0687CH01

ইউনিট- ১

শারীরিক শিক্ষা ও সুস্থতার গুরুত্ব

এই ইউনিটে, আমরা আবিষ্কার করবো কিভাবে নিয়মিত শারীরিক ক্রিয়াকলাপ আমাদের ভাল রাখে এবং অন্যদের সাথে তাল মিলিয়ে চলতে সাহায্য করতে পারে।

আমরা যা করবো তা এখানেঃ

১. খেলা এবং মজার ক্রিয়াকলাপ: আমরা প্রচুর মজাদার খেলা খেলব এবং আকর্ষণীয় আলোচনা করবো।

২. একে অপরের যত্ন নেওয়াঃ আমরা একসঙ্গে থাকতে, একসঙ্গে বেড়ে উঠতে এবং একে অপরের জন্য খুশি হতে শিখব। কীভাবে এই সমস্ত কিছু করে আমাদের সুখী, শারীরিক ও মানসিকভাবে শক্তিশালী এবং আরও সফল করে তুলতে পারে তা আমরা শিখব এবং অন্বেষণ করব।

৩. প্রথমত সুরক্ষা:আমরা কীভাবে উপায়গুলি খুঁজে বের করব: • খেলার সময় নিরাপদ থাকো •আঘাত এড়ানো • সবার জন্য স্বাস্থ্যকর পরিবেশ তৈরি করো।

কিছু ঐতিহ্যবাহী খেলা রয়েছে যা বিভিন্ন মূল্যবোধ এবং সাংস্কৃতিক বোঝাপড়া গড়ে তোলার জন্য সেরা সময়। এছাড়াও, তারা একজন খেলোয়াড়কে সুস্থ এবং সতর্ক করতে সহায়তা করে। এসো খুঁজে দেখা যাক!

বরফ জল

বরফ জল হল একসাথে একটি ঐতিহ্যবাহী খেলা। এই খেলাটিতে, তুমি পাশা দাড়িয়ে থাকা সত্ত্বেও মজা করার সময় তুমি পাশা দাড়িয়ে থাকা সত্ত্বেও সহকারীদের উদ্ধার করবে এবং একে অপরকে সমর্থন করবে। খেলো এবং উপভোগ করো!

প্রাথমিক শরীরচর্চা	ক্রিয়াকলাপ	ঠাণ্ডা করো	বৃত্তের সময়
মাথা নাড়ানো হাঁটুর মাংসপেশী প্রসারিত করা	বরফ জল	মেঝে স্পর্শ করা কাফ স্টেচ	একসাথে

কীভাবে খেলবেন?

- একটি “ডেনার” নির্বাচন করো যে খেলার অন্যান্য খেলোয়াড়দের তাড়া করবে।
- যদি কোনও খেলোয়াড়কে ডেনার দ্বারা ‘বরফ’ বাঁধা হয়, তবে সেই খেলোয়াড়কে অবিলম্বে সেই জায়গায় হিমশীতল (স্থির দাঁড়িয়ে) থাকতে হবে।
- কোনও খেলোয়াড়কে আনফ্রিজ করার জন্য, অন্য খেলোয়াড়কে সেই খেলোয়াড়কে (হিমায়িত খেলোয়াড়) স্পর্শ করতে হবে এবং ‘জল’ বলতে হবে।
- সমস্ত খেলোয়াড় হিমায়িত না হওয়া পর্যন্ত বা খেলার সময় শেষ না হওয়া পর্যন্ত খেলাটি চলতে পারে।
- যদি একজন খেলোয়াড়কে তিনবারের বেশি ‘আইস’ ট্যাগ করা হয় তবে সেই খেলোয়াড় ডেনার হয়ে যাবে।

সার্কেলের সময় – একসাথে বসো

তোমার সহপাঠীদের সাথে আলোচনা করো, তোমাকে যদি পরবর্তী ৭ দিন খেলতে না দেওয়া হয় তবে তোমার কেমন লাগবে এবং কেন?

