

ক্রীড়া যোগ

শারীরিক শিক্ষা ও সুস্বাস্থ্য
৩য় শ্রেণীর পাঠ্যপুস্তক



339

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

০৩৩৯ – ক্রীড়া যোগ

৩য় শ্রেণির পাঠ্যপুস্তক শারীরিক শিক্ষা ও সুস্বাস্থ্য

ISBN 978-93-5292-864-4

প্রথম সংস্করণ

জুন ২০২৪ জ্যেষ্ঠ ১৯৪৬

PD 1000T BS

© জাতীয় শিক্ষা গবেষণা ও প্রশিক্ষণ
পরিষদ, ২০২৪

₹ 65.00

এনসিইআরটি ওয়াটারমার্ক সহ ৮০ জিএসএম
কাগজে মুদ্রিত

ন্যাশনাল কাউন্সিল অফ এডুকেশনাল রিসার্চ
অ্যান্ড ট্রেনিং, শ্রী অরবিন্দ মার্গ, নয়াদিল্লি
১১০০১৬ দ্বারা প্রকাশনা বিভাগে প্রকাশিত এবং
নব প্রভাত প্রিন্টেক (পি) লিমিটেড, ডি-২৪৯,
সেক্টর-৬৩, নয়ডা ২০১৩০১ (ইউপি) এ মুদ্রিত

সর্বস্বত্ত্ব সংরক্ষিত

- প্রকাশকের পূর্বানুমতি ব্যতীত এই প্রকাশনার কোনও অংশ পুনরুৎপাদন, পুনরুদ্ভাবন, সিস্টেমে সংরক্ষণ করা বা কোনও আকারে বা কোনও উপায়ে, বৈদ্যুতিন, যান্ত্রিক, ফটোকপি, রেকর্ডিং বা অন্যথায় প্রেরণ করা যাবে না।
- এই পুস্তক এই শর্ত সাপেক্ষে বিক্রয় করা হইবে যে, প্রকাশকের সম্মতি ব্যতিরেকে উহা ঋণ, পুনঃবিক্রয়, ভাড়া বা অন্য কোনোভাবে নিষ্পত্তি করা যাইবে না।
- এই প্রকাশনার সঠিক মূল্য এই পৃষ্ঠায় মুদ্রিত মূল্য, একটি রাবার স্ট্যাম্প বা একটি স্টিকার দ্বারা বা অন্য কোন উপায়ে নির্দেশিত কোন সংশোধিত মূল্য ভুল এবং অগ্রহণযোগ্য হওয়া উচিত।

প্রকাশনা বিভাগের অফিস, এনসিইআরটি

এনসিইআরটি ক্যাম্পাস

শ্রী অরবিন্দ মার্গ

নয়াদিল্লি ১১০০১৬

ফোন : ০১১-২৬৫৬২৭০৮

১০৮, ১০০ ফিট রোড

হসদাকেরে হািলি এক্সটেনশন

বনশঙ্করী ৩য় পর্যায়

বেঙ্গালুরু ৫৬০০৮৫

ফোন : ০৮০-২৬৭২৫৭৪০

নবজীবন ট্রাস্ট বিল্ডিং

পি.ও. নবজীবন

আহমেদাবাদ ৩৮০০১৪

ফোন : ০৭৯-২৭৫৪১৪৪৬

সিডব্লিউসি ক্যাম্পাস

এপি ধনকল বাস স্টপ

পানিহাটি

কলকাতা ৭০০১১৪

ফোন : ০৩৩-২৫৫৩০৪৫৪

সিডব্লিউসি কমপ্লেক্স

মালিগাঁও

গুয়াহাটি ৭৮১০২১

ফোন : ০৩৬১-২৬৭৪৮৬৯

প্রকাশনা দল

প্রধান, প্রকাশনা : অনুপ কুমার রাজপুত
বিভাগ

প্রধান সম্পাদক : শ্বেতা উল্লল

প্রধান প্রযোজনা : অরুণ চিটকারা

অফিসার

প্রধান ব্যবসা : অমিতাভ কুমার

ব্যবস্থাপক

সম্পাদক : বিজ্ঞান চন্দ্র

প্রোডাকশন অফিসার : জাহান লাল

প্রচ্ছদ

ফাতেমা নাসির

চিত্র এবং নকশা

সিলজা বানসারিয়ার, সুসনাতা পাল, ন্যানিত বিএস,
পলক শর্মা এবং গৌরব পাণ্ডে

মুখবন্ধ

জাতীয় শিক্ষানীতি ২০২০-তে পরিকল্পিত স্কুল শিক্ষার ভিত্তি শিশুদের সামগ্রিক বিকাশের ভিত্তিপ্রস্তর হিসাবে কাজ করে। এর ফলে, আমাদের দেশের নীতি-নীতি ও সাংবিধানিক কাঠামোর মধ্যে নিহিত অমূল্য সংস্কারগুলিকেও আত্মস্থ করে তুলবেন না, মৌলিক সাক্ষরতা ও সংখ্যাজ্ঞানও অর্জন করতে পারবেন। এই ভিত্তি তাদের আরও চ্যালেঞ্জিং প্রস্তুতিমূলক পর্যায়ে নির্বিঘ্নে রূপান্তর করতে সজ্জিত করে।

প্রস্তুতিমূলক পর্যায়টি তৃতীয় শ্রেণি থেকে পঞ্চম শ্রেণি পর্যন্ত তিন বছর ধরে ভিত্তি ও মধ্যম পর্যায়ের মধ্যে একটি সেতু হিসাবে কাজ করে। এই পর্যায়ে প্রদত্ত শিক্ষা ভিত্তিগত পর্যায়ের শিক্ষাগত পদ্ধতির উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে। খেলার পথ এবং আবিষ্কার, পাশাপাশি ক্রিয়াকলাপ-ভিত্তিক শেখার পদ্ধতিগুলি অব্যাহত থাকলেও শিশুদের পাঠ্যপুস্তক এবং আনুষ্ঠানিক শ্রেণিকক্ষের সেটিংসের সাথেও পরিচয় করিয়ে দেওয়া হয়। এই ভূমিকার লক্ষ্য অভিভূত করা নয় বরং পাঠ্যক্রমের ক্ষেত্রগুলিতে একটি ভিত্তি স্থাপন করা, পড়া, লেখা, কথা বলা, অঙ্কন, গান এবং খেলার মাধ্যমে সামগ্রিক শেখার এবং স্ব-অন্বেষণকে উন্নীত করা। এই বিস্তৃত পদ্ধতির মধ্যে রয়েছে শারীরিক শিক্ষা, শিল্প শিক্ষা, পরিবেশ শিক্ষা, ভাষা, গণিত, মৌলিক বিজ্ঞান এবং সামাজিক বিজ্ঞান। এই বিস্তৃত পদ্ধতিটি নিশ্চিত করে যে শিশুরা অনায়াসে মধ্যম পর্যায়ে স্থানান্তরিত হওয়ার জন্য জ্ঞানীয়-সংবেদনশীল এবং শারীরিক-প্রানিক (মানসিক) উভয় স্তরেই ভালভাবে প্রস্তুত।

