0687CH01

গোট ১

শাৰীৰিক শিক্ষা আৰু কল্যাণৰ গুৰুত্ব

এই গোটটোত, আমি আৱিষ্কাৰ কৰিম যে কেনেদৰে নিয়মীয়া শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপে আমাক ভাল অনুভৱ কৰিব পাৰে আৰু আনৰ সৈতে খাপ খোৱাত সহায় কৰিব পাৰে

ইয়াত আমি কি কৰিমঃ

1. খেল আৰু আমোদজনক কাৰ্য্যকলাপঃ আমি বহুতো আমোদজনক আৰু আকৰ্ষণীয় খেল খেলিম আৰু আলোচনা কৰিম।
2. ইজনে সিজনৰ যত্ন লোৱাঃ আমি একেলগে থাকিবলৈ, একেলগে ডাঙৰ হ 'বলৈ আৰু ইজনে সিজনৰ বাবে সুখী হ' বলৈ শিকিম। আমি এইটোও শিকিম আৰু অন্বেষণ কৰিম যে কেনেকৈ এই সকলোবোৰে আমাক সুখী, শাৰীৰিক আৰু মানসিকভাৱে শক্তিশালী আৰু অধিক সফল কৰি তুলিব পাৰে।

3 সুৰক্ষা প্ৰথমঃ আমি এনে উপায় বিচাৰি পাম যি খেলাৰ সময়ত সুৰক্ষিত হৈ থাকা; আঘাত পৰিহাৰ কৰা; সকলোৰে বাবে এক সুস্থ পৰিৱেশ সৃষ্টি কৰিব।

কিছুমান পৰম্পৰাগত খেল আছে যিবোৰ বিভিন্ন মূল্যবোধ আৰু সাংস্কৃতিক বুজাবুজি গঢ়ি তোলাৰ বাবে সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ। ইয়াৰ উপৰিও, তেওঁলোকে খেলুৱৈজনক আৰু সতৰ্ক কৰি তোলাত সহায় কৰে। আহা অন্বেষণ কৰো

বৰফ পানী

বৰফ পানী হৈছে একত্ৰিত হোৱাৰ এক পৰম্পৰাগত খেল। এই খেলখনত, আনন্দ কৰাৰ সময়ত তুমি সতীৰ্থসকলক সাজু হৈ (ষ্টৈণ্ডবাইত)থকা স্বত্বেও উদ্ধাৰ কৰিবা আৰু ইজনে সিজনক সমৰ্থন কৰিবা। খেলা আৰু খেল উপভোগ কৰা।

শৰীৰ গৰম কৰা	কাৰ্যকলাপ	ঠাণ্ডা-কৰা	বৃত্তৰ সময়
ধড় বা দেহ ঘূৰোৱা স্কোৱাট কোৱাড্ৰিচেছ প্ৰসাৰ	বৰফ পানী	মজিয়া স্পৰ্শ কলাফুল টনা কাষৰ লাঞ্জেজ টনা	একেলগে থকা

কেনেদৰে খেলিবা?

- খেলৰ আন খেলুৱৈসকলক খেদি ফুৰা “ডেনাৰ” এটা বাছনি কৰা।
- যদি এজন খেলুৱৈক ডেনাৰে ‘বৰফ(আইচ)’ টেগ কৰে, তেনেহ’লে সেই খেলুৱৈজনে লগে লগে সেই স্থানত ফ্ৰীজ (স্থিৰ হৈ থাকিব) লাগিব।
- খেলুৱৈজনক আনফ্ৰীজ (স্থিৰতা নোহোৱা)কৰিবলৈ, আন এজন খেলুৱৈয়ে সেই খেলুৱৈজনক (স্থিৰখেলুৱৈজনক) স্পৰ্শ কৰিব লাগিব আৰু ‘পানী’ বুলি ক’ব লাগিব।
- সকলো খেলুৱৈ স্থিৰ নোহোৱালৈকে বা খেলৰ সময় শেষ নোহোৱালৈকে খেলখন অব্যাহত থাকিব পাৰে।
- যদি এজন খেলুৱৈক তিনিবাৰতকৈ অধিক ‘বৰফ(আইচ)’ টেগ কৰা হয় তেন্তে সেই খেলুৱৈজন ডেনাৰ হ’ব।