একসঙ্গে খেলা তোমাকে অনুভব করায় একসঙ্গে খেলা তোমাকে ভালো বোধ করায় এবং আনন্দ দেয়।

সাতটি পাথর

সাতটি পাথর হলএকটি স্থানীয় খেলা যা ভারত জুড়ে বিভিন্ন নামে খেলা হয়। যেমন সাতোলিয়া, লাগোরি, পিথু, নরগোলোই ইত্যাদি। এটি চঞ্চলতা, কৌশল এবং দলগত কাজের উপাদানগুলিকে একত্রিত করে, যা এটিকে শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক উভয়ের দ্বারা উপভোগ করা একটি জনপ্রিয় বাইরের ক্রিয়াকলাপে পরিণত করে। এসো একসাথে খেলি এবং আনন্দে বেড়ে উঠি!

প্রাথমিক শরীরচর্চা	ক্রিয়াকলাপ	ঠাণ্ডা করো	বৃত্তের সময়
পাশে হাঁটা	সাতটি পাথর	পশ্চিমত্তাসন	আনন্দে বেড়ে ওঠো

কীভাবে খেলবে?

- দুটি দল তৈরি করো।
- একে অপরের উপরে পাথরের স্তূপ করুন এবং খড়ের স্তূপ থেকে প্রায় ১৫ ফুট দূরে একটি রেখা চিহ্নিত করো।
- প্রথম দলটি তিনটি সুযোগে খড়টি আঘাত করার জন্য একজন খেলোয়াড়কে পাঠাবে।
- ফিল্ডিং দল একজন খেলোয়াড়কে স্ট্যাকটির অন্য দিকে রাখে এবং যদি এই খেলোয়াড় সরাসরি প্রথম দলের খেলোয়াড়ের ছোঁড়া বলটি ধরে, তবে সেই খেলোয়াড় আউট হয়ে যাবে।
- প্রথম দলের খেলোয়াড় স্ট্যাকটিকে আঘাত করবে এবং তাদের বন্ধুরা স্ট্যাকটি ফিরিয়ে দেওয়ার জন্য দৌড়াবে এবং লাগোরি, সাটোলিয়া বা পিট্টু বা এই অঞ্চলে জনপ্রিয় খেলাটি বা অন্য কোনও নাম বলে চিৎকার করবে।

- যদি ফিল্ডিং দল কোনও খেলোয়াড়কে বল থেকে আউট করে দেয়, তাহলে সেই খেলোয়াড় আউট হয়ে যাবে এবং খেলা আবার শুরু হবে।
- যদি দলটি সমস্ত পাথর জড়ো করার আগে চিৎকার করে, তাহলে পুরো দল আউট হয়ে যাবে।
- এবং যদি আঘাতকারী দল স্ট্যাকটি ফিরিয়ে দেয় এবং কেউ আউট হওয়ার আগে চিৎকার করে তবে তারা এর জন্য একটি পয়েন্ট পাবে তবে তারা তার জন্য এক পয়েন্ট পাবে।

not to be republished © NCERT

বৃত্তের সময় – আনন্দে বেড়ে উঠো

সাতটি পাথর খেলাটি খেলার সময় তুমি সবচেয়ে বেশি পছন্দ করো বা সবচেয়ে বেশি উপভোগ করো এবং যে জিনিসগুলি তুমি একেবারেই উপভোগ করো না সেই জিনিসগুলির একটি তালিকা প্রস্তুত করো বা জিনিসগুলিকে তালিকা ভুক্ত করো।

খেলা তোমাকে সক্রিয় এবং চাপমুক্ত হতে সাহায্য করে

অ্যারোবিক ব্যায়াম

অ্যারোবিক ব্যায়াম হল এমন ক্রিয়াকলাপ যা দীর্ঘ সময়ের জন্য হার্টের হার এবং শ্বাস বাড়ায়। এই ক্রিয়াকলাপগুলিতে, আমরা অনুশীলন করার সময় মজা করতে শিখব।এসো মজাদার ব্যায়ামের বিভিন্ন সংমিশ্রণগুলি অন্বেষণ করি!!

প্রাথমিক শরীরচর্চা	ক্রিয়াকলাপ	ঠাণ্ডা করো	বৃত্তের সময়
লাফ দেওয়া এবং এড়িয়ে যাওয়া নিতম্ব এবং শ্রোণীর পেশী প্রসারিত করা	অ্যারোবিক ব্যায়াম	হাত চালানো কাঁধ ঝাঁকানো	শক্তিশালী হয়ে উঠছে

কীভাবে খেলবে?