ন্যাশনাল কারিকুলাম ফ্রেমওয়ার্ক ফর স্কুল এডুকেশন (এনসিএফএসই) এর সুপারিশ মেনে এনইপি ২০২০-র ফলো-আপ হিসাবে প্রকাশিত হয়েছে, প্রস্তুতিমূলক পর্যায়ে "শারীরিক শিক্ষা ও সুস্থতা" নামে একটি নতুন বিষয় অঞ্চল চালু করা হয়েছে। এই বিষয়টির লক্ষ্য শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং খেলাধুলার প্রতি ভালবাসা প্রচার করা; শারীরিক কার্যকলাপ এবং খেলাধুলায় দক্ষতার সাথে জড়িত থাকার জন্য সক্ষমতা বিকাশ; এবং স্থিতিস্থাপকতা, সহানুভূতি এবং সহযোগিতা বিকাশ করুন। ভারতে যোগের একটি দুর্দান্ত ঐতিহ্য রয়েছে যা মন এবং শরীরের সুস্থতা বজায় রাখার জন্য একটি স্বাস্থ্যকর অভিজ্ঞতা। শারীরিক শিক্ষা এবং সুস্থতার মধ্যে যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম এবং ধ্যান থেকে শুরু করে তৃতীয় শ্রেণি থেকে মাধ্যমিক পর্যায় পর্যন্ত প্রগতিশীল উপায়ে যোগের বিভিন্ন দিক অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। এটি সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার ভিত্তি স্থাপন করে।



শারীরিক শিক্ষা এবং সুস্থতার জন্য বই, ক্লাস ৩ এর জন্য খেল যোগব্যায়াম শিরোনামে, মৌলিক মোটর দক্ষতা বিকাশ এবং খেলার সময় মজা করার জন্য এবং আমাদের সংস্কৃতির সাথে সংযুক্ত হওয়ার জন্য স্থানীয় ঐতিহ্যবাহী গেমগুলিতে বাচ্চাদের জড়িত করার জন্য নিখুঁতভাবে ডিজাইন করা হয়েছে। যোগব্যায়ামের বয়স-নির্দিষ্ট দিকগুলি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের ভিত্তি স্থাপনের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। পাঠ্যপুস্তকটি এই পর্যায়ের জন্য এনসিএফএসই ২০২৩-এ অন্তর্ভুক্ত দক্ষতার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

খেল যোগ শারীরিক ক্রিয়াকলাপের গুরুত্ব এবং জীবনের জন্য প্রয়োজনীয় মূল্যবোধ এবং স্বভাবের উপর জোর দেয়। এটি অন্তর্ভুক্তি, লিঙ্গ সমতা এবং সাংস্কৃতিক শিকড়ের মতো ক্রস-কাটিং থিমগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে। বিষয়বস্তু এবং ক্রিয়াকলাপগুলি পিয়ার গ্রুপ লার্নিংকে উৎসাহিত করার জন্য এবং শিক্ষার্থী এবং শিক্ষক উভয়ের জন্য শিক্ষাগত অভিজ্ঞতা সমৃদ্ধ করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। যদিও এই পাঠ্যপুস্তকটি মূল্যবান। এবং এই পুস্তকটির মাধ্যমে বাচ্চাদের আকর্ষণীয় স্থানীয় খেলাগুলি অন্বেষণ করা এবং বন্ধুদের সাথে খেলা করা উচিত। এই বইটি কেবল স্কুল শিক্ষার জন্য দরকারী নয়, তবে পিতামাতা এবং সম্প্রদায়ের জন্য একটি মূল্যবান সম্পদ।

আমি প্রস্তুতিমূলক পর্যায়ে সমস্ত শিক্ষার্থী এবং শিক্ষকদের এই পাঠ্যপুস্তকটি সুপারিশ করি। আমি এর উন্নয়নের সাথে জড়িত প্রত্যেককে আমার কৃতজ্ঞতা জানাই এবং আশাবাদী যে এটি প্রত্যাশা পূরণ করবে। যেহেতু এনসিইআরটি পদ্ধতিগত সংস্কার এবং প্রকাশনার মান উন্নত করতে প্রতিশ্রুতিবদ্ধ, আমরা পাঠ্যপুস্তকের বিষয়বস্তু পরিমার্জন করার জন্য প্রতিক্রিয়াকে স্বাগত জানাই।

নয়াদিল্লি
৩১ মে ২০২৪

দিনেশ প্রসাদ সকলানি
পরিচালক
ন্যাশনাল কাউন্সিল অফ এডুকেশনাল
গবেষণা ও প্রশিক্ষণ

বই সম্পর্কে

শারীরিক কার্যকলাপ মানব জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ এবং তাই, স্কুল পাঠ্যক্রমের অবিচ্ছেদ্য অংশ। একজন স্বতন্ত্র শিক্ষার্থীর জন্য, খেলাধুলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপগুলি গুরুত্বপূর্ণ মোটর দক্ষতা, শারীরিক ফিটনেসের অনুশীলন, সামাজিক-মানসিক সচেতনতা এবং নিয়ন্ত্রণ, সম্পর্কিত জ্ঞানীয় দক্ষতা, পাশাপাশি স্ব-শৃঙ্খলা, কঠোর পরিশ্রম, দলবদ্ধ কাজ এবং নিজের শক্তি এবং দুর্বলতার সদয় গ্রহণযোগ্যতার মূল্যবোধ শেখায়।

ভারত দীর্ঘকাল ধরে যে কোনও শিক্ষামূলক অভিজ্ঞতার অংশ হিসাবে একটি সুস্থ শরীর এবং স্বাস্থ্যকর মনের কেন্দ্রীয়তাকে স্বীকৃতি দিয়েছে। যোগব্যায়ামের অনুশীলনের পাশাপাশি শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং কুস্তি, মালখাস এবং তীরন্দাজির মতো খেলাগুলির একটি অত্যন্ত সমৃদ্ধ ঐতিহ্য শরীর, স্বাস্থ্য, সুস্থতা এবং মানুষের সামগ্রিক বিকাশের মধ্যে এই সংযোগগুলিকে জোর দেয়।