বৃত্তৰ সময় – একেলগে থকা

তোমালোকৰ সহপাঠীসকলৰ সৈতে আলোচনা কৰা, যদি তোমাক পৰৱৰ্তী ৭ দিন খেলিবলৈ অনুমতি দিয়া নহয় তেন্তে তুমি কেনে অনুভৱ কৰিবা আৰু কিয়?

একেলগে খেলিলে তোমাৰ ভাল অনুভৱ হয় আৰু তোমাক আনন্দ দিয়ে।

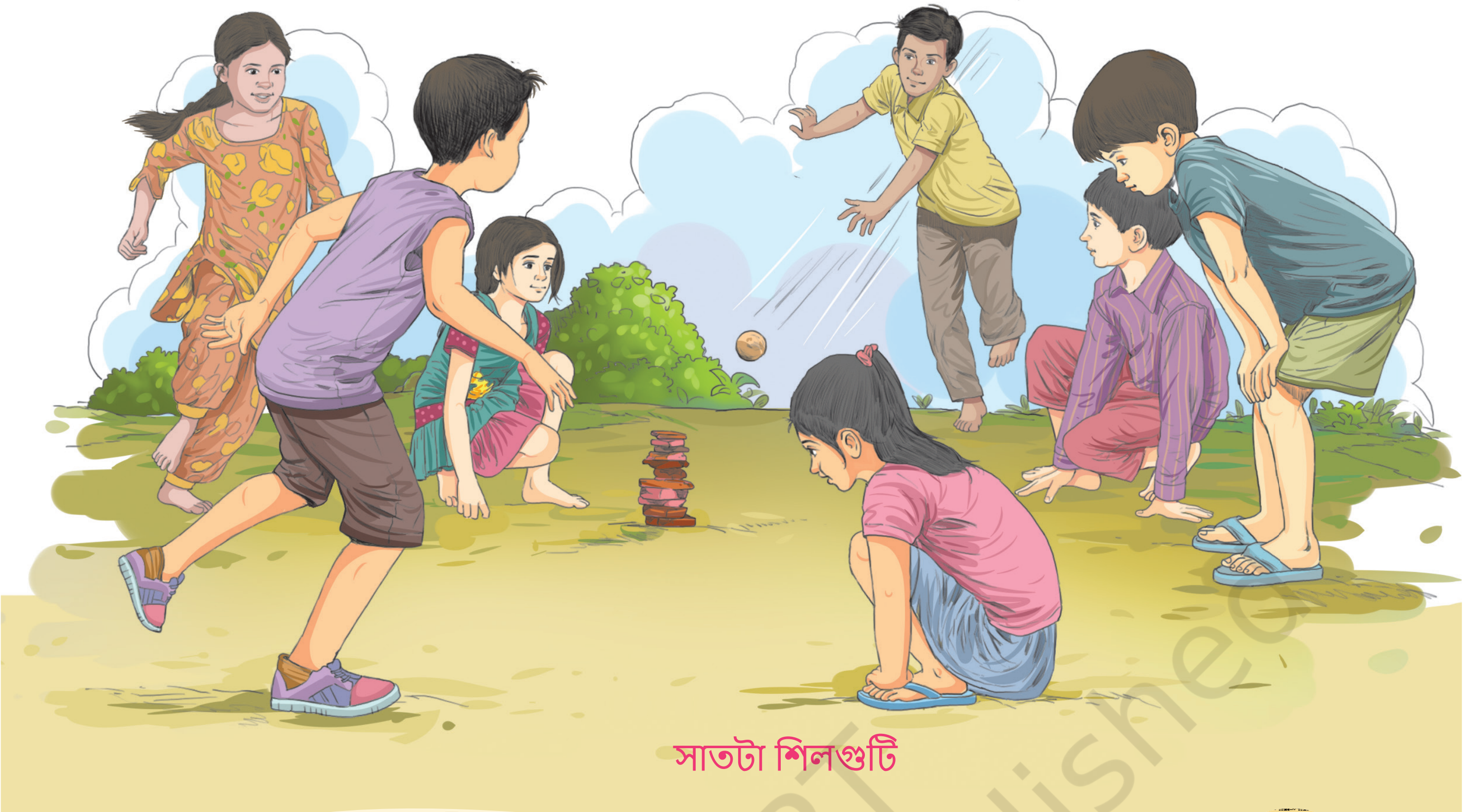
সাতটা শিলগুটি (ছেভেন ষ্টোনচ)

