

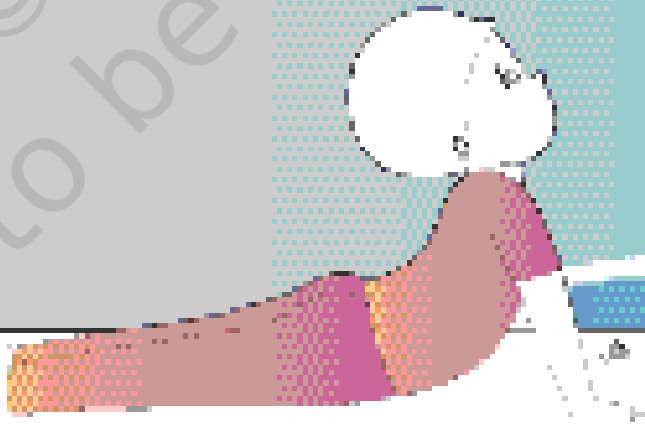
গোট-৩ যোগ



এককৰ বিষয়ে

যোগে আমাক এক স্বাস্থ্যৱান শৰীৰ আৰু স্বাস্থ্যৱান মন বিকশিত কৰাত সহায় কৰে। আমাৰ সুখৰ বাবে সুস্বাস্থ্য, ইতিবাচক আচৰণ আৰু মানসিক শক্তি অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। এই বস্তুবোৰ খোৱাৰ স্বাস্থ্যকৰ অভ্যাস, নিয়মীয়া ব্যায়াম, ব্যক্তিগত পৰিচ্ছন্নতা অভ্যাস, ইতিবাচক চিন্তা আৰু আনৰ প্ৰতি দয়ালু হোৱাৰ জৰিয়তে প্ৰাপ্ত কৰিব পাৰি।

এই গোটটোত, আমি যোগৰ বিভিন্ন দিশৰ বিষয়ে শিকিম- কেনেদৰে এজন সংবেদনশীল ব্যক্তি হ'ব লাগে, আনৰ যত্ন কেনেদৰে ল'ব লাগে, আমাৰ শৰীৰক কেনেদৰে শক্তিশালী আৰু নমনীয় কৰিব পাৰি আৰু কেনেদৰে শান্ত মন ৰাখিব লাগে।



অধ্যায় 6

দৈনন্দিন জীৱনৰ বাবে যোগ



339CH06

সুখী হোৱা

আমি প্ৰতিদিনে বহুতো কাম কৰোঁ, যেনে খেলা, বাগিচা কৰা, ৰং দিয়া আৰু গান গোৱা, যি আমাক সুখী কৰে। আপুনি উপভোগ কৰা সকলো কাৰ্যকলাপত টিক দিয়ক।



খেতি কৰা



বন্ধু-বান্ধৱীৰ সৈতে খেলা



পোহনীয়া জন্তুৰ লগত
খেলা।





ৰং দিয়া



গান আৰু নৃত্য



পানীৰ সৈতে খেলা



ঘৰত একেলগে খোৱা



অধ্যয়ন কৰি আছে



কাহিনী শুনা

- আপুনি আন কোনো কাৰ্যকলাপ ভাল পায় নেকি? যদি হয়, সেইবোৰ তলত লিখক।

- শ্ৰেণীত আপোনাৰ বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে আপোনাৰ সুখী মুহূৰ্তৰ অভিজ্ঞতা ভাগ বতৰা কৰক।



স্বাস্থ্যৰান হোৱা

আপুনি কোনবোৰ কাৰ্যকলাপে আমাক শক্তিশালী আৰু স্বাস্থ্যৰান হোৱাত সহায় কৰে বুলি ভাবে? সেইবোৰত টিক দিয়ক।

☐

পুষ্টিকৰ ঘৰুৱা খাদ্য খোৱা

☐

দৈনিক ব্যায়াম কৰা

☐

পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতাৰ
অভ্যাস কৰা

☐

চাইকেল চলোৱা

☐

খেল



ভালদৰে টোপনি যোৱা



পাৰ্কত খেলি আছে



সাঁতোৰা

1. ওপৰত দিয়া প্ৰতিটো কাৰ্যকলাপৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে যুটীয়াকৈ আলোচনা কৰা।

- (a) ব্যায়াম কৰাৰ পিছত তুমি কেনে অনুভৱ কৰা?
- (b) তুমি প্ৰতিদিনে খেলপথাৰত কিমান ঘণ্টা খেলা?
- (c) তুমি কিমান ঘণ্টা শূৱা?

