

## মটৰ ফিটনেছ

এই পাঠটোত, আমি সুস্থতাৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে শিকিম। আমি এয়াত বুজিম যে সুস্থ হোৱাটোৱে আমাক স্বাস্থ্যৱান আৰু শক্তিশালী হোৱাত সহায় কৰিব পাৰে। সুস্থ হ'বলৈ আমি কৰিব পৰা কেইটামান কাম ইয়াত দিয়া হৈছে:

1. **সহনশীলতা:** আমি এনে আমোদজনক কাৰ্যকলাপ কৰিম যি আমাক ভাগৰ নোহোৱাকৈ দীঘলীয়া সময় খেলিবলৈ সহায় কৰিব।
2. **শক্তি গঢ়া:** আমি নিয়মীয়া ব্যায়ামৰ সৈতে শক্তিশালী হ'ম। ই আমাৰ পেশী আৰু হাড় মজবুত কৰি তুলিব।
3. **নমনীয় হোৱা:** যেতিয়া আমি নিৰ্দেশিত উপায়েৰে প্ৰসাৰিত আৰু চলাচল কৰোঁ, আমাৰ শৰীৰ নমনীয় হৈ পৰিব।
4. **শিকাৰ ভাৰসাম্য:** যেতিয়া আমি খেলি থাকোঁতে আৰু ব্যায়াম কৰোঁতে স্থিৰ হৈ থকাৰ অভ্যাস কৰোঁ, আমি আমাৰ শৰীৰৰ ভাৰসাম্য বজাই ৰাখিবলৈও শিকিম।

আহা আমি গতিশীল হওঁ আৰু ধেমালিৰে সুস্থতাৰ অন্বেষণ কৰোঁ!

# মটৰ ফিটনেছৰ পৰিচয়

মটৰ ফিটনেছ হৈছে আমাৰ শৰীৰৰ পেশী আৰু স্নায়ুবোৰে কাৰ্যকৰী আৰু দক্ষতাৰে একেলগে কাম কৰাৰ সামৰ্থ্য। ইয়াত সমন্বয়, ভাৰসাম্য, ক্ষিপ্ৰতা আৰু প্ৰতিক্ৰিয়াৰ সময়ৰ দৰে দক্ষতা অন্তৰ্ভুক্ত থাকে। ভাল মটৰ ফিটনেছে আমাক দৈনন্দিন কাম আৰু কাৰ্যকলাপ সহজে আৰু নিয়ন্ত্ৰণৰ সৈতে সম্পাদন কৰাত সহায় কৰে। কিন্তু আমি যিকোনো কাৰ্যকলাপ কৰাৰ আগতে, আমি ৱাৰ্ম-আপ, কুল-ডাউন আৰু ষ্টেচিঙৰ ধাৰণা আৰু কৌশলবোৰ বুজিব লাগিব। আহা আমি সঠিক প্ৰথম পদক্ষেপেৰে আমাৰ ফিটনেছৰ যাত্ৰা আৰম্ভ কৰোঁ!

## শৰীৰ গৰম কৰা কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ?

গৰম কৰিলে শৰীৰৰ উষ্ণতা আৰু হৃদস্পন্দনৰ হাৰ বৃদ্ধি কৰি শৰীৰক এক কাৰ্যকলাপৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰে যি শাৰীৰিক দক্ষতা আৰু প্ৰদৰ্শন উন্নত কৰে। কাৰ্যকলাপৰ আগতে গৰম হোৱা, পেশী প্ৰসাৰিত কৰা আৰু গাঁঠি লৰচৰ কৰিলে আঘাতৰ আশংকা হ্ৰাস হয়।