ন্যাশনাল কারিকুলাম ফ্রেমওয়ার্ক ফর স্কুল এডুকেশন ২০২৩ (এনসিএফএসই ২০২৩) জীবনের অন্যান্য সমস্ত ক্ষেত্রে সাফল্যের মূল কারণ হিসাবে ব্যক্তির স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার সমালোচনাকে স্বীকৃতি দেয়। সামগ্রিক সুস্থতার উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করার বিষয়টি বিবেচনা করে, এনসিএফএসই স্কুল শিক্ষার সমস্ত স্তরের মূল পাঠ্যক্রমিক ক্ষেত্র হিসাবে শারীরিক শিক্ষা এবং সুস্থতা বাধ্যতামূলক করেছে। শিক্ষক এবং শিক্ষার্থীদের শারীরিক শিক্ষা এবং সুস্থতার পাঠ্যক্রমিক লক্ষ্য অর্জনে সহায়তা করার জন্য, প্রথমবারের মতো, তৃতীয় শ্রেণির জন্য একটি পাঠ্যপুস্তক ডিজাইন করা হয়েছে। এই বইটি শিক্ষার্থীদের খেলার আনন্দ অনুভব করতে, বিভিন্ন শারীরিক ক্রিয়াকলাপ অন্বেষণ করতে, চিন্তাভাবনা করতে এবং আলোচনা করতে, একসাথে খেলতে শিখতে এবং একে অপরের সাথে সদয় আচরণ করতে সক্ষম করে। বইটির তিনটি ইউনিট রয়েছে: বেসিক মোটর মুভমেন্টস, আওয়ার গেমস এবং যোগ।

ইউনিট ১ - মৌলিক শারীরিক গতিবিধি, শিক্ষার্থীরা যন্ত্রপাতির সাহায্যে এবং নিক্ষেপের মতো, ধরা, দৌড়ানো, লাফানো, পদাঘাত করা, গ্রহণ ও আঘাত করার মতো গতিবিধিতে জড়িত থাকবে। বিভিন্ন আকার, ওজন এবং টেক্সচারের বস্তুগুলি এই বিভিন্ন ধরনের চলাচলের সুবিধার্থে ব্যবহৃত হয়। এই ইউনিটটি ভিত্তি পর্যায় থেকে শারীরিক বিকাশের জন্য খেলা-ভিত্তিক পদ্ধতির ধারাবাহিকতা এবং শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন শারীরিক ক্রিয়াকলাপে অংশ নিতে প্রস্তুত করে।

শিশুরা সাধারণত গেম বা বিভিন্ন খেলা খেলতে ভালোবাসে। খেলার সময়, তারা অন্যান্য বাচ্চাদের সাথে যোগাযোগ করে, নিয়মগুলি নিয়ে আলোচনা করে, শ্রেষ্ঠত্ব অর্জনের চেষ্টা করে, একে অপরকে সহায়তা করে এবং একসাথে থাকা উপভোগ করে। আমাদের দেশে বিভিন্ন অঞ্চলের স্থানীয় অনেক ঐতিহ্যবাহী খেলা শিশু-বয়স্কদের খেলা হয়।



এর মধ্যে কিছু খেলা **ইউনিট ২—আমাদের খেলা’** -এর অন্তর্ভুক্ত। এখানে দেশের বিভিন্ন প্রান্তের ১৭টি ঐতিহ্যবাহী খেলা রয়েছে। প্রতিটি খেলা কীভাবে খেলতে হবে তার নির্দেশাবলী এবং বিশদটি দেখানো চিত্রগুলি বইটিতে দেওয়া হয়েছে। এটি সম্ভব যে এই খেলাগুলির কয়েকটি তোমার অঞ্চলে আলাদাভাবে খেলা যেতে পারে; তুমি নিয়মগুলি পরিলক্ষ্য করতে পারো। প্রতিটি খেলার উপস্থাপনার পরে, খেলাটি আরও আকর্ষণীয় করার জন্য এবং বাচ্চাদের তাদের পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে বাড়িতে এই খেলাগুলি খেলতে উৎসাহিত করার জন্য নিয়মের বৈচিত্র্যের জন্য পরামর্শ দেওয়া হয়।

ইউনিট ৩- যোগ: এই ইউনিটটি সামগ্রিক কল্যাণকে উৎসাহিত করতে শিক্ষার্থীদের যোগের সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়। এই বয়সে, শিশুরা প্রকৃতির দ্বারা সুখী এবং আনন্দিত হয়। স্বাস্থ্যকর অভ্যাস বিকাশ এবং উচ্চতর ক্লাসে বিভিন্ন যোগিক কৌশল সম্পাদনের জন্য প্রয়োজনীয় প্রস্তুতিমূলক অনুশীলনগুলি শেখার জন্য একটি কৌতুকপূর্ণ উপায়ে আকর্ষণীয় ক্রিয়াকলাপের মাধ্যমে যোগব্যায়াম চালু করা হয়। অষ্টাঙ্গ যোগের পরিচিতি (যোগের আটটি দিক), এবং তৃতীয় শ্রেণীর জন্য যোগ ইউনিট সম্পর্কে বিশদ বিবরণ বিভাগে দেওয়া হয়েছে। বইয়ের শেষে শারীরিক শিক্ষার শিক্ষকদের জন্য।

এই বইয়ে, খেলা এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ শেখার পাশাপাশি, শিক্ষার্থীরা নিয়ম অনুসরণ করতে, নিরাপদ অনুশীলন এবং ন্যায্য খেলার গুরুত্ব বুঝতে শিখবে, দলবদ্ধভাবে কাজ করবে, একে অপরকে সৌজন্য ও শ্রদ্ধার সাথে আচরণ করার পাশাপাশি একে অপরকে সহায়তা করবে এবং একসাথে খেলার আনন্দ অনুভব করবে। এই মূল্যবোধ এবং স্বভাবগুলির বিকাশ আংশিকভাবে ঘটবে যখন শিশুরা শারীরিক ক্রিয়াকলাপ এবং খেলাগুলিতে জড়িত থাকে এবং আংশিকভাবে গেমের পরে বৃত্তের সময় তাদের আরও শক্তিশালী করা হবে। শারীরিক শিক্ষা ও সুস্থতার সময়কালে সার্কেল টাইমের জন্য পর্যাপ্ত সময় দিতে হবে।

সার্কেল টাইমের লক্ষ্য শারীরিক শিক্ষার মাধ্যমে উপরোক্ত মূল্যবোধ এবং স্বভাবগুলি বিকাশ করা। শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বা গেম শেষ হওয়ার পরে, সমস্ত শিক্ষার্থী ক্রিয়াকলাপের সময় তাদের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেওয়ার জন্য একটি বৃত্তে বসে। সমস্ত শিক্ষার্থী যাতে নিজেকে প্রকাশ করার সুযোগ পায় তা নিশ্চিত করার জন্য বৃত্তের সময়ের জন্য কিছু স্থল নিয়ম নির্ধারণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