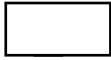
2. তুমি কেনে ধৰণৰ খাদ্য ভাল পোৱা?

- (a) _____
- (b) _____



দয়ালু হোৱা

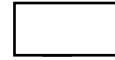
আনৰ প্ৰতি দয়ালু হৈ আমি তেওঁলোকক সুখী কৰোঁ। ছবিবোৰ মনোযোগেৰে চাওক আৰু আপুনি কৰা কামবোৰত টিক দিয়ক—



কৃতজ্ঞতা প্ৰদৰ্শন কৰা



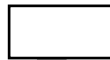
জ্যেষ্ঠসকলক সহায় কৰা



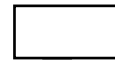
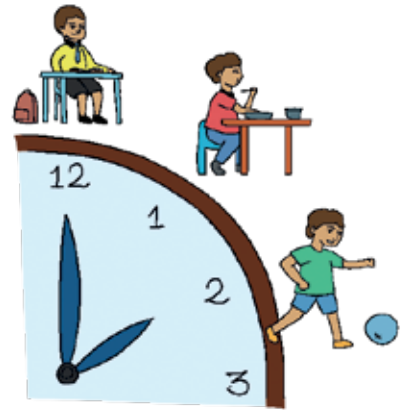
জ্যেষ্ঠসকলক সন্মান কৰা



ঘৰুৱা কামত সহায় কৰা



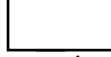
চাৰিওফালপৰিষ্কাৰ ৰখা



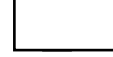
সময়মতে কাম কৰা



ভাই-ভনীৰ সৈতে যত্ন
লোৱা আৰু ভাগ বতৰা
কৰা



বন্ধুত্বপূৰ্ণ হোৱা



Feeding birds
and animals

1. সৰু গোট এটাত আপোনাৰ বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে আলোচনা কৰক:
 - (a) যেতিয়া আপুনি আপোনাৰ বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে কাজিয়া কৰে তেতিয়া আপুনি কেনে অনুভৱ কৰে?
 - (b) যদি আপোনাৰ বন্ধু তললৈ পৰি যায় আৰু আঘাত প্ৰাপ্ত হয় তেন্তে আপুনি কি কৰিব?
 - (c) যেতিয়া আপুনি এজন বৃদ্ধ ব্যক্তিক গধুৰ লাগেজ টানি থকা দেখিলে আপুনি কি কৰে?
 - (d) যেতিয়া কোনোবাই আপোনাক 'ধন্যবাদ' কয় তেতিয়া আপুনি কেনে অনুভৱ কৰে?
2. আপুনি আপোনাৰ বন্ধুবৰ্গ আৰু আনসকলে আপোনাৰ সৈতে কেনে আচৰণ কৰাটো বিচাৰে? শ্ৰেণীটোৰ সৈতে আপোনাৰ মতামত ভাগ বতৰা কৰক।

সকলোৱে সকলো সময়তে সুখী থাকিব বিচাৰে! ঠিক আছে, এতিয়া আপোনাৰ এটা ধাৰণা আছে কি কাৰ্যকলাপে আপোনাক স্বাস্থ্যৱান কৰি ৰাখে আৰু আপোনাক সুখী কৰে।

শিক্ষকৰ বাবে টোকা

শিশুসকলক সুখী, স্বাস্থ্যৱান আৰু দয়ালু হোৱাৰ অভিজ্ঞতা ভাগ বতৰা কৰিবলৈ উদগনি দিয়ক।



