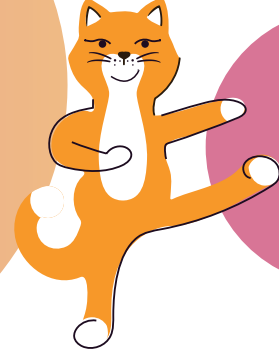


অধ্যায় ৪ ছোট ছোট পদক্ষেপ

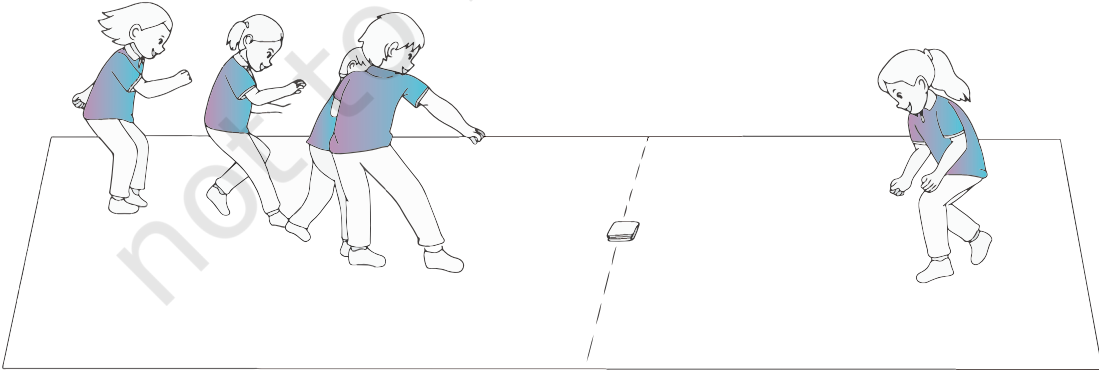


ভূমিকা



339CH04

সাফল্যের চাবিকাঠি হল লক্ষ্য নির্ধারণ এবং অর্জন করা। উদাহরণস্বরূপ, ১০ সেকেন্ডের জন্য তক্তা ধরে রাখা, ২-৫ সেকেন্ডের জন্য এক পায়ে ভারসাম্য বজায় রাখা, এক মিনিটের জন্য স্কিপিং করা। প্রত্যেক ব্যক্তির তাদের প্রয়োজনের উপর ভিত্তি করে বিভিন্ন লক্ষ্য থাকে, তবে কিছু লক্ষ্য রয়েছে যা আমাদের সকলেরই অর্জন করার চেষ্টা করা উচিত। এই অধ্যায়ে, আমরা ভারসাম্য বজায় রাখা এবং শক্তিশালী হয়ে ওঠার বিষয়ে ব্যক্তিগত লক্ষ্য নির্ধারণ ও অর্জন করব।





বিএম ১৯

লাঠির ভারসাম্য বজায় রাখা

প্রয়োজনীয় উপাদান
লাঠি

যেভাবে খেলবে

- খেলার জায়গায় একটি নিরাপদ জায়গা সন্ধান করো।
- তোমার শিক্ষকের কাছ থেকে একটি লাঠি নাও এবং তোমার লক্ষ্য নির্ধারণ করো।
- তোমার হাতের তালুতে লাঠিটি রাখো এবং পড়ে না গিয়ে দাঁড়ানোর জন্য ভারসাম্য বজায় রাখো।
- তুমি ভারসাম্য বজায় রাখতে না পারা পর্যন্ত সময়টি রেকর্ড করো। প্রতিবার তোমার লক্ষ্য সময় উন্নত করার চেষ্টা করো।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য



উদ্দেশ্য- ভারসাম্য বজায় রাখার ক্ষমতা, কৌশলগত চিন্তাভাবনা, মাধ্যাকর্ষণের সাথে বা বিপরীতে ওজনের স্থানান্তর এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণের বিকাশ ঘটায়

বৈচিত্র্য- এটি সহপাঠীদের সাথে একটি খেলা হিসাবে খেলুন। যে ছাত্রটি দীর্ঘতম সময়ের জন্য লাঠির ভারসাম্য বজায় রাখে সে বিজয়ী হয়।