সাতটা শিলগুটি(ছেভেন ষ্টোনচ) হৈছে বিভিন্ন নামেৰে ভাৰতত খেলা এটা স্থানীয় খেল। যেনে চাটোলিয়া, লাগোৰী, পিথু, নৰ্গোলোই ইত্যাদি। ই ক্ষিপ্ৰতা, ৰণনীতি, আৰু দলবদ্ধ কামৰ উপাদানবোৰ একত্ৰিত কৰে, যাৰ ফলত ইয়াক শিশু আৰু প্ৰাপ্তবয়স্ক দুয়োৰে দ্বাৰা উপভোগ কৰা এক জনপ্ৰিয় খেল যি বাহিৰত খেলা খেল হিচাপে গঢ়ি তোলে। আহা একেলগে খেলোঁ আৰু বিকশিত হওঁ!

শৰীৰ গৰম কৰা	কাৰ্যকলাপ	ঠাণ্ডা-কৰা	বৃত্তৰ সময়
পদপথ পিছফাললৈ খোজ কঢ়া অংগৰ পৰিচলন কৰা	সাতটা শিলগুটি	পশ্চিমোত্তানাসন	ফুৰ্তিৰে আগবঢ়া

কেনেদৰে খেলিবা?

- দুটা দল বনোৱা।
- এটাৰ ওপৰত শিল ৰখা আৰু স্তূপৰ পৰা প্ৰায় ১৫ ফুট দূৰত এডাল ৰেখা চিহ্নিত কৰা।
- প্ৰথম দলটোৱে এজন খেলুৱৈক তিনিটা সুযোগত ষ্টেকটো ষ্ট্ৰাইক কৰিবলৈ পঠিয়াবা।
- ফিল্ডিং দলে এজন খেলুৱৈক ষ্টেকৰ আনটো ফালে ৰাখে আৰু যদি এই খেলুৱৈজনে প্ৰথম দলৰ খেলুৱৈজনে পোনপটীয়াকৈ দলিয়াই দিয়া বলটো ধৰে, তেন্তে সেই খেলুৱৈজন আউট হ'ব।
- প্ৰথম দলৰ খেলুৱৈজনে ষ্টেকটো আঘাত কৰিব আৰু তেওঁলোকৰ সতীৰ্থসকলে ষ্টেকটো ঘূৰাই দিবলৈ দৌৰিব আৰু অঞ্চলটোত জনপ্ৰিয় হোৱা লাগোৰী, চাটোলিয়া বা পিথু বা খেলৰ আন যিকোনো নাম লৈ চিঞৰিব।



সাতটা শিলগুটি

- যদি ফিল্ডিং দলৰ দ্বাৰা কোনো খেলুৱৈক বলৰ পৰা আউট কৰা হয়, তেন্তে সেই খেলুৱৈজন আউট হ’ব আৰু খেল পুনৰ আৰম্ভ হ’ব।
- যদি দলটোৱে সকলো শিল ৰখাৰ আগতে চিঞৰে, সম্পূৰ্ণ দলটো বাহিৰ হ’ব।
- আৰু যদি ষ্ট্ৰাইকিং দলটোৱে ষ্টেকটো পিছলৈ ৰাখে আৰু কাৰোবাৰ বাহিৰ হোৱাৰ আগতে চিঞৰে তেন্তে তেওঁলোকে তাৰ বাবে এটা পইণ্ট পাব।