অষ্টাঙ্গ যোগ

মৰমৰ শিক্ষাৰ্থীসকল, আপুনি জানেনে যে আমাক সুখী, স্বাস্থ্যৱান আৰু এজন ভাল ব্যক্তি বনোৱাৰ এক আশ্চৰ্যকৰ উপায় আছে? ইয়াক যোগ বুলি কোৱা হয়। ইয়াৰ আঠটা দিশ আছে আৰু সেয়েহে ইয়াক অষ্টাঙ্গ যোগ বুলি কোৱা হয়। যদি আমি দৈনিক এই আঠটা দিশ অনুশীলন কৰোঁ, তেন্তে আমাৰ জীৱন আনন্দদায়ক হ'ব পাৰে। ছবিখনত দিয়া নামবোৰ মনত ৰাখিবলৈ চেষ্টা কৰক। আমি ভৱিষ্যতৰ শ্ৰেণীসমূহত এই প্ৰতিটো পদক্ষেপৰ বিষয়ে অধিক শিকিম। আহক আমি যম আৰু নিয়মাৰ পৰা আমাৰ যোগ যাত্ৰা আৰম্ভ কৰোঁ, যি হৈছে অষ্টাঙ্গ যোগৰ প্ৰথম দুটা পদক্ষেপ।



যম (ভাল আচৰণ)

য়ামা মানে বন্ধুত্বপূৰ্ণ নিয়ম, যেনে আপোনাৰ পুতলা ভাগ বতৰা কৰা আৰু আপোনাৰ বন্ধুবৰ্গৰ প্ৰতি সদয় হোৱা। এইটো সঠিক কাম কৰা আৰু সকলোৰে সৈতে ভাল হোৱাৰ বিষয়ে। ইয়াত পাঁচটা যম আছে- অহিংসা, সত্য, অস্তেয়া, ব্ৰহ্মাচাৰ্য আৰু অপাৰিগ্ৰহা। আমি প্ৰতিটো শ্ৰেণীত এটা কৈ যামা শিকিম। 3 ম শ্ৰেণীত, আমি অহিংসাৰ বিষয়ে শিকিম।

অহিংসাৰ অৰ্থ হৈছে আমি যি কৰোঁ, কি কওঁ বা আমি কি ভাবোঁ তাত আনক আঘাত নকৰা। এইটো হোৱাৰ বিষয়ে সকলো মানুহ, জন্তু, চৰাই আৰু উদ্ভিদৰ প্ৰতি সদয়।



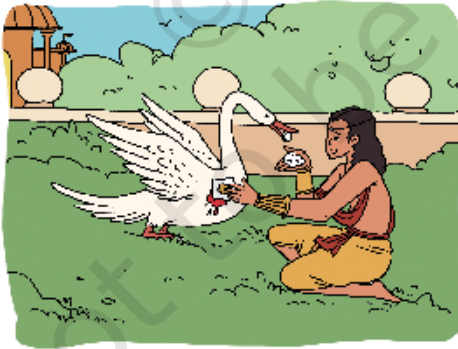
সিদ্ধার্থৰ নিম্নলিখিত কাহিনীটোৱে আপোনাক এনেকুৱা এটা উদাহৰণ দিছে।

সিদ্ধার্থৰ দয়া

এসময়ত কোশলা দেশৰাজ্যত দুজন ৰাজকুমাৰ আছিল। ৰাজকুমাৰ সিদ্ধার্থ তেওঁৰ নম্ম আৰু দয়ালু প্ৰকৃতিৰ বাবে জনাজাত আছিল, আনহাতে তেওঁৰ ভায়েক ৰাজকুমাৰ দেৱদত্ত কঠোৰ আৰু অভদ্ৰ আছিল।



এদিন ৰাজকুমাৰসকলে তেওঁলোকৰ ধনু আৰু তীৰলৈ খেলি থকা অৱস্থাত দেৱদত্তই তেওঁলোকৰ ওপৰেৰে উৰি থকা এটা সুন্দৰ ৰাজহাঁহৰ লক্ষ্য লৈছিল। সিদ্ধার্থই প্ৰতিক্ৰিয়া কৰাৰ আগতে, কাড়টোৱে ৰাজহাঁহটোত আঘাত কৰিছিল, যাৰ ফলত যথেষ্ট বিষ হৈছিল। দ্ৰুততাৰে কাম কৰি সিদ্ধার্থই কিছুমান ৰক্ষীৰ সৈতে আঘাতপ্ৰাপ্ত চৰাইটোক সহায় কৰিবলৈ দৌৰি আহিল। তেওঁলোকে যত্নেৰে ইয়াৰ আঘাতবোৰ ৰক্ষা কৰিছিল।