বৃত্ত সময়- লাঠির ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য প্রতিটি খেলোয়াড় কী করেছে তা আলোচনা করুন

বিএম ২০

চলতে থাকো

যেভাবে খেলবে

- খেলার ক্ষেত্রে একটি প্রারম্ভিক লাইন এবং একটি সমাপ্তি রেখা আঁকো।
- চারজনের দল গঠন করো। তিনজন খেলোয়াড় একে অপরের সাথে হাত ধরবে এবং চতুর্থ শিক্ষার্থী মাঝখানে থাকবে।
- লক্ষ্যটি হ'ল মাঝখানে শিক্ষার্থীকে স্পর্শ না করে পুরো দলটিকে স্টার্ট লাইন থেকে ফিনিশ লাইনে নিয়ে যাওয়া।
- যে দল প্রথমে ফিনিশিং লাইনে পৌঁছাবে তারা জিতবে।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

সমাপ্ত

উদ্দেশ্য-
সমন্বয়ের বিকাশ,
জ্ঞানীয় ক্ষমতা এবং
একাগ্রতা।

বৈচিত্র্য-

- মাঝখানে দুই খেলোয়াড়ের সাথে খেলাটি খেলুন।
- সতীর্থদের কাঁধে হাত রেখে খেলাটি খেলুন।