বৃত্তৰ সময় – ফুৰ্তিৰে আগবঢ়া

সাতটা শিলগুটি(ছেভেন ষ্টোনচ) খেল খেলি থাকোঁতে বস্তুবোৰৰ এখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰা বা বস্তুবোৰ তালিকাভুক্ত কৰা। তালিকাখনত তুমি আটাইতকৈ বেছি ভাল পোৱা বা আটাইতকৈ বেছি উপভোগ কৰা আৰু একেবাৰে উপভোগ নকৰা বস্তুবোৰ উল্লেখ কৰা।

খেলিলে ই তোমাক সক্ৰিয় আৰু চাপমুক্ত হোৱাত সহায় কৰে।

এৰোবিক ব্যায়াম

এৰোবিক ব্যায়াম হৈছে এনে কাৰ্যকলাপ যি দীঘলীয়া সময়ৰ বাবে হৃদস্পন্দনৰ হাৰ আৰু উশাহ বৃদ্ধি কৰে। এই কাৰ্যকলাপবোৰত, আমি ব্যায়াম কৰোঁতে আনন্দ কৰিবলৈ শিকিম। আহা আমোদজনক ব্যায়ামৰ বিভিন্ন সংমিশ্ৰণ অন্বেষণ কৰোঁ!

শৰীৰ গৰম কৰা	কাৰ্যকলাপ	ঠাণ্ডা-কৰা	বৃত্তৰ সময়
লিপিং আৰু স্কিপিং জাম্প উৰু আৰু শ্ৰোণিৰ পেশীৰ প্ৰসাৰ	এৰোবিক ব্যায়াম	বাহু দোলোৱা কান্ধ কোঁচোৱা	শক্তিশালী হৈ থকা

কেনেদৰে খেলিবা?

- এৰোবিক ব্যায়ামে এক গতিশীল আৰু মনোৰঞ্জনমূলক এৰোবিক ব্যায়াম সৃষ্টি কৰিবলৈ উদ্যমী সংগীতৰ সৈতে ছন্দময় নৃত্যৰ ভংগীমা একত্ৰিত কৰে যাৰ বাবে বৰ্ধিত সময়ৰ বাবে অক্সিজেনৰ প্ৰয়োজন হয় আৰু সেয়েহে, হৃদযন্ত্ৰৰ স্বাস্থ্য, সহনশীলতা, আৰু যি সাধাৰণ ফিটনেছ বৃদ্ধি কৰে। তোমালোকে শিক্ষকৰ সহায়ত বিভিন্ন এৰোবিক ব্যায়াম অন্বেষণ কৰা।

বৃত্তৰ সময় – শক্তিশালী হৈ থকা

নিয়মীয়া এৰোবিক ব্যায়ামে কেনেদৰে ফোঁপনি হ্ৰাস কৰে তাৰ ওপৰত এটা টোকা লিখা

Bযদি আপুনি নিয়মীয়াকৈ ব্যায়াম কৰে আৰু স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য খায় তেন্তে হাড় আৰু পেশী শক্তিশালী হয়

মোক অনুসৰণ কৰা

মনত ৰাখিবা আমি কেনেকৈ কোনো চৰিত্ৰ বা ব্যক্তিৰ অনুকৰণ কৰি ভাল পাওঁ? কাৰ্যকলাপ কৰাটোও আনন্দদায়ক। অনুসৰণ কৰা (ফল' মি)হৈছে অনুকৰণ কৰাৰ এটা খেল। আহা ইজনে সিজনৰ কাৰ্যকলাপৰ এটা দাপোনৰ প্ৰতিচ্ছবি তৈয়াৰ কৰোঁ আৰু আনন্দ কৰোঁ!