- বৃত্তের সবাই সমান; কেউই অন্যদের চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ নয়।
- প্রত্যেকেরই একে অপরকে এবং তাদের অনুভূতিকে সম্মান করা উচিত।
- অন্য ব্যক্তি কথা বলার সময় কেউ বাধা দেবে না।
- বৃত্তের প্রত্যেককে অবশ্যই কথা বলার সুযোগ পেতে হবে এবং অন্যরা যা বলছে তাতে অবশ্যই মনোযোগ দিতে হবে।



শিক্ষক প্রত্যেককে ক্রিয়াকলাপ সম্পর্কে তাদের অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেওয়ার জন্য জিজ্ঞাসা করে অধিবেশনটি গাইড করতে পারেন। এটি একটি 'তারা' এবং একটি 'ইচ্ছা'র মাধ্যমে প্রকাশ করা যেতে পারে।

একটি 'ইচ্ছা' এমন কিছু যা শিক্ষার্থী সেশনে ঘটতে চেয়েছিল। এটি এমন কিছু হতে পারে যা তারা বা তাদের দল আরও ভাল করতে পারত, বা এটি এমন একটি ক্রিয়াকলাপও হতে পারে যা তারা চেয়েছিল যে অন্তর্ভুক্ত ছিল বা খেলার জন্য আরও সময় ছিল। এই তারকা এবং ইচ্ছা একটি সময়ের মধ্যে সংশোধন করা যেতে পারে যাতে শিক্ষার্থীরা নিজেদের, তাদের ক্রিয়া এবং অনুভূতিগুলি এবং অন্যের পর্যবেক্ষণ করতে পারে।

এই অধিবেশন চলাকালীন কিছু প্রাসঙ্গিক এবং চিন্তা উদ্দীপক প্রশ্ন নিয়ে আলোচনা করা যেতে পারে, যেমন- আমরা যখন খেলি তখন কি আমরা আমাদের বন্ধুদের প্রতি পক্ষপাতদুষ্ট? আমরা কি সবাইকে সমানভাবে খেলায় অন্তর্ভুক্ত করছি? কিছু মানুষ কি এত মজা পাচ্ছে না?

একটি 'তারা' এমন একটি জিনিস যা শিক্ষার্থী অধিবেশনে সত্যিই উপভোগ করেছে। এটি গেমটি জেতার অভিজ্ঞতা থেকে শুরু করে অন্যকে সহায়তা করার অভিজ্ঞতা থেকে শুরু করে দলের অন্যান্য সদস্যরা কীভাবে শিক্ষার্থীর সাথে আচরণ করেছিল তা হতে পারে।

প্রতিটি শিক্ষার্থী একটি তারা এবং একটি ইচ্ছা ভাগ করে নিতে পারে এবং তারপরে ভাগ করে নেওয়ার জন্য অন্য শিক্ষার্থীকে 'ট্যাগ' করতে পারে। প্রতিটি শিক্ষার্থী ভাগ করে নেওয়ার পালা না পাওয়া পর্যন্ত প্রক্রিয়াটি অব্যাহত থাকে।

তারা এবং ইচ্ছা ছাড়াও, বৃত্তের সময় খেলার প্রেক্ষাপট সম্পর্কিত আকর্ষক আলোচনাও জড়িত থাকতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, যদি গেমের সময় কিছু আঘাত ঘটে তবে শিক্ষক 'খেলার সময় কীভাবে আঘাতগুলি এড়ানো যায়' তা নিয়ে আলোচনা করা বেছে নিতে পারেন।

অধিবেশন পরিকল্পনা

শারীরিক শিক্ষা এবং সুস্থতা বছরে প্রায় ১৫০ সময়কাল বরাদ্দ করা হয়। এনসিএফএসই ২০২৩-এ উল্লিখিত প্রয়োজনীয় দক্ষতার বিকাশের জন্য এই সেশনগুলি কার্যকরভাবে পরিকল্পনা করা অপরিহার্য। বইটিতে প্রদত্ত তিনটি ইউনিট ক্রমানুসারে সম্পন্ন করা উচিত নয়; শারীরিক শিক্ষা শিক্ষকদের জন্য তথ্য বিভাগে বইয়ের শেষে একটি বিশদ পর্যায়ক্রমিক পরামর্শমূলক অধিবেশন পরিকল্পনা দেওয়া হয়েছে। তুমি স্কুলের সময়-সারণীর উপর ভিত্তি করে সেশনগুলি সংশোধন করতে পারেন, তবে নিশ্চিত করো যে প্রতি সপ্তাহে একটি যোগব্যায়াম এর পিরিয়ড রয়েছে এবং শিক্ষার্থীরা ইউনিট ২ - 'আমাদের খেলা' থেকে সমস্ত খেলাগুলি সম্পূর্ণ করার জন্য নিয়মিত পর্যাপ্ত ব্লক পিরিয়ড পায়।



সপ্তম দক্ষতা ও মূল্যবোধের সুসম বিকাশের জন্য প্রতিটি যুগে বিভিন্ন ধরনের কার্যক্রমের পরিকল্পনা করা যেতে পারে। প্রদত্ত সময়ের মধ্যে সর্বাধিক শেখার জন্য নীচে তিন ধরনের সেশন দেওয়া হয়েছে:

ধরণ ১ খেলা অনুশীলন।

ধরণ ২ সামাজিক-মানসিক দিকগুলি চিন্তাভাবনা এবং আলোচনার জন্য পর্যাপ্ত সময় সরবরাহ করার জন্য খেলার পরে বৃত্তাকার সময়।

ধরণ ৩ একটি নির্দিষ্ট দক্ষতার উপর ফোকাস করার জন্য গ্যামিফাইড ড্রিল।

একটি অধিবেশন পরিকল্পনা করার সময় নিম্নলিখিতগুলি বিবেচনা করা যেতে পারে:

- আঘাতগুলি এড়াতে এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ থেকে দ্রুত পুনরুদ্ধারের সুবিধার্থে প্রতিটি সেশনের শুরু এবং শেষে ওয়ার্ম-আপ এবং কুল-ডাউন ক্রিয়াকলাপ।
- শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে কী প্রত্যাশা করা হয় তা বুঝতে সহায়তা করার জন্য বিক্ষোভ এবং মডেলিং।
- শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন গ্রুপের জন্য চ্যালেঞ্জের সঠিক স্তরের পরিকল্পনা করা।
- পরিকল্পনায় শেখার ফলাফলগুলিতে মনোনিবেশ করা উচিত যা অর্জন করা দরকার। উদাহরণস্বরূপ, ব্যাণ্ডের লাফের মতো প্রাণী আন্দোলনের গেমগুলির মাধ্যমে জাম্পিং এবং হপিং করা যেতে পারে এবং ট্যাগ বা ডজ-বলের খেলার মাধ্যমে দৌড়ানো এবং ডজিং করা যেতে পারে।