সিদ্ধার্থই ৰাজহাঁহটো সম্পূৰ্ণৰূপে আৰোগ্য নোহোৱালৈকে কেইবাদিনো চোৱাচিতা কৰি আছিল। অৱশেষত, তেওঁ আৰোগ্য হোৱা ৰাজহাঁহটো মুকলি কৰি দিছিল, যাৰ ফলত ই ইয়াৰ



পৰিয়াললৈ ঘূৰি আহিব পাৰিছিল।

কাৰ্যকলাপ

- সৰু সৰু গোটত আপোনাৰ বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে আলোচনা কৰক:
 - কাহিনীটোত আপুনি কোনটো চৰিত্ৰ পছন্দ কৰিছিল- ৰাজকুমাৰ সিদ্ধাৰ্থ নে ৰাজকুমাৰ দেৱদত্ত?
 - যদি আপুনি সিদ্ধাৰ্থ হ'লহেঁতেন তেন্তে আপুনি কি কৰিলেহেঁতেন?
 - যেতিয়া আপুনি আনক সহায় কৰিছিল তেতিয়া আপোনাৰ বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে কেইটামান অনুষ্ঠান ভাগ বতৰা কৰক।
- ঘৰত এই কাহিনীটো কণ্ঠক আৰু নিম্নলিখিত বোৰ আলোচনা কৰক:
 - যেতিয়া কোনোবাই আমাক আঘাত কৰে, আমি কেনে অনুভৱ কৰোঁ?
 - যদি আমি অতীতত কাৰোবাক আঘাত দিছোঁ, তেন্তে আমি এতিয়া কি কৰা উচিত?
 - আমি কেনেকৈ আমাৰ চাৰিওফালৰ মানুহ, জন্তু, চৰাই আৰু উদ্ভিদৰ প্ৰতি সদয় হ'ব পাৰোঁ?

যেতিয়া আনে আমাক দয়া আৰু সহানুভূতি দেখুৱায় তেতিয়া আমি সুখী অনুভৱ কৰোঁ। এয়া হৈছে অহিংসা! একেদৰে, আমি প্ৰকৃতি, জন্তু, চৰাই আৰু পোক-পতংগকে ধৰি আনৰ প্ৰতিও দয়ালু আৰু সহানুভূতিশীল হোৱা উচিত।

আশা কৰোঁ আপুনি সকলোৱে সিদ্ধাৰ্থৰ কাহিনী উপভোগ কৰিছিল। এতিয়া আমি এটা কাহিনীৰ জৰিয়তে শৌচাৰ ধাৰণাটো বুজি পাওঁ আহক।

শিক্ষকৰ বাবে টোকা

অহিংসাৰ বিষয়ে স্থানীয় কাহিনী বৰ্ণনা কৰক। শিশুসকলক সোধক যে তেওঁলোকে পশু, চৰাই, পোক-পতংগ বা উদ্ভিদৰ প্ৰতি দয়া দেখুওৱাৰ একে ইঙ্গিত পাইছে নেকি।



বাইজি ৪

নিয়ামা (ভাল অভ্যাস)

ভাল অভ্যাস গঢ়িবলৈ আমি প্ৰতিদিনে কিছুমান কাম কৰিব লাগিব। নিয়ামা হৈছে আমাৰ দৈনন্দিন নিয়মীয়া কাৰ্যকলাপ, যেনে দাঁত ব্ৰাছ কৰা, হোমৱৰ্ক কৰা, দৈনিক প্ৰাৰ্থনা কৰা ইত্যাদি। পাঁচটা নিয়ামা আছে- শৌচা, সন্তোষ, তপস, স্বধ্যায়, ঈশ্বৰপ্ৰণীধন।