শৰীৰ গৰম কৰা	কাৰ্যকলাপ	ঠাণ্ডা-কৰা	বৃত্তৰ সময়
চোঁচৰা আৰু ঢাপলি মেলা আঁঠুৰ সাবটি ধৰা আৰু কোৱাড্ৰিচেপচ প্ৰসাৰ	মোক অনুসৰণ কৰা	ফৰৱাৰ্ড লাঞ্জেজ আৰু বেকৱাৰ্ড লাঞ্জেজ	ইজনে সিজনক সহায় কৰা

কেনেদৰে খেলিবা

- এজন সদস্য বাছনি কৰা যিয়ে বেলেগ প্ৰদৰ্শনী কৰিব আৰু আনসকলে অনুসৰণ কৰিব।
- এতিয়া চলাচল বা দিশ অনুকৰণ কৰা, তুমি এইমাত্ৰ দেখা: - জন্তুৰ খোজ কঢ়া, শৰীৰৰ ঘূৰণ, জাম্প, প্ৰসাৰ, এখন ভৰিৰ ভাৰসাম্য।
- এটা নিৰ্ধাৰিত সময়ৰ পিছত ভূমিকাটো সলনি কৰা যাতে সকলোৰে বিভিন্ন গতিবিধি প্ৰদৰ্শন কৰাৰ সুযোগ পায়।

বৃত্তৰ সময় – ইজনে সিজনক সহায় কৰা

তোমাৰ সহপাঠীসকলৰ সৈতে এটা উদাহৰণ ভাগ বতৰা কৰা য'ত তুমি নিজৰ সীমাৰ বাহিৰত কাৰোবাক সহায় কৰিবলৈ গৈছিলা, অৱশ্যে সেইটো তোমাৰ বাবে অসুবিধাজনক আছিল তথাপিও তুমি ইয়াৰ বিষয়ে ভাল অনুভৱ কৰিছিলা। কিয়?

একেলগে খেলিলে এক আৱেগিক আৰু সামাজিক বন্ধন সৃষ্টি কৰাত সহায় কৰে। তুমি নিৰপেক্ষ খেল, নিয়ম অনুসৰণ কৰা আৰু ইজনে সিজনৰ প্ৰদৰ্শনক সন্মান কৰাৰ দৰে মূল্যবোধ ভাগ বতৰা কৰা।

সংখ্যাৰ খেল

সংখ্যাৰ খেল স্থানীয় খেল ৰুমাল ঝাপতাৰ পৰা সংখ্যাৰ খেল গ্ৰহণ কৰা হৈছে। মনত পেলোৱা যেতিয়া তুমি তোমাৰ বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে খেলখন খেলিছিলা

শৰীৰ গৰম কৰা	কাৰ্যকলাপ	ঠাণ্ডা-কৰা	বৃত্তৰ সময়
স্কোৱাট মজিয়া স্পৰ্শ কলাফুল প্ৰসাৰ	সংখ্যাৰ খেল	ওপৰৰ ট্ৰাইচেপচ প্ৰসাৰ কাষ লাঞ্জেজ ভৰি ইফাল সিফাল কৰি ভৰিৰ আঙুলি স্পৰ্শ	ইজনে সিজনক ভালদৰে ব্যৱহাৰ কৰা

কেনেদৰে খেলিবা?

- বৃত্ত এটা গঠন কৰা। দুটা দল বনোৱা।
- কেন্দ্ৰত শঙ্কু বা মাৰ্কাৰ এটা ৰাখা।
- দুয়োটা দলৰ খেলুৱৈসকলক একে সংখ্যাৰে আৱণ্টন কৰা হ'ব। উদাহৰণ স্বৰূপে:ক দললৈ 1 ৰ পৰা 10 আৰু দল খ-লৈ 1 ৰ পৰা 10
- শিক্ষকৰ নিৰ্দেশনা অনুসৰি বৃত্তটোত চলাচল কৰা আৰম্ভ কৰা যেনে ঘড়ীৰ দিশত জঁপিওৱা, ঘড়ীৰ বিপৰীত দিশত জঁপিওৱা, ভেকুলী জাম্প মৰা।
- স্থানান্তৰ কৰোঁতে, শিক্ষকে এটা নম্বৰ মাতিব। একে নম্বৰৰ সৈতে আৱণ্টন কৰা যিকোনো দুজন খেলুৱৈয়ে মাৰ্কাৰৰ ওচৰলৈ যাব। যিজনে মাৰ্কাৰটো স্পৰ্শ কৰে তেওঁ এটা পইণ্ট পায়।
- সৰ্বাধিক পইণ্ট থকা দলটো জিকিব।