এবং ট্যাগ বা ডজ-বলের খেলার মাধ্যমে দৌড়ানো এবং ডজিং করা যেতে পারে। শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য এবং বিকাশ উভয়ের জন্যই শারীরিক শিক্ষা গুরুত্বপূর্ণ। এটি একটি শিশুর পেশী এবং কার্ডিওভাসকুলার শক্তি, নমনীয়তা, সহনশীলতা, মোটর দক্ষতা এবং মন-দেহের সংযোগ এবং সুস্থতা উন্নত করতে সহায়তা করে। এটি শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিগত এবং অর্জনযোগ্য লক্ষ্যগুলির জন্য সেট এবং সংগ্রাম করার সুযোগ দেয়। অধিকন্তু, খেলাধুলা শিক্ষার্থীদের দলবদ্ধ কাজ, সহযোগিতা, সমস্যা সমাধান, শৃঙ্খলা, অধ্যবসায় এবং দায়িত্বের গুণাবলী বিকাশে সহায়তা করে। সাধারণভাবে, শারীরিক ক্রিয়াকলাপ শিথিলকরণের জন্য সেরাগুলির মধ্যে সুপ্রতিষ্ঠিত এবং মানসিক স্থিতিশীলতা এবং স্থিতিস্থাপকতা সহজতর করে। এই সমস্ত গুণাবলী এবং সুবিধাগুলি শ্রেণিকক্ষে সাফল্যের জন্যও প্রাসঙ্গিক; গবেষণায় দেখা গেছে যে শিক্ষার্থীরা শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকে তারা স্কুলের অন্যান্য কাজের সাথেও বেশি সফল হয়। অবশেষে, অল্প বয়স্ক হিসাবে শারীরিকভাবে সক্রিয় ব্যক্তিরা প্রাপ্তবয়স্কদের মতোও আরও ফিট থাকার ঝোঁক রাখে, যার ফলে তারা দীর্ঘ, স্বাস্থ্যকর এবং আরও উৎপাদনশীল জীবনযাপন করে।



অষ্টম শিক্ষকদের অবশ্যই নিশ্চিত করতে হবে যে সমস্ত শারীরিক শিক্ষার সময়কাল বিদ্যালয়ের অন্যান্য সমস্ত বিষয়ের সমান গুরুত্ব দিয়ে আন্তরিকতার সাথে পরিচালিত হয়।

শিক্ষকদের জন্য নির্দেশনা

একটি আনন্দদায়ক অভিজ্ঞতা, শিশুদের সুরক্ষা এবং দক্ষতার কার্যকর বিকাশের জন্য, শিক্ষকরা নীচের নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে পারেন-

- বইটিতে প্রদত্ত ক্রিয়াকলাপগুলি সম্পাদন করার জন্য পর্যাপ্ত খেলার ক্ষেত্র নিশ্চিত করুন।
- খেলার মাঠে কোনও বাধা নেই ও শিক্ষার্থীদের খেলার জন্য এটি নিরাপদ তা নিশ্চিত করুন।
- প্রাথমিক চিকিৎসার কিট উপলব্ধ এবং অ্যাক্সেসযোগ্য তা নিশ্চিত করুন।
- নিশ্চিত করুন যে শিক্ষার্থীরা মানসিক ও সামাজিকভাবে নিরাপদ বোধ করে এবং শারীরিক শিক্ষা ক্লাসের সময় শ্রদ্ধা, উৎসাহ, সমর্থন এবং অভিযোগের ন্যায্য সমাধানের অ্যাক্সেস পায়।
- গ্রুপ ক্রিয়াকলাপের জন্য, শিক্ষার্থীরা একে অপরের দিকে দৌড়াতে বাধা দেওয়ার জন্য অঞ্চলটিকে ছোট ছোট ব্লকে চিহ্নিত করুন।
- শিক্ষার্থীদের দলে বিভক্ত করার সময়, নিশ্চিত হয়ে নিন যে দলগুলি ক্রিয়াকলাপের জন্য প্রয়োজনীয় শরীরের ওজন, উচ্চতা এবং দক্ষতার ক্ষেত্রে ন্যায্য ও ভারসাম্যপূর্ণ।
- শিক্ষার্থীদের খেলার সময় তাদের চারপাশ সম্পর্কে সচেতন হতে উৎসাহিত করুন।
- শিক্ষার্থীদের নির্দেশ দিন যে কোনও গতিবিধি করার সময় অন্যথায় বলা না হলে প্রতিপক্ষের দিকে লক্ষ্য না রাখতে। কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ তা আলোচনা করুন।
- অনুশীলনের সময় শিক্ষার্থীদের সতীর্থের দক্ষতার প্রতি বিবেচ্য হতে উৎসাহিত করুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি তারা বলটি খুব শক্তভাবে আঘাত করে এবং তাদের সতীর্থ এটি পরিচালনা করতে সক্ষম না হয় তবে তাদের অবশ্যই শক্তি হ্রাস করতে হবে।
- এটির প্রয়োজন এমন কোনও ক্রিয়াকলাপে অংশ নেওয়ার সময় প্রতিপক্ষকে ধাক্কা দেওয়া বা টানার সময় শিক্ষার্থীদের সতর্কতা অবলম্বন করতে উৎসাহিত করুন।
- শিক্ষার্থীদের একে অপরের সাথে সদয় আচরণ করতে উৎসাহিত করুন, খেলাটি উপভোগ করার দিকে মনোনিবেশ করুন এবং কেবল খেলার ফলাফলের দিকে নয়।
- শিক্ষার্থীদের তাদের ব্যবহারের পরে সমস্ত সরঞ্জাম সংগ্রহ করতে উৎসাহিত করুন।
- সকল কার্যক্রমে সকল শিক্ষার্থীর সক্রিয় অংশগ্রহণ নিশ্চিত করতে হবে।