বৃত্তের সময়-

তারকা এবং ইচ্ছা



বিএম ২১

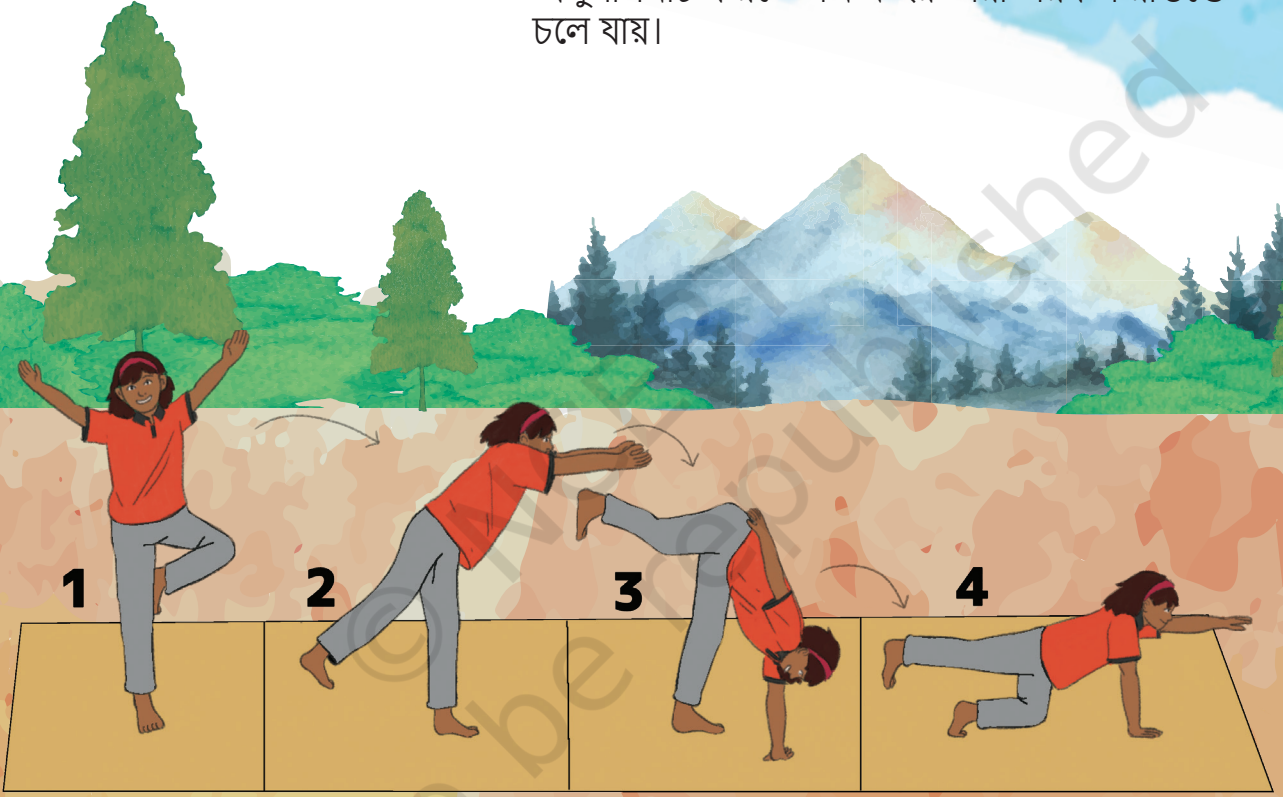
তোমাদের জায়গা ধরে রাখো

প্রয়োজনীয় উপাদান

মার্কিং পাউডার
মিউজিক প্লেয়ার

যেভাবে খেলবে

- মাটিতে চারটি বাক্স আঁকো। স্টেশন হিসাবে প্রতিটি বাক্স শিক্ষক দ্বারা ব্যাখ্যা করা এক ধরনের অনুশীলনের প্রতিনিধিত্ব করে।
- দৌড়ানো, লাফানো, বাক্সের চারপাশে হাঁটো যখন শিক্ষক সংগীত বাজান।
- সংগীত বন্ধ হওয়ার সাথে সাথে শিক্ষার্থীরা যে বাক্সে থেমেছিল তার নির্ধারিত অনুশীলনটি সম্পাদন করবে। যে শিক্ষার্থীরা ১০ সেকেন্ডেরও বেশি সময় ধরে অনুশীলনটি করতে সক্ষম হয় তারা পরবর্তী রাউন্ডে চলে যায়।



শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য-
পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে
অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সাহায্যে
স্থিতিশীল থাকার
ক্ষমতাকে সমৃদ্ধ করা।

বৈচিত্র্য- দুটি স্টেশন দিয়ে শুরু করুন
এবং ধীরে ধীরে স্টেশনের সংখ্যা বাড়ান।
• ধরে রাখার লক্ষ্যমাত্রা ১০ সেকেন্ডের
বেশি বাড়িয়ে দিন।

বৃত্তের সময়

তারকা এবং ইচ্ছা



বিএম ২২

প্ল্যাঙ্ক

প্রয়োজনীয় উপাদান

মাদুর

যেভাবে খেলবে

- উপুড় হয়ে শুয়ে পড়ো।
- নিজের কনুইয়ের সাহায্যে, তোমাদের শরীরটি এমনভাবে উপরে তোলো যাতে শরীরটি মাটির সমান্তরালে থাকে, হাঁটু সোজা থাকে এবং নীচের শরীরটি পায়ের আঙ্গুলের উপরে থাকে।
- যতক্ষণ সম্ভব শরীরকে একই অবস্থানে ধরে রাখার চেষ্টা করো। সময়ের একটি রেকর্ড রাখো।



শিক্ষকের প্রতি দৃষ্টব্য

উদ্দেশ্য-
মূল পেশী, মানসিক
শক্তি এবং ইচ্ছাশক্তির
সমৃদ্ধি।

বৈচিত্র্য-

- হাঁটু দিয়ে শুরু করুন, মাটিতে বাঁকুন এবং ধীরে ধীরে উন্নত পর্যায়ে এগিয়ে যান।
- সময়কে উন্নত করুন, ২ সেকেন্ড থেকে শুরু করে ১০ সেকেন্ড পর্যন্ত এগিয়ে যান।