আমি প্ৰতিটো শ্ৰেণীত এটা কৈ নিয়ামা শিকিম। ৩য় শ্ৰেণীত, আমি শৌচাৰ বিষয়ে শিকিম।

শৌচাৰ অৰ্থ হৈছে আমাৰ শৰীৰ, মন আৰু চাৰিওফাল পৰিষ্কাৰ ৰখা। আমাৰ শৰীৰ পৰিষ্কাৰ ৰাখিবলৈ আমি দৈনিক গা ধুব লাগিব, দাঁত ব্ৰাছ কৰিব লাগিব, হাত ধুব লাগিব ইত্যাদি। আমি খং নকৰা, দয়ালু কথা কোৱা আৰু সকলোৰে প্ৰতি নম্ৰ হৈ আমাৰ মন পৰিষ্কাৰ কৰি ৰখা উচিত

"মেলাত লাড্ডু" কাহিনীয়ে তোমাক পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতাৰ গুৰুত্ব বুজাত সহায় কৰিব। এইটো পঢ়ি বুলি আহা।

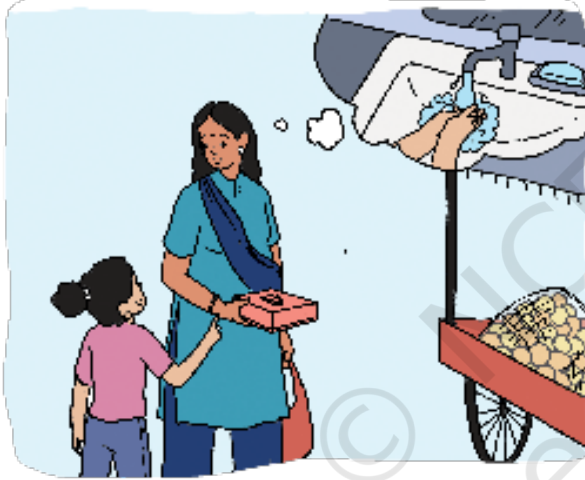
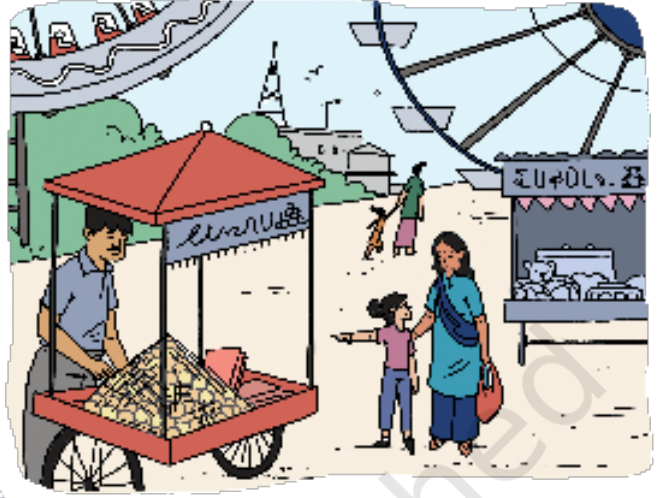
তুমি জানানে?

ভাল অভ্যাসবোৰ শিলৰ ওপৰত চিহ্ন প্ৰস্তুত কৰা নদীৰ দৰে। আমি বহু বছৰ ধৰি সেইবোৰ প্ৰতিদিনে অনুশীলন কৰিব লাগিব। এবাৰ সেইবোৰ গঠন হোৱাৰ পিছত, তেওঁলোকে আমাৰ গোটেই জীৱন আমাৰ সৈতে থাকে।



মেলাত লাড্ডু

আশা এজনী সৰু ছোৱালী আছিল যিয়ে খাবলৈ ভাল পাইছিল। তাই মিঠাই আৰু জলপান খুব ভাল পাইছিল। এদিন তাইৰ মাকে আশাক এখন গাওঁমেলালৈ লৈ গৈছিল। পুতলা আৰু মিঠাই বিক্ৰী কৰা বহুতো দোকান আছিল। আশাই তাইৰ প্ৰিয় লাডুবোৰ দেখিছিল আৰু তাইৰ মাকক তাইৰ বাবে এটা কিনিবলৈ কৈছিল।