- বাচ্চাদের বিভিন্ন ধরনের উপকরণ এবং অবজেক্টগুলি যেমন বিভিন্ন আকারের সফটবল এবং ব্যাট, টায়ার, ছোট কোদাল (ভোঁতা) বা কোনও ধরনের স্থানীয় খেলনা বা বস্তু অন্বেষণ করার অনুমতি দিন। একটি বালির গর্ত তৈরি করা এবং একটি ছোট অগভীর জলের উৎসে অ্যাক্সেস থাকাও বিবেচনা করা যেতে পারে।
- শিক্ষার্থীদের একে অপরের সাথে অবাধে যোগাযোগ করার অনুমতি দিন এবং তাদের সহযোগিতা করতে উৎসাহিত করুন।
- ক্রিয়াকলাপগুলির মধ্যে শিক্ষার্থীদের জন্য পর্যাপ্ত বিশ্রামের সময় সরবরাহ করুন।
- আকর্ষণীয় গল্প এবং রোল মডেলগুলি বাচ্চাদের তাদের দক্ষতা উন্নত করতে অনুপ্রাণিত করতে ব্যবহৃত হতে পারে। শিক্ষার্থীরা কিছুটা সঙ্কটের মুখোমুখি হতে পারে এমন পরিস্থিতিতে সতর্ক থাকুন।
- ডাক্তারদের ফোন নম্বর এবং জরুরি পরিষেবাগুলির (যেমন অ্যাম্বুলেন্স) হাতের কাছে রাখুন।

ওয়ার্ম-আপ এবং কুল-ডাউন রুটিন

ওয়ার্ম-আপ এবং কুল-ডাউন রুটিনগুলি বিশ্রাম এবং অনুশীলনের মধ্যে এবং অনুশীলন এবং বিশ্রামের মধ্যে রূপান্তর হিসাবে কাজ করে। কোনও ক্রিয়াকলাপ করার আগে ওয়ার্ম-আপগুলি করা এবং শরীরকে বিশ্রামে আনতে কুল-ডাউনগুলি করা গুরুত্বপূর্ণ। এই রুটিনগুলি আঘাত প্রতিরোধে, পেশীর অস্বস্তি হ্রাস করতে এবং শারীরিক ক্রিয়াকলাপ থেকে দ্রুত পুনরুদ্ধার সক্ষম করতে সহায়ক। শিক্ষকরা পাঠ্যপুস্তকের পিছনে দেওয়া অনুশীলনের গ্রুপ থেকে ওয়ার্ম-আপ এবং কুল-ডাউন রুটিন চয়ন করতে পারেন।

বি পি ভরদ্বাজ,

সদস্য আহ্বায়ক, অধ্যাপক ও প্রধান,
শিক্ষাগত গবেষণা বিভাগ, এনসিইআরটি

অতুল দুবে,

সদস্য সমন্বয়কারী, সহকারী অধ্যাপক,
শারীরিক শিক্ষা, সামাজিক বিজ্ঞানে
শিক্ষা বিভাগ, এনসিইআরটি

ন্যাশনাল সিলেবাস অ্যান্ড টিচিং লার্নিং ম্যাটেরিয়াল কমিটি (এনএসটিসি)

1. এম সি পান্ত, চ্যান্সেলর, ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ এডুকেশনাল প্ল্যানিং অ্যান্ড অ্যাডমিনিস্ট্রেশন (এনআইইপিএ) (চেয়ারপারসন)
2. মঞ্জুল ভার্গব, অধ্যাপক, প্রিন্সটন বিশ্ববিদ্যালয় (কো-চেয়ারপারসন)
3. সুধা মূর্তি, প্রশংসিত লেখক ও শিক্ষাবিদ
4. বিবেক দেবরয়, চেয়ারপার্সন, অর্থনৈতিক উপদেষ্টা পরিষদ – প্রধানমন্ত্রী (ইএসি-প্রধানমন্ত্রী)
5. শেখর মান্ডে, সিএসআইআর-এর প্রাক্তন ডিজি, বিশিষ্ট অধ্যাপক, সাবিত্রীবাই ফুলে পুনে বিশ্ববিদ্যালয়, পুনে
6. সুজাতা রামদোরাই, অধ্যাপক, ইউনিভার্সিটি অব ব্রিটিশ কলাম্বিয়া, কানাডা
7. শঙ্কর মহাদেবন, মিউজিক মাস্ট্রো, মুম্বই
8. ইউ বিমল কুমার, পরিচালক, প্রকাশ পাড়ুকোন ব্যাডমিন্টন একাডেমি, ব্যাঙ্গালোর
9. মিশেল ড্যানিনো, ভিজিটিং প্রফেসর, আইআইটি-গান্ধীনগর
10. সুরিনা রাজন, আইএএস (অবসরপ্রাপ্ত), হরিয়ানা; সাবেক মহাপরিচালক, এইচআইপিএ
11. চমু কৃষ্ণ শাস্ত্রী, চেয়ারপার্সন, ভারতীয় ভাষা সমিতি, শিক্ষা মন্ত্রক
12. সঞ্জীব সান্যাল, সদস্য, অর্থনৈতিক উপদেষ্টা পরিষদ – প্রধানমন্ত্রী (ইএসি – প্রধানমন্ত্রী)
13. চেন্নাইয়ের সেন্টার ফর পলিসি স্টাডিজের চেয়ারপার্সন এম ডি শ্রীনিবাস
14. গজানন লঙ্কে, হেড, এনএসটিসি প্রোগ্রামে অফিস
15. রবিন ছেত্রী, ডিরেক্টর, স্কাট, সিকিম
16. প্রত্যাষা কুমার মন্ডল, অধ্যাপক, সামাজিক বিজ্ঞান শিক্ষা বিভাগ, এনসিইআরটি, নয়াদিল্লি
17. দীনেশ কুমার, অধ্যাপক ও প্রধান, পরিকল্পনা ও পর্যবেক্ষণ বিভাগ, এনসিইআরটি, নয়াদিল্লি
18. কীর্তি কাপুর, অধ্যাপক, ডিপার্টমেন্ট অফ এডুকেশন ইন ল্যাঙ্গুয়েজ, এনসিইআরটি, নয়াদিল্লি
19. রঞ্জনা অরোরা, অধ্যাপক ও প্রধান, পাঠ্যক্রম অধ্যয়ন ও উন্নয়ন বিভাগ, এনসিইআরটি, নয়াদিল্লি (সদস্য-সচিব)

বঙ্গ জাতীয় সঙ্গীত

ন-অধিনায়ক জয় হে
বতভাগ্যবিধাতা।
সিন্ধু-গুজরাট-মারাঠা
বঁড়-উৎকল-বঙ্গ
ইমাচল-যমুনা-গঙ্গা
হলজলধিতরঙ্গ।
শুভ নামে জাগে,
শুভ আশিস মাগে,
হ তব জয়গাথা।।
মঙ্গলদায়ক জয় হে
বতভাগ্যবিধাতা!
জয় হে, জয় হে, ,
জয় জয়, জয় হে!