বৃত্তের সময়

শরীরের সেই অংশগুলি
চিহ্নিত করুন যেখানে আপনি
চাপ অনুভব করেছেন।





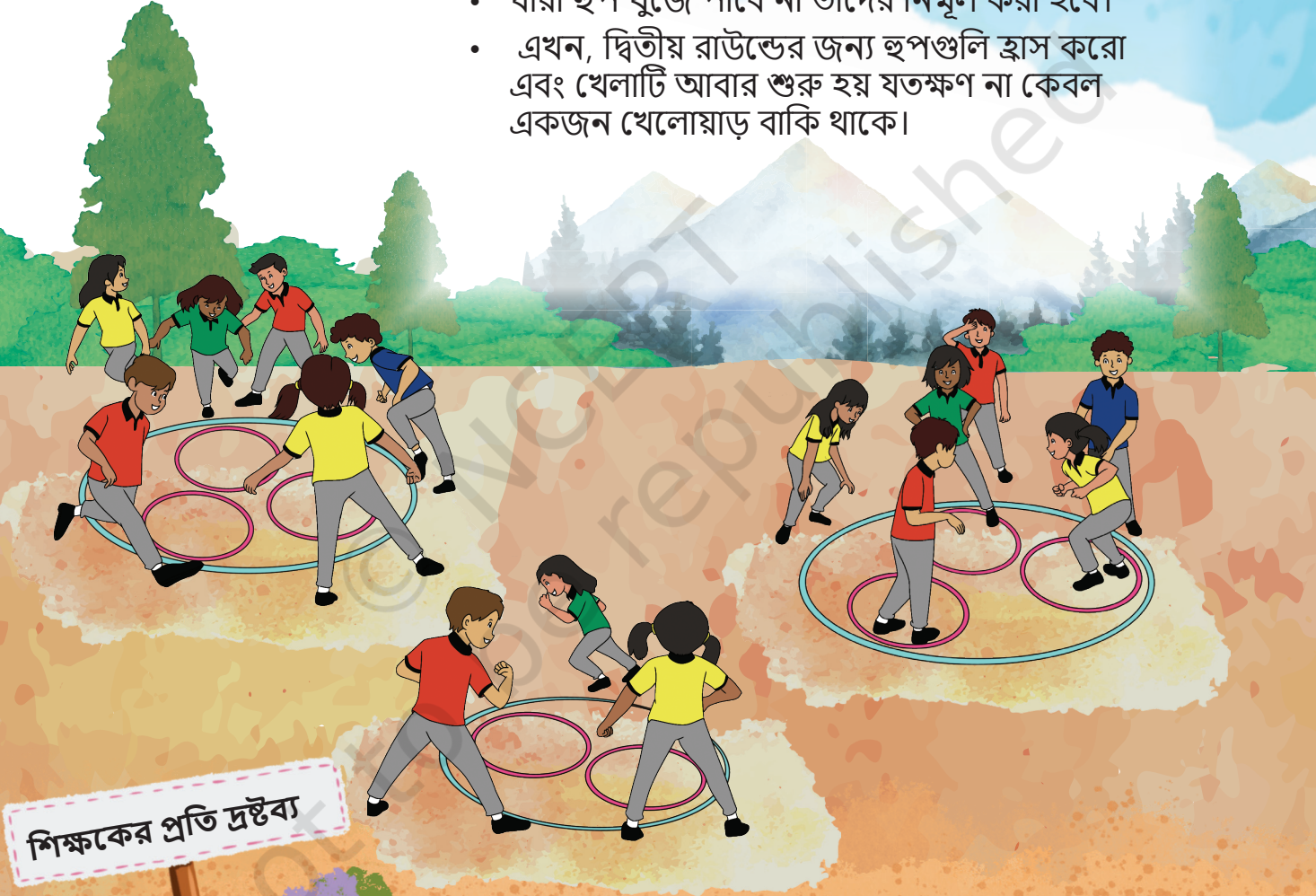
বিএম ২৩ ঘর খোঁজো

প্রয়োজনীয় উপাদান

হুপস

যেভাবে খেলবে

- একটি বড় বৃত্ত চিহ্নিত করো এবং এর ভিতরে হুপগুলি রাখো। হুপের সংখ্যা খেলোয়াড়ের সংখ্যার চেয়ে কম হওয়া উচিত।
- বাঁশি বাজার সঙ্গে সঙ্গে খেলা শুরু হয়। শিক্ষার্থীরা বড় বৃত্তের চারপাশে দৌড়াদৌড়ি বা লাফালাফি শুরু করে।
- দ্বিতীয় হুইসেলের আওয়াজে, শিক্ষার্থীদের বৃত্তের ভিতরে রাখা হুপগুলিতে ঝাঁপ দেওয়া উচিত।
- যারা হুপ খুঁজে পাবে না তাদের নির্মূল করা হবে।
- এখন, দ্বিতীয় রাউন্ডের জন্য হুপগুলি হ্রাস করো এবং খেলাটি আবার শুরু হয় যতক্ষণ না কেবল একজন খেলোয়াড় বাকি থাকে।