তাইৰ মাকে অলপ লাডু পাইছিল আৰু আশাক ঘৰলৈ যাওঁতে সেইবোৰ খাবলৈ কৈছিল। "খোৱাৰ আগতে আপোনাৰ হাত ধুবলৈ নাপাহৰিব কিয়নো আপুনি মেলাত ইয়াত বহুতো বস্তু স্পৰ্শ কৰিছে", তাইৰ মাতৃয়ে কৈছিল।

আশাই লাডু খাবলৈ বাধা দিব নোৱাৰিলে; তাই এটা লাডু লৈছিল আৰু খাইছিল যেতিয়া তাইৰ মাক তাইৰ বন্ধুৰ সৈতে কথা পাতিবলৈ ব্যস্ত আছিল।



শিক্ষকৰ বাবে টোকা

শৌচাৰ বিষয়ে কাহিনী বৰ্ণনা কৰক (ব্যক্তিগত পৰিচ্ছন্নতা আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা)। শিশুৱে নিজকে আৰু তেওঁলোকৰ চাৰিওফাল পৰিষ্কাৰ ৰাখিবলৈ কি কৰিব পাৰে তাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দি ঘৰত আৰু বিদ্যালয়ত পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতাৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰক।



পিছদিনা আশাৰ পেটৰ বিষ হৈছিল
আৰু তাইৰ মাকে তাইক
চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ লৈ যাব লগা
হৈছিল আৰু কিছু ঔষধ ল'ব লগা
হৈছিল।

আশাই তাইৰ মাকৰ কথাবোৰ মনত
পেলাইছিল- তাই ঘৰলৈ আহিব
লাগিছিল, হাত ধুব লাগিছিল আৰু
তাৰ পিছত লাড্ডুটো খাব লাগিছিল।

