এইটো সকলোৱে ভাগৰুৱা নোহোৱালৈকে চলি
থাকে।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা

উদ্দেশ্য

প্ৰতিপালন শুদ্ধতা,
মনোযোগ, ক্ষিপ্ৰতা,
self প্ৰতিৰক্ষা আৰু
দ্ৰুত প্ৰতিক্ৰিয়াৰ
সময়।

তাৰতম্য

- আঘাত প্ৰাপ্ত নিৰ্দিষ্ট
স্থানবোৰত আৱণ্টন কৰক।
উদাহৰণ স্বৰূপে- কঁকালৰ
তলৰ বাবে পাঁচ পইণ্ট আৰু
ধড়ৰ বাবে দুটা বিন্দু।

বৃত্তৰ সময়

খেলৰ ফলত হ'ব পৰা
বিভিন্ন ধৰণৰ আঘাত
আৰু কিছুমান সাৱধানতা
আলোচনা কৰক
আঘাত পৰিহাৰ কৰিবলৈ।





আৰু ১৪

টাগ অফ ৱাৰ

টাগ অফ ৱাৰ হৈছে সমগ্ৰ বিশ্বতে খেলা এক প্ৰাচীন খেল। ভাৰতৰ কিছু অংশত ইয়াক বাসা-কাশী বা বদম-ভালি বুলি জনা যায়। এইটো বিভিন্ন স্থানীয় মেলাত আকৰ্ষণৰ কেন্দ্ৰ। আঘাত পৰিহাৰ কৰিবলৈ ইয়াক সাৱধানে খেলিব লাগে।

কেনেদৰে খেলিব লাগে

- খেলৰ স্থানৰ কেন্দ্ৰত এটা ৰেখা আঁকি বনাওক আৰু দুয়োটা দলক ৰেখাৰ বিপৰীত ফালে থিয় কৰাওক।
- এটা ডাঙৰ ৰছী লওক আৰু সকলো খেলুৱৈয়ে ইয়াক তলৰ ছবিখনত দেখুওৱাৰ দৰে দৃঢ়ভাৱে ধৰি ৰাখে।
- খেলটো হুইচেলৰ আঘাতত আৰম্ভ হয়। প্ৰতিটো দলে ৰছীটো তেওঁলোকৰ কাষলৈ টানি আনে।
- খেলৰ বিজয়ী হৈছে সেই দল যি বিপৰীত দলটোক কেন্দ্ৰীয় ৰেখাৰ বাহিৰলৈ টানি আনে।



শিক্ষকৰ টোকা

উদ্দেশ্য

লালন-পালন সামগ্ৰিক শক্তি, সংকল্প, ৰণনীতি, আৰু দল work.

তাৰতম্য

- ৰছীটো আপোনাৰ কঁকালৰ ঠিক পিছফালে ধৰি ৰাখক।

বৃত্তৰ সময়

আপুনি খেলুৱৈসকলক কি ৰণনীতি তৈয়াৰ কৰিছিল আলোচনা কৰক।





আৰু ১৫

তিনি ভৰিৰ দৌৰ

এইটো সমগ্ৰ দেশতে খেলা
এটা সাধাৰণ খেল। ইয়াৰ এটা
সংস্কৰণ, কিছু পৰিৱৰ্তনৰ
সৈতে, পেৰালিম্পিকত খেলা
হয়।

কেনেদৰে খেলিব লাগে

- প্ৰত্যেকে দুজনকৈ খেলুৱৈৰ দল গঠন কৰক।
- এজন খেলুৱৈৰ সোঁ ভৰিখন আনজনৰ বাওঁ ভৰিৰে
বান্ধি দিয়ক আৰু তিনিখন ভৰি সৃষ্টি কৰিবলৈ
কাপোৰৰ টুকুৰা এটা ব্যৱহাৰ কৰি।
- প্ৰতিটো দলে শেষ ৰেখালৈ দৌৰে। প্ৰথমে সমাপ্তি
ৰেখাত উপনীত হোৱা দলটো বিজয়ী।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা

উদ্দেশ্য

সমৃদ্ধ কৰা সমন্বয়,
ভাৰসাম্য, সংকল্প,
সন্মান।

তাৰতম্য

- এজন খেলুৱৈৰ চকুত পটি
বান্ধিব পাৰি আৰু দুয়োজন
খেলুৱৈৰ মণিবন্ধ ইজনে
সিজনৰ সৈতে বান্ধি ৰখা হয়।