উদ্দেশ্য-
মানসিক তীক্ষ্ণতা,
সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং দ্রুত
প্রতিক্রিয়ার সময়
লালনপালন করা।

বৈচিত্র্য-

- বৃত্তের চারপাশে দৌড়ানোর সময় বিভিন্ন প্রাণীর গতিবিধি ব্যবহার করুন।
- একটি বৃত্তের চারপাশে খেলোয়াড়ের সংখ্যা এবং হুপের সংখ্যা বিভিন্ন হতে পারে।

বৃত্তের সময় (সার্কেল টাইম)
তারকা এবং ইচ্ছা

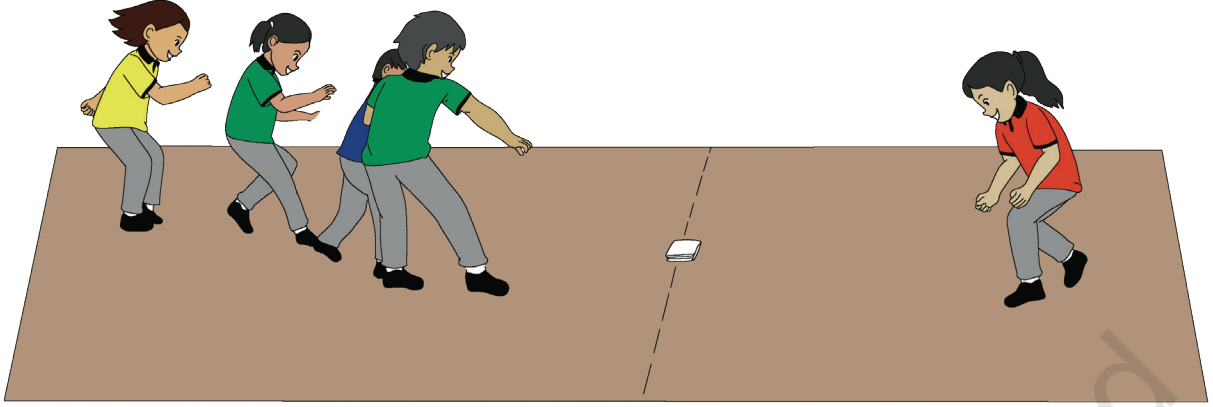


বিএম ২৪ চোর-পুলিশ

প্রয়োজনীয় উপাদান

চিহ্নিত করার পাউডার, বল বা
যেকোনো অন্য বস্তু





যেভাবে খেলবে

- জায়গাটিকে দুটি ভাগে বিভক্ত করো এবং খেলার ক্ষেত্রের কেন্দ্রে একটি বস্তু রাখো।
- একজন ছাত্র হবে পুলিশ-প্রহরী এবং অন্যরা চোর হবে যারা কেন্দ্র থেকে বস্তুটি নেওয়ার চেষ্টা করবে।
- চোরেরা মাঝখানে বস্তুর দিকে মুখ করে এক পঙক্তিতে দাঁড়িয়ে থাকবে। প্রহরী বস্তু থেকে দূরে মুখ করে দাঁড়াবে।
- প্রহরী অন্যদিকে তাকিয়ে থাকলে চোরেরা বস্তুটির দিকে এগিয়ে যায়। প্রহরী যখন দলের দিকে ঘুরে যায়, তখন খেলোয়াড়দের মূর্তির মতো জমে যেতে হয়।
- যে নড়াচড়া করতে গিয়ে ধরা পড়বে, সে বের হয়ে যাবে। কেউ বস্তুটি চুরি না করা পর্যন্ত খেলা চলতে থাকে। সেই ব্যক্তিই হয়ে ওঠে পরবর্তী প্রহরী!