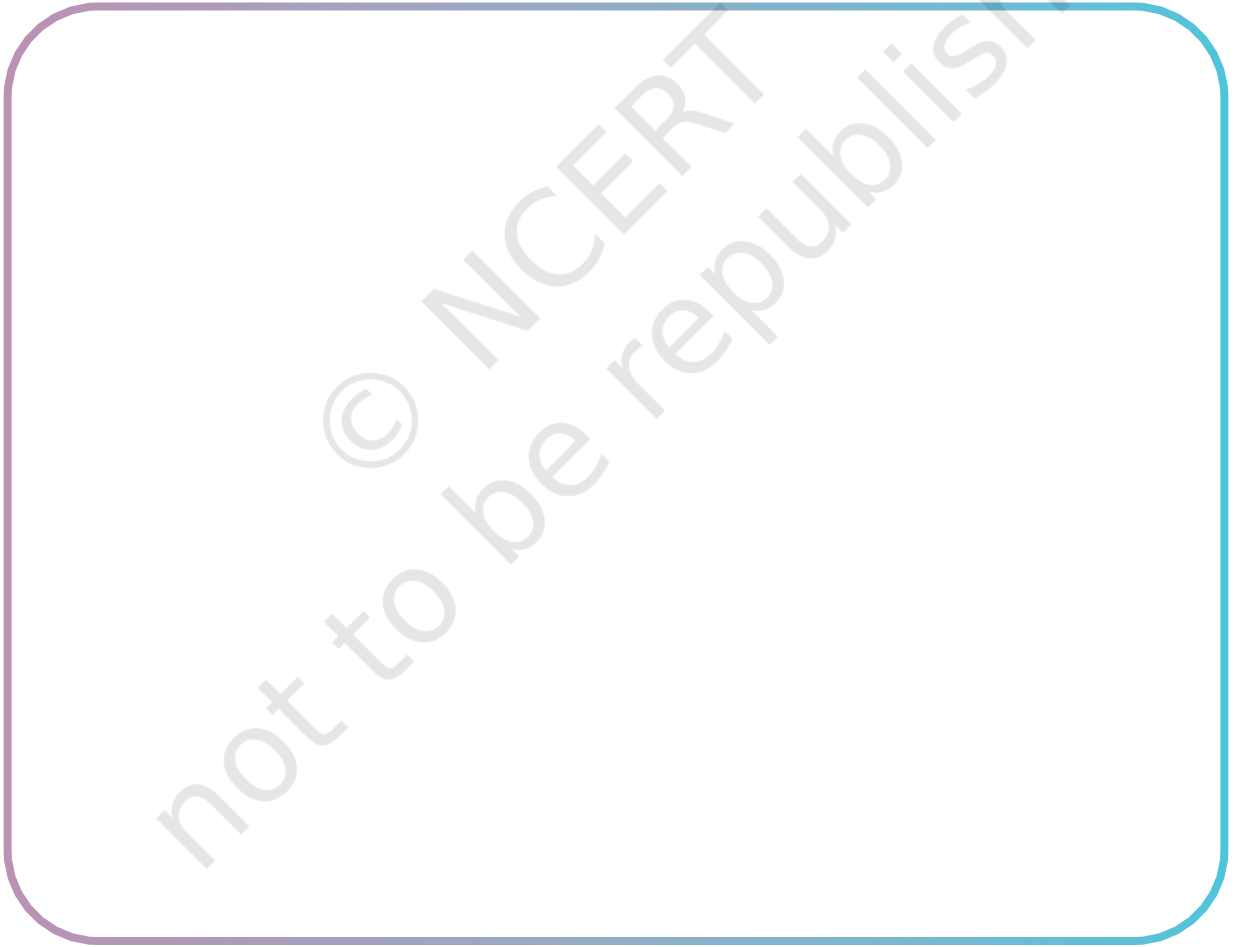


কাৰ্যকলাপ

তুমি কেতিয়া তোমাৰ হাত ধুবা? তলৰ প্ৰাসংগিক বাক্যবোৰত টিক দিয়া:

1. খাদ্য খোৱাৰ আগতে আৰু পিছত।
2. বোকাত খেলাৰ পিছত।
3. শৌচাগাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত।
4. ভৰি স্পৰ্শ কৰাৰ পিছত।

তোমাৰ নিজৰ হাত অনুসৰণ কৰা আৰু ইয়াৰ ওপৰত "পৰিষ্কাৰ হাত সুৰক্ষিত
হাত"ৰ দৰে পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ সৈতে সম্পৰ্কিত এটা শ্লোগান লিখা।





ৰাইজি ৫

তুমি প্ৰতিদিনে কৰা কাৰ্যকলাপবোৰত টিক দিয়া।

1. ৰাতিপুৱা আৰু ৰাতি দাঁত ব্ৰাছ কৰা
2. গা ধুই আছা।
3. দয়ালু শব্দৰে বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে কথা পতা।
4. খোৱাৰ আগতে আৰু পিছত হাত ধোৱা।
5. কাহিনী শুনা.
6. ভাই-ভনীৰ সৈতে কাজিয়া নকৰা।
7. বস্তুবোৰ আনৰ সৈতে সুখেৰে ভাগ বতৰা কৰা।
8. সূৰ্য উঠা দেখা।
9. কাহ হ'লে তোমাৰ মুখখন তোমাৰ হাতেৰে ঢাকি ৰাখিবা।
10. কেৱল ডাষ্টবিনত আৱৰ্জনা পেলোৱা।



ভাল অভ্যাস

কেনেকৈ খাব?



পৰিয়ালৰ সৈতে একেলগে খাব।



আপোনাৰ খাদ্যৰ প্ৰশংসা কৰক আৰু
প্লেটত পৰিৱেশন কৰা থিনি সুখেৰে
খাওক।



খাদ্য অপচয় নকৰিব।

কেনেকৈ শুব?



ভাল কাহিনী এটা পঢ়ক বা শুনিব আৰু
সোনকালে শুব।



শোৱাৰ আগতে টিভি নচোৱা বা
মোবাইল ফোন ব্যৱহাৰ নকৰিব।



সূৰ্য্যোদয়ৰ আগতে সোনকালে উঠক।