বৃত্তৰ সময়

আনৰ সৈতে দৌৰাৰ
সময়ত সন্মুখীন হোৱা
বিভিন্ন প্ৰত্যাহ্বান আৰু
সমন্বয়ৰ ওপৰত কেনেদৰে
কাম কৰিব লাগে
আলোচনা কৰক।



আৰু ১৬

ভিতৰলৈ আৰু বাহিৰত

এই খেলৰ বিভিন্ন
অঞ্চলযেনে জল-থাল,
তালিয়াত-মালিয়াত,
কুলাম-কাৰা আদিত
বিভিন্ন নাম আছে।

কেনেদৰে খেলিব লাগে

- এটা ডাঙৰ আঙুঠি আঁকক। সকলো খেলুৱৈ ৰিংৰ ঠিক বাহিৰত থিয় হয় আৰু শিক্ষকৰ নিৰ্দেশনা অনুসৰণ কৰে।
- যেতিয়া শিক্ষকে কয় যে কুলাম (পুখুৰী), খেলুৱৈসকলে ৰিংটোৰ ভিতৰত জঁপিয়াই পৰে আৰু যেতিয়া শিক্ষকে কাৰা (বেংক) বুলি কয়, খেলুৱৈসকলে ৰিংৰ বাহিৰত জঁপিয়াই পৰে।
- শিক্ষকে কুলাম আৰু কাৰাৰ যাদৃচ্ছিক নিৰ্দেশনা দিয়ে, নিৰ্দেশনা অনুসৰণ কৰাত ভুল কৰা খেলুৱৈসকলক ঘোষণা কৰা হয়।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা



উদ্দেশ্য
বিকাশশীল ভাৰী শক্তি,
মনোযোগ, আৰু দ্রুত
প্ৰতিক্ৰিয়া
সময়।

তাৰতম্য

- কমাণ্ডৰ গতি বুদ্ধি বা
হাস কৰিব পাৰি।

বৃত্তৰ সময়

শিক্ষকৰ প্ৰতি কেনেদৰে
তীক্ষ্ণ মনোযোগ দিব লাগে
আলোচনা কৰক।



আৰু ১৭

পোহৰ আৰু ছাঁ

এই খেলটো বিভিন্ন নামেৰে জনা জাত যেনে ধূপ চানভ, আক্ৰিয়াৰী আঞ্জোৰী ইত্যাদি। আক্ৰিয়াৰী মানে ছাঁ আৰু আঞ্জোৰী মানে পাতল।

কেনেদৰে খেলিব লাগে

- দুটা দল, এটা লাইট দল আৰু এটা শ্বেড দল গঠন কৰক।
- শ্বেড দলটোৱে ছাঁত অৱস্থান ল'ব আৰু লাইট দলটো পোহৰত থাকিব।
- দুয়োটা দলে তেতিয়া বিপক্ষ দলৰ ক্ষেত্ৰলৈ যাবলৈ চেষ্টা কৰিব। যদি এজন শ্বেড দলৰ খেলুৱৈক পোহৰত লাইট দলৰ যিকোনো খেলুৱৈয়ে স্পৰ্শ কৰে, তেনেহ'লে সেই খেলুৱৈজন লাইট দলৰ খেলুৱৈ হয় আৰু ইয়াৰ বিপৰীতে।
- এইটো তেতিয়ালৈকে চলি থাকে যেতিয়ালৈকে এটা গোটত আৰু কোনো খেলুৱৈ নাথাকে।



শিক্ষকৰ টোকা

উদ্দেশ্য
প্ৰতিপালন ক্ষিপ্ৰতা,
quick প্ৰতিক্ৰিয়াৰ সময়,
and দল work.

তাৰতম্য

- বৃদ্ধি বা হ্ৰাস কৰক
পোহৰ আৰু ছাঁ বিন্দু।

বৃত্তৰ সময়

খেলৰ অসুবিধাৰ স্তৰ বৃদ্ধি
কৰিবলৈ কিছুমান ধাৰণা
আলোচনা কৰক।।



© NCERT
not to be republished