শিক্ষকের প্রতি দৃষ্টব্য

উদ্দেশ্য-
জ্ঞানীয় ক্ষমতার
সমৃদ্ধি, ভারসাম্য ও
সমন্বয় এবং উন্নত
মস্তিষ্কের কার্যকারিতা।

- **বৈচিত্র্য-**
- বিভিন্ন প্রাণীর মত চলাফেরা করার চেষ্টা করুন।
- অবজেক্ট এবং গার্ডের সংখ্যা বাড়ানো যেতে পারে।

বস্তুর সময়

তারকা এবং ইচ্ছা





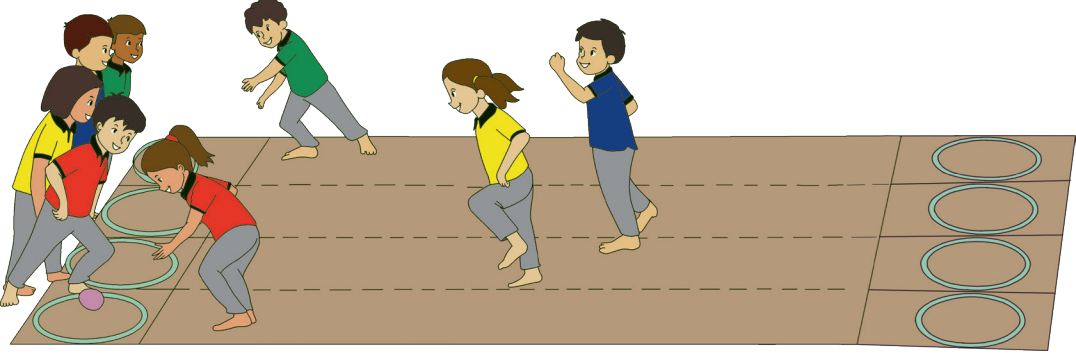
বিএম ২৫ শাটল রান

প্রয়োজনীয় উপাদান

ছপস

সফ্ট বল (নরম বল)





যেভাবে খেলবে

- দুটি পঙক্তি চিহ্নিত করো এবং উভয় পঙক্তিতে হুপ লাগাও। দূরবর্তী পঙক্তির প্রতিটি হুপে চারটি করে বল রাখো।
- প্রত্যেকে চার সদস্যের দল গঠন করো। দলগুলি খালি হুপগুলির পিছনের সারিতে দাঁড়িয়ে এটিকে প্রারম্ভিক পয়েন্ট হিসাবে চিহ্নিত করে।
- বাঁশি বাজতেই শুরু হয় খেলা। প্রতিটি দলের প্রথম খেলোয়াড় স্কিপ করে (ঘোড়ার মতো গতিবিধি) এবং হুপ থেকে একটি বল তুলতে দূরের প্রান্তে যায়।
- হুপ থেকে বলটি তুলে নেওয়ার পরে, খেলোয়াড় প্রারম্ভিক পঙক্তিতে ফিরে আসে এবং তাদের দলের খালি হুপে বলটি ফেলে দেয়।
- পূর্ববর্তী খেলোয়াড় বলটি হুপে ফেলে দেওয়ার সাথে সাথে প্রতিটি দলের পরবর্তী খেলোয়াড় ট্রট করা শুরু করে। খেলাটি চলতে থাকে যতক্ষণ না চারজন খেলোয়াড় লাফিয়ে লাফিয়ে হুপের দূর প্রান্ত থেকে বলটি নিয়ে আসে।
- যে দল আগে শেষ করবে তারাই জিতবে।

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য-
তৎপরতা, সময়
ক্ষমতার বিকাশ।

বৈচিত্র্য-

- ফিরে আসার জন্য পিছনের দিকে হাঁটা ব্যবহার করুন।
- খেলার ক্ষেত্রটিতে বেশ কয়েকটি বাধা যুক্ত করা যেতে পারে।