মূলত বাংলায় রচিত আমাদের জাতীয়
২৪ জানুয়ারি গণপরিষদ কর্তৃক হিন্দি
জাতীয় সংগীত হিসাবে গৃহীত হয়।

Our National Anthem

*Jana-gana-mana adhinayaka jaya he
Bharata-bhagya-vidhata
Panjaba-Sindhu-Gujarata-Maratha
Dravida-Utkala-Banga
Vindhya-Himachala-Yamuna-Ganga
Uchchhala-jaladhi-taranga.
Tava shubha name jage,
tava shubha ashisha mage,
gahe tava jaya gatha.
Jana-gana-mangala-dayaka jaya he
Bharata-bhagya-vidhata.
Jaya he, jaya he, jaya he,
jaya jaya jaya jaya he.*

Our National Anthem, composed originally in Bangla by Rabindranath Tagore, was adopted in its Hindi version by the Constituent Assembly as the National Anthem of India on 24 January 1950.

পাঠ্যপুস্তক উন্নয়ন দল

গাইডেন্স

মহেশ চন্দ্র পান্ত, চেয়ারপার্সন, এনএসটিসি এবং সদস্য, সমন্বয় কমিটি,
পাঠ্যক্রমিক অঞ্চল গ্রুপ (সিএজি): প্রস্তুতিমূলক পর্যায়

মঞ্জুল ভার্গব, কো-চেয়ারপার্সন, এনএসটিসি এবং সদস্য, সমন্বয় কমিটি,
সিএজি: প্রস্তুতিমূলক পর্যায়

সুনীতি সানওয়াল, অধ্যাপক ও প্রধান, প্রাথমিক শিক্ষা বিভাগ, এনসিইআরটি,
নয়াদিল্লি এবং সদস্য-আহ্বায়ক, সমন্বয় কমিটি, পাঠ্যক্রমিক অঞ্চল গ্রুপ:
প্রস্তুতিমূলক পর্যায়

গজানন লঙ্কে, হেড, এনএসটিসি প্রোগ্রামে অফিস

চেয়ারপারসন, শারীরিক শিক্ষা ও কল্যাণ

বিমল কুমার, পরিচালক, প্রকাশ পাডুকোন ব্যাডমিন্টন একাডেমি, ব্যাঙ্গালোর

অবদানকারী

অভিষেক সিং রাঠোর, স্টেট হেড, আজিম প্রেমজি ফাউন্ডেশন, মধ্যপ্রদেশ
অ্যামেয় কোলেকর, ক্রীড়া বিজ্ঞানী, প্রকাশ পাডুকোন ব্যাডমিন্টন একাডেমি,
বেঙ্গালুরু

অনিল কারওয়ান্ডে, সভাপতি, স্পোর্টস সাইকোলজি অ্যাসোসিয়েশন অফ
ইন্ডিয়া জয়প্রকাশ, অধ্যাপক, আইজিআইপিইএসএস, দিল্লি বিশ্ববিদ্যালয়
কবিতা অরুণ, প্রাক্তন জাতীয় সমন্বয়কারী, এস-ভ্যাসা বিশ্ববিদ্যালয়, বেঙ্গালুরু
ললিত শর্মা, অধ্যাপক, আইজিআইপিইএসএস, দিল্লি বিশ্ববিদ্যালয়

মনোজ দেওলেকর, সেন্টার হেড, জ্ঞান প্রবোধিনী ক্রিদাকুল, নিগদি সেন্টার,
পুনে

প্রলয় মজুমদার, চিফ কনসালট্যান্ট, ইন্ডিয়ান ইনস্টিটিউট অফ টেকনোলজি,
মাদ্রাজ

রাজিন্দর সিং, প্রাক্তন পরিচালক, জিওয়াজি বিশ্ববিদ্যালয়, গোয়ালিয়র
সিন্ধু আর, রিসার্চ অ্যাসোসিয়েট, সন্তিত রিসার্চ ফাউন্ডেশন, বেঙ্গালুরু



সুবীর দেবনাথ, অধ্যাপক, প্র্যাকটিস স্পোর্টস, ইন্ডিয়ান ইনস্টিটিউট অফ
টেকনোলজি, যোধপুর

সুধীর দেশপাণ্ডে, প্রাক্তন রেজিস্ট্রার, এস-ব্যাসা বিশ্ববিদ্যালয়, বেঙ্গালুরু
স্বাতি দিলীপ, যোগ প্রশিক্ষক, প্রকাশ পাডুকোন ব্যাডমিন্টন একাডেমি,
ব্যাঙ্গালোর

সুইতাক্ষ পাঠক, প্রজেক্ট ম্যানেজার, স্পোর্টস সায়েন্স, ইন্ডিয়ান ইনস্টিটিউট
অফ টেকনোলজি, মাদ্রাজ

সদস্য-আহ্বায়ক

বি পি ভরদ্বাজ, অধ্যাপক ও প্রধান, শিক্ষাগত গবেষণা বিভাগ,
এনসিইআরটি, নয়াদিল্লি

সদস্য-সমন্বয়কারী

অতুল দুবে, সহকারী অধ্যাপক, শারীরিক শিক্ষা, সামাজিক বিজ্ঞানে শিক্ষা
বিভাগ, এনসিইআরটি, নয়াদিল্লি

© NCERT
not to be republished

স্বীকারোক্তি

ন্যাশনাল কাউন্সিল অফ এডুকেশনাল রিসার্চ অ্যান্ড ট্রেনিং (এনসিইআরটি) এই পাঠ্যপুস্তকটি বিকাশে তাদের নির্দেশিকা এবং গুরুত্বপূর্ণ ইনপুটগুলির জন্য পাঠ্যক্রমিক অঞ্চল গ্রুপ (সিএজি) এর সম্মানিত চেয়ারপার্সন এবং সদস্যদের দিকনির্দেশনা এবং সহায়তার স্বীকৃতি দেয়। কাউন্সিল মায়াক্ষ শর্মা, পিজিটি, শারীরিক শিক্ষা, শিক্ষা অধিদপ্তর, নয়াদিল্লি, বিনীত মেহতা, সহকারী অধ্যাপক, এসবিএসই কলেজ, নয়াদিল্লি, শ্বেতা, পিই শিক্ষক, বাল ভারতী স্কুল, নয়াদিল্লিকে তাদের সামগ্রী সরবরাহে সহায়তার জন্য ধন্যবাদ জানায়।