বৃত্তৰ সময় – ইজনে সিজনক ভালদৰে ব্যৱহাৰ কৰা

তোমাৰ মতামত জনাবা, যদি তুমি খেলৰ সময়ত কাৰোবাক বেয়া ব্যৱহাৰ কৰা দেখা পোৱা তেন্তে তুমি কি কৰিবা?

তুমি আনক যি দৰে ব্যৱহাৰ কৰিবা, আনেও তোমাক সেইদৰে ব্যৱহাৰ কৰিব।

হুলা হুপ জাম্প

হুলা হুপ জাম্প হৈছে এটা ৰিং ব্যৱহাৰ কৰি খেলা খেল। তোমাৰ শৰীৰক ৰিঙৰ সৈতে জঁপিয়াবলৈ, নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ আৰু সমন্বয় কৰিবলৈ শিকা আৰু ইজনে সিজনৰ বাবে সুখী হোৱা

শৰীৰ গৰম কৰা	কাৰ্যকলাপ	ঠাণ্ডা-কৰা	বৃত্তৰ সময়
কান্ধ ঘূৰোৱা উৰু সন্ধিৰ প্ৰসাৰ কৰা তপিনা ঘূৰোৱা	হুলা হুপ জাম্প	ধড় বা দেহ ঘূৰোৱা মজিয়া স্পৰ্শ হামষ্ট্ৰিঙৰ প্ৰসাৰ	ইজনে সিজনৰ বাবে সুখী হ'বলৈ শিকা

কেনেদৰে খেলিবা?

- একাধিক দল বনোৱা।
- প্ৰতিটো লেনৰ প্ৰথম খেলুৱৈয়ে হুলা হুপ পাব। প্ৰতিটো খেলুৱৈৰ বাবে,প্ৰতিটো লেনত এটা হুলা হুপ থাকিব।

প্ৰচেষ্টাৰ প্ৰশংসা কৰিবা খেলৰ ফলাফলক নহয়।

- হুপবোৰ তোমাৰ সন্মুখৰ মাটিত ৰখা হ'ব।
- তোমাৰ দুয়োখন ভৰিৰে হুলা হুপৰ ভিতৰত জঁপিয়াই দৌৰ আৰম্ভ কৰা।
- হুপটো মাটিৰ পৰা উঠাই তোমাৰ সন্মুখত ৰাখা। তাৰ পিছত দুয়োখন ভৰি একেলগে অৱতৰণ কৰি পুনৰ জঁপিয়াই পৰিবা।
- তুমি অন্তিম বিন্দুত উপনীত নোহোৱালৈকে প্ৰক্ৰিয়াটো পুনৰাবৃত্তি কৰা।
- আৰম্ভণি ৰেখাৰ ফালে দৌৰি যাবা আৰু হুপটো তোমাৰ সতীৰ্থলৈ প্ৰেৰণ কৰা।
- প্ৰথমে শেষ কৰা দলটোৱে খেলখন জিকিব।

বৃত্তৰ সময় –আনৰ বাবে সুখী হ'বলৈ শিকা

- কল্পনা কৰা, তুমিএখন খেল জিকিলা আৰু সকলোৱে তোমাৰ বাবে উল্লাস কৰি আছিল, তোমাৰ প্ৰতিক্ৰিয়া এটা কবিতাৰ ৰূপত বৰ্ণনা কৰা।
- তুমি কেতিয়াবা বিৰোধী দলৰ খেলুৱৈসকলক তেওঁলোকৰ প্ৰদৰ্শনৰ বাবে প্ৰশংসা কৰিছা নে?