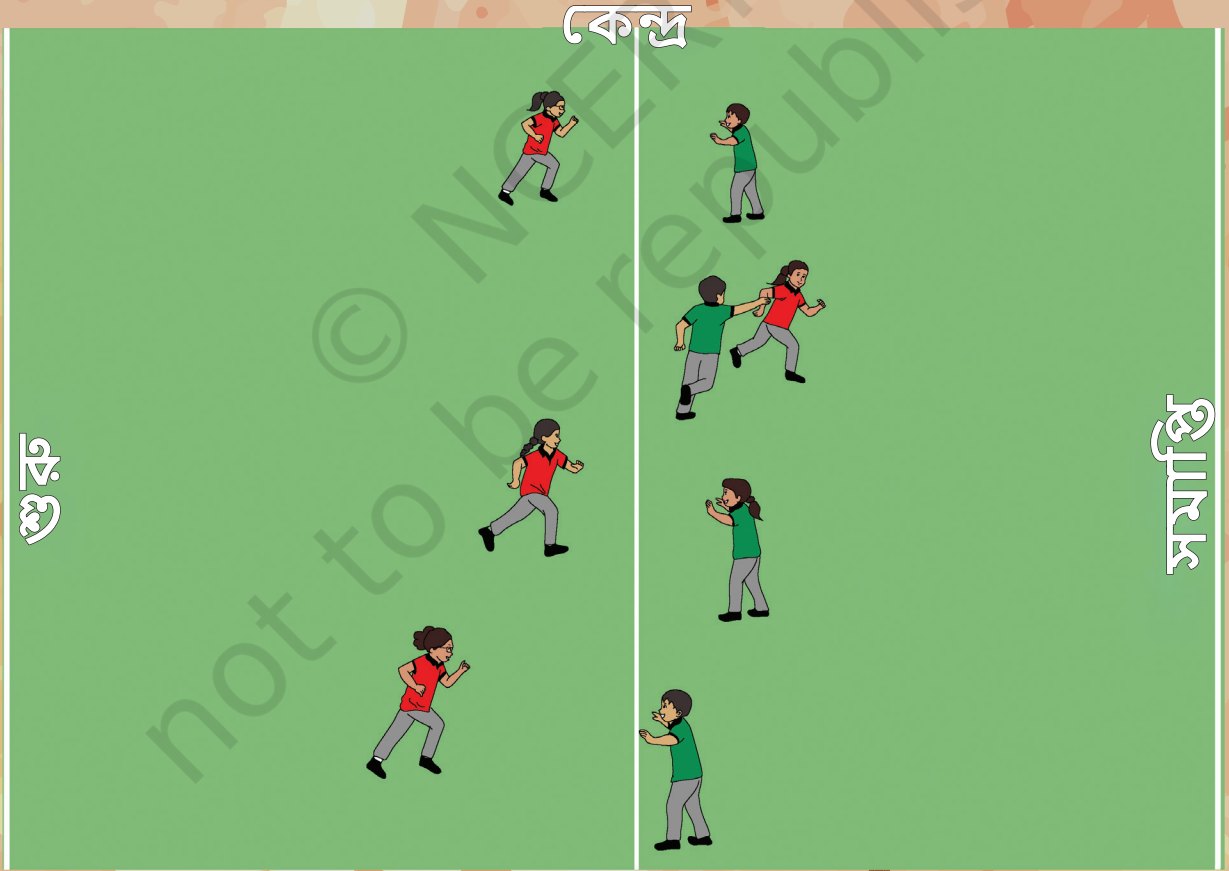
বৃত্তের সময়

তার এবং ইচ্ছা





বিএম ২৬
ডজ দিয়ে
নিরাপদে সরে যাও





যেভাবে খেলবে

- দুটো দল করো। মাটিতে তিনটি লাইন চিহ্নিত করো - স্টার্ট লাইন, সেন্টার লাইন এবং ফিনিস লাইন।
- রানার্স নামে একটি দল স্টার্টিং লাইনে দাঁড়াবে এবং চেজার্স নামে অন্য দলটি সেন্টার লাইনে দাঁড়াবে।
- রানারদের দৌড়াতে হবে এবং চেজারদের ডজ করতে হবে এবং স্পর্শ বা ধরা না পড়ে ফিনিস লাইনে পৌঁছাতে হবে।
- ফিনিশিং লাইনে পৌঁছানো লোকের সংখ্যা সেই দলের দ্বারা স্কোর করা পয়েন্টের সংখ্যা হবে।
- এখন রোলটির পরিবর্তন করো এবং পুনরায় খেলো।