কাউন্সিল বেঙ্গালুরুর সম্ভিত রিসার্চ ফাউন্ডেশনের ডিরেক্টর গজানন লঙ্কেকে ধন্যবাদ জানায়; রঞ্জনা আরোরা, অধ্যাপক ও প্রধান, পাঠ্যক্রম অধ্যয়ন ও উন্নয়ন বিভাগ; গৌরী শ্রীবাস্তব, অধ্যাপক ও প্রধান, সামাজিক বিজ্ঞান বিভাগ, এনসিইআরটি; অঞ্জু গান্ধী, সিনিয়র কনসালট্যান্ট, সাকেত বহুগুনা, সহকারী অধ্যাপক (ভাষাতত্ত্ব), সেন্ট্রাল ইনস্টিটিউট অফ হিন্দি, দিল্লি সেন্টার এবং সুপর্ণা দিবাকর, চিফ কনসালট্যান্ট, প্রোগ্রাম অফিস, এনএসটিসি। রেণু কাটিয়াল, এপিসি, ডিইএসএস, এনসিইআরটি এবং বেঙ্গালুরুর পাডুকোন-দ্রাবিড় সেন্টার ফর স্পোর্টস এক্সেলেন্সকে আমাদের ধন্যবাদ।

অনুষ্ঠানে অবদান রাখেন সৌম্যা চন্দ্র, সম্পাদক (চুক্তিভিত্তিক), প্রফ রিডার (চুক্তিবদ্ধ) প্রবীণ কুমার, শিল্পী ফাতেমা নাসির, ডিটিপি সেলের ইনচার্জ পবন কুমার বারিয়ার; সঞ্জু শর্মা, মনোজ কুমার এবং বিট্টু কুমার মাহাতো, ডিটিপি অপারেটরস (চুক্তিভিত্তিক), প্রকাশনা বিভাগ, এনসিইআরটিও এই বইটিকে চূড়ান্ত রূপ দেওয়ার জন্য স্বীকৃত।

সব ক্ষেত্রে কপিরাইট ট্রেস করা সম্ভব হয়নি। প্রকাশক যে কোনও ভুলের জন্য ক্ষমা প্রার্থনা করেন এবং এই জাতীয় কোনও অস্বীকৃত কপিরাইটধারীদের কাছ থেকে শুনলে খুশি হব।

ভারতের সংবিধান

পার্ট III (নিবন্ধ 12-35)
(কিছু শর্ত, কিছু ব্যতিক্রম এবং
যুক্তিসঙ্গত বিধিনিষেধ সাপেক্ষে)

এগুলোর নিশ্চয়তা দেয়

মৌলিক অধিকার

সমতার অধিকার

- আইনের সামনে এবং আইনের সমান সুরক্ষা;
- ধর্ম, জাতি, বর্ণ, লিঙ্গ বা জন্মস্থান নির্বিশেষে;
- সরকারি চাকরিতে সুযোগ;
- অস্পৃশ্যতা ও উপাধি বিলোপের মাধ্যমে।

স্বাধীনতার অধিকার

- অভিব্যক্তি, সমাবেশ, সমিতি, আন্দোলন, বাসস্থান এবং পেশা;
- অপরাধের জন্য দোষী সাব্যস্ত হওয়ার ক্ষেত্রে কিছু সুরক্ষা;
- জীবন এবং ব্যক্তিগত স্বাধীনতার সুরক্ষা;
- ছয় থেকে চৌদ্দ বছর বয়সী শিশুদের জন্য বিনামূল্যে এবং বাধ্যতামূলক শিক্ষা;
- কিছু ক্ষেত্রে গ্রেপ্তার এবং আটকের বিরুদ্ধে সুরক্ষা।

শোষণের বিরুদ্ধে অধিকার

- মানুষের মধ্যে যাতায়াত নিষিদ্ধ এবং জোরপূর্বক শ্রমের জন্য;
- ঝুঁকিপূর্ণ কাজে শিশুদের নিয়োগ নিষিদ্ধ করার জন্য।

ধর্মের স্বাধীনতার অধিকার

- বিবেকের স্বাধীনতা এবং স্বাধীন পেশা, ধর্মের অনুশীলন ও প্রচার;
- ধর্মীয় বিষয় পরিচালনার স্বাধীনতা;

কোনো বিশেষ ধর্মের প্রচারের জন্য কর প্রদানের স্বাধীনতা;

- রাষ্ট্র দ্বারা সম্পূর্ণরূপে রক্ষণাবেক্ষণ করা শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ধর্মীয় নির্দেশ বা ধর্মীয় উপাসনায় উপস্থিত হওয়ার স্বাধীনতা।

সাংস্কৃতিক ও শিক্ষাগত অধিকার

- সংখ্যালঘুদের স্বার্থ রক্ষার জন্য তাদের ভাষা, লিপি ও সংস্কৃতি সংরক্ষণ;

- সংখ্যালঘুদের জন্য তাদের পছন্দের শিক্ষা প্রতিষ্ঠান প্রতিষ্ঠা ও পরিচালনা করতে।

সাংবিধানিক প্রতিকারের অধিকার

- এই মৌলিক অধিকারগুলি প্রয়োগের জন্য সুপ্রিম কোর্ট এবং হাইকোর্টের নির্দেশ বা আদেশ বা রিট জারি করে।

সূচীপত্র

মুখবন্ধ	iii
বই সম্পর্কে	v
ইউনিট ১ - মৌলিক শারীরিক গতিবিধি	
অধ্যায় ১: নিক্ষেপ ও ধরা	2
অধ্যায় ২: পদাঘাত করা ও গ্রহণ করা	12
অধ্যায় ৩: বলটি আঘাত করা	21
অধ্যায় ৪: ছোট ছোট পদক্ষেপ	30
ইউনিট ২ - আমাদের খেলা	
অধ্যায় ৫: স্থানীয় ও ঐতিহ্যবাহী খেলা	46
ইউনিট ৩ - যোগ	
অধ্যায় ৬: দৈনন্দিন জীবনে যোগ	70
সপ্তম অধ্যায় : যোগাভ্যাস (যোগ সাধনা)	85
শিক্ষকদের জন্য অধিবেশন কাঠামো ও	
পরামর্শমূলক বার্ষিক পরিকল্পনা	111





*If you are stressed, anxious, worried,
sad or confused about*



Studies and Exams



Personal Relationships



Career Concerns



Peer Pressure

Seek Support of Counsellors



**Call
8448440632**

**National Toll-free
Counselling Tele-Helpline
8 am to 8 pm
All days of the week**

MANODARPAN

Psychosocial Support for Mental Health & Well-being of Students
during the COVID-19 Outbreak and beyond
(An initiative by Ministry of Education, Government of India, as part
of Atma Nirbhar Bharat Abhiyan)



[www.https://manodarpn.education.gov.in](https://manodarpn.education.gov.in)