- অ্যারোবিক ব্যায়ামগুলি একটি গতিশীল এবং বিনোদনমূলক অ্যারোবিক ব্যায়ামগুলি তৈরি করতে উৎসাহপূর্ণ সঙ্গীতের সাথে ছন্দময় নাচের পদক্ষেপগুলিকে একত্রিত করে, এবং সময় বাড়ানের জন্য অক্সিজেনের এবং হৃৎপিণ্ডের স্বাস্থ্য, সহনশীলতা এবং স্বাভাবিক সুস্থতার প্রয়োজন হয়। তোমার শিক্ষকের সাহায্যে বিভিন্ন অ্যারোবিক ব্যায়াম অন্বেষণ করো।

বৃত্তের সময় –শক্তিশালী হয়ে উঠো

নিয়মিত অ্যারোবিক ব্যায়াম কীভাবে হাঁপানি কমায় সে সম্পর্কে একটি বর্ণনা করো।

নিয়মিত ব্যায়াম ও স্বাস্থ্যকর খাবার
খেলে হাড় ও পেশী শক্তিশালী হয়।

আমাকে অনুসরণ করো

মনে আছে আমরা কীভাবে কোনও চরিত্র বা ব্যক্তিকে অনুকরণ করতে উপভোগ করি?

চলাফেরার ক্ষেত্রেও এটি মজাদার। অনুকরণ করা হল নকল করার খেলা। এসো একে অপরের চলাফেরার একটি প্রতিবিম্ব তৈরি করি এবং মজা করি!

প্রাথমিক শরীরচর্চা	ক্রিয়াকলাপ	ঠাণ্ডা করো	বৃত্তের সময়
পিছলে পড়া এবং দ্রুত অগ্রসর হওয়া হাঁটু জড়িয়ে ধরো এবং হাঁটুর পা প্রসারিত করা	অনুসরন করো	সামনে বা মাঝে ঝাঁপ দাও।	একে অপরকে সাহায্য করো

কীভাবে খেলবে?

- একজন সদস্যকে বেছে নাও যে একটি ভিন্ন অঙ্গভঙ্গি প্রদর্শন করবে এবং অন্যরা অনুসরণ করবে।
- এখন অঙ্গভঙ্গি বা দিকনির্দেশগুলি অনুকরণ করবে,তুমি কেবল উদাহরণগুলি দেখবে -প্রাণীর মতো হাঁটা, শরীরকে গড়ানো, লাফানো,প্রসারিত করা, এক পায়ে ভারসাম্য।
- একটি নির্দিষ্ট সময়ের পর ভূমিকা পরিবর্তন করো। প্রত্যেকেই বিভিন্ন অঙ্গভঙ্গি প্রদর্শনের সুযোগ পায়।

বৃত্তের সময় – একে অপরকে সাহায্য করো

তোমার বন্ধুদের সাথে একটি উদাহরণ শেয়ার করো যেখানে তুমি কাউকে সাহায্য করার জন্য পথ থেকে সরে গিয়েছিলে, যদিও এটি তোমার জন্য অসুবিধাজনক ছিল কিন্তু তারপরেও তুমি এটি সম্পর্কে ভাল বোধ করেছিলে। কেন?

একসঙ্গে খেলা একটি আবেগগত এবং সামাজিক বন্ধন তৈরি করতে সাহায্য করে।তুমি ন্যায্য খেলা, নিয়ম অনুসরণ করা এবং একে অপরের প্রদর্শনকে সম্মান করার মতো মূল্যবোধগুলি ভাগ করে নাও।

সংখ্যার খেলা

স্থানীয় খেলা রুমাল ঝপাটা থেকে সংখ্যার খেলাটি গ্রহন করা হয়েছে। তুমি যখন তোমার বন্ধুদের সঙ্গে খেলাটি খেলা করতে তখন মনে করো

প্রাথমিক শরীরচর্চা	ক্রিয়াকলাপ	ঠাণ্ডা করো	বৃত্তের সময়
স্কুয়াট করো মেঝে স্পর্শ করো কাফ স্ট্রেচ করো	সংখ্যার খেলা	ওভারহেড ট্রাইসেপস প্রসারিত করে পা ছাড়িয়ে পায়ের পাতা স্পর্শ করো	একে অপরের সঙ্গে ভালো ব্যবহার করো

কীভাবে খেলবে?