শিক্ষকের প্রতি দ্রষ্টব্য

উদ্দেশ্য-
দ্রুত প্রতিক্রিয়া সময়,
চঞ্চলতা, সমন্বয়মূলক ক্ষমতা
ও নমনীয়তার বিকাশ।

বৈচিত্র্য-
• স্টার্ট লাইন থেকে দৌড়ানোর সময়
ক্রিয়াটি পরিবর্তন করুন।

বৃত্তের সময়
তারকা এবং ইচ্ছা



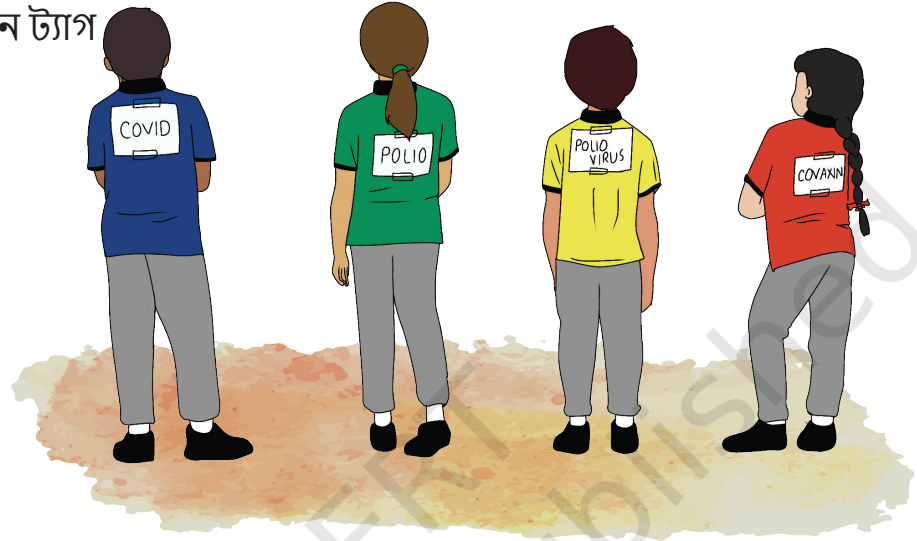


বিএম ২৭

ভ্যাকসিন বিজয়তে

প্রয়োজনীয় উপাদান

রোগ এবং ভ্যাকসিন ট্যাগ





যেভাবে খেলবে

- শ্রেণীটিকে দুটি দলে বিভক্ত করো- একটি রোগ দল হিসাবে পরিচিত এবং অন্যটি ভ্যাকসিন দল হিসাবে।
- কিছু রোগের নাম কাগজে লেখো এবং ডিজিজ গ্রুপের খেলোয়াড়দের পিঠে ট্যাগ করো।
- সেই রোগগুলির জন্য টিকাগুলির নাম একটি কাগজে লেখো এবং টিকা দলের খেলোয়াড়দের পিঠে ট্যাগ করো।
- হুইসেলের আওয়াজে খেলা শুরু হয়। টিকা দলের খেলোয়াড়রা তাদের টিকা দ্বারা নিরাময় হওয়া সংশ্লিষ্ট রোগগুলি ধরার চেষ্টা করে।
- টিকা দলের দ্বারা রোগ দলের সমস্ত খেলোয়াড় ধরা পড়ার সময়টি লক্ষ্য করো।
- ভূমিকাগুলির বিপরীত করো। রোগ দলের খেলোয়াড়রা নিজ নিজ ভ্যাকসিনের সদস্যকে ধরে ফেলে।
- সমস্ত ভ্যাকসিনের সদস্যদের ধরার জন্য ডিজিজ দলের নেওয়া সময়টি লক্ষ্য করো। যে দল কম সময় নেয় তারা জয়ী হয়।

শিক্ষকের প্রতি
দ্রষ্টব্য



উদ্দেশ্য-

টিকাদান এবং টিকাদানের প্রতি পরিচিতি বা সচেতনতার বিকাশ, প্রকিংয়ের ভয় এড়ানো।

বৃত্ত সময়- (সার্কেল টাইম)
বিভিন্ন ধরনের রোগ এবং তাদের টিকা নিয়ে আলোচনা করুন।

© NCERT
not to be republished