- একটি বৃত্ত গঠন করো। দুটি দল তৈরি করো।
- মাঝখানে একটি শঙ্কু বা মার্কার রাখো। একে অপরের সঙ্গে ভালো ব্যবহার করো।
- দুই দলের খেলোয়াড়দের একই নম্বর দেওয়া হবে। যেমনঃ ‘ক’ দলের কাছে ১ থেকে ১০ এবং ‘খ’ দলের কাছে ১ থেকে ১০ পর্যন্ত।
- শিক্ষকের নির্দেশ অনুযায়ী বৃত্তের মধ্যে হাঁটতে শুরু করো যেমন ঘড়ির কাঁটার দিকে জগিং করা, ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে জগিং করা, ব্যাঙ লাফ দেওয়া।
- চলাফেরা করার সময়, শিক্ষক একটি নম্বরে কল করবেন। একই নম্বরের যে কোনও দুজন খেলোয়াড় মার্কারের কাছে যাবে। যে মার্কার স্পর্শ করে সে একটি পয়েন্ট পায়।
- সবচেয়ে বেশি পয়েন্ট পাওয়া দলই জিতবে।

বৃত্তের সময় – একে অপরের সঙ্গে ভালো ব্যবহার করো

তোমার মতামত জানাও, খেলার সময় যদি তুমি কাউকে খারাপ আচরণ করতে দেখো তবে তুমি কী করবে?

তুমি যেভাবে অন্যদের সঙ্গে আচরণ করতে চাও, সেভাবেই অন্যদের সঙ্গে আচরণ করো

হুলা হুপ লাফানো

হুলা হুপ লাফানো হল একটি রিং ব্যবহার করে খেলা। রিংয়ের সাথে লাফাতে তোমার শরীরের সামঞ্জস্য রেখে, পরিচালনা করতে এবং সমন্বয় করতে শেখো এবং একে অপরের জন্য খুশি থাকো।

প্রাথমিক শরীরচর্চা	ক্রিয়াকলাপ	ঠাণ্ডা করো	বৃত্তের সময়
কাঁধ ঘোরানো গ্রোইন স্ট্রেচ নিতম্ব বৃত্ত	হুলা হুপ লাফানো	টরসো টুইস্ট মেঝে স্পর্শ করা হামস্ট্রিং স্ট্রেচ	সুখে বেড়ে ওঠা

কীভাবে খেলবে?

- একাধিক দল তৈরি করো।
- প্রতিটি লাইনে প্রথম খেলোয়াড় হুলা হুপ পাবে। প্রতিটি লাইনে একজন করে খেলোয়াড়ের জন্য একটি করে হুলা হুপ থাকবে।

খেলার ফলাফলের নয়, প্রচেষ্টার প্রশংসা করো।

[redacted]

- হুপগুলি তোমার সামনে মাটিতে স্থাপন করা হবে।
- তোমার উভয় পা দিয়ে হুলা হুপের ভিতরে ঝাঁপ দিয়ে দৌড় শুরু করো।
- হুপটিকে মাটি থেকে তুলে তোমার সামনে রাখো।
- তারপর দুই পা একসঙ্গে রেখে আবার লাফ দিয়ে নিচে নামো। শেষ বিন্দুতে না পৌঁছানো পর্যন্ত প্রক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করো।
- শুরুর লাইনের দিকে ফিরে যান এবং হুপটি তোমার সতীর্থের কাছে পাঠিয়ে দাও।
- যে দল প্রথমে শেষ করবে তারা খেলাটি জিতবে।

বৃত্তের সময় –অন্যদের জন্য সুখী হতে শেখো

কল্পনা করো, তুমি একটি খেলা জিতেছো এবং সবাই তোমার জন্য উল্লাস করছিল, একটি কবিতার আকারে তোমার প্রতিক্রিয়া বর্ণনা করো।

তুমি কি কখনও প্রতিপক্ষ দলের খেলোয়াড়দের প্রদর্শনের প্রশংসা করেছো?