## কেনেদৰে শৰীৰ গৰম কৰিবা?

প্ৰায় 5-10 মিনিটৰ বাবে ক্ৰীড়া কাৰ্যকলাপৰ সৈতে সম্পৰ্কিত যিকোনো ক্ৰমান্বয়ে পাতলৰ পৰা তীব্ৰ গ্ৰেডৰ ব্যায়ামত লিপ্ত হ'ব পাৰি। উদাহৰণস্বৰূপে, ফুটবল কিক, বাগবী বল পাছিং, লাইট ৱেট লিফ্টিং, শ্বেডো বক্সিং ইত্যাদি। তাৰ পিছত সাধাৰণ ব্যায়াম যেনে জগিং, শ্বাটল ৰাণ, উচ্চ আঁঠুৰ স্প্ৰিণ্ট বিয়পিব পাৰি। তুমি উদ্যমী অনুভৱ কৰা আৰম্ভ কৰাৰ পিছত, ক্ৰীড়া বা কাৰ্যকলাপ আৰম্ভ কৰাৰ আগতে প্ৰসাৰিত ব্যায়াম কৰিব লাগিব।

## আমি কিয় শৰীৰটো প্ৰসাৰিত কৰা উচিত?

যিকোনো খেলত অংশগ্ৰহণ কৰাৰ আগতে আৰু পিছত প্ৰসাৰিত ব্যায়ামৰ পৰামৰ্শ দিয়া হয় কিয়নো সেইবোৰে গাঁঠিবোৰক তেওঁলোকৰ সম্পূৰ্ণ পৰিসৰৰ গতিৰ মাজেৰে চলাচল কৰিবলৈ সক্ষম কৰি আগন্তুক শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপৰ বাবে শৰীৰক প্ৰস্তুত কৰে। প্ৰি-ষ্ট্ৰেচিংয়ে আঘাতৰ আশংকা হ্ৰাস কৰে আৰু পোষ্ট-ষ্ট্ৰেচিংয়ে আৰোগ্য হোৱাত সহায় কৰে।

## কেনেদৰে প্ৰসাৰিত কৰিবা?

তোমাৰ শৰীৰ শিথিল ৰাখিবা। প্ৰসাৰণৰ সময়ত, লাহে আৰু গভীৰ টানাহেলোৱাত মনোযোগ দিবা। মন আৰু পেশী শিথিল হ'লে নমনীয়তা উন্নত হয়। শাৰীৰিক বৈশিষ্ট্য, সুস্থতাৰ স্তৰ আৰু বয়সৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰাৰ বাবে সকলোৰে চলাচল আৰু নমনীয়তাৰ সামৰ্থ্য পৃথক হয়। সদায়ে আপোনাৰ সীমাবদ্ধতাৰ ভিতৰত প্ৰসাৰিত হ'বলৈ মনত ৰাখিবা আৰু প্ৰতিযোগিতা কৰিবলৈ চেষ্টা নকৰিবা।

## কিছুমান প্ৰসাৰিত ব্যায়াম

### ওপৰৰ বাহু প্ৰসাৰিত কৰা

তোমাৰ ভৰিৰ মাজত ব্যৱধান এটা লৈ পোনকৈ থিয় হোৱা। এতিয়া দুয়োখন বাহু একেলগে ওপৰলৈ উঠোৱা আৰু তাৰ পিছত দুয়োখন হাতৰ আঙুলি বন্ধ কৰা। ছবিখনত দেখুওৱাৰ দৰে তোমাৰ হাত দুখন ওপৰলৈ দি হাতৰ তলুৱাখন আকাশৰ ফালে ওপৰলৈ দিয়া।

**তাৰতম্য:** বাহু সম্প্ৰসাৰিত হোৱাৰ সময়ত আগলৈ আৰু পিছলৈ ঠেলি দিয়া।

### পিছফালৰ কান্ধৰ প্ৰসাৰিত কৰা

তোমাৰ ভৰি দুখন একেলগে বা ওচৰা ওচৰিকৈ সংযুক্ত কৰি পোনকৈ থিয় হোৱা। তোমাৰ বাহু দুটা পিঠিৰ ফালে লৰচৰ কৰা আৰু পিছফালে যোগ দিবলৈ চেষ্টা কৰা। এতিয়া তোমাৰ দুয়োখন হাতৰ আঙুলি বন্ধ কৰা আৰু তোমাৰ বাহু দুটা ঘিমান সম্ভৱ পিছলৈ ঠেলি দিয়া।

**তাৰতম্য** তীব্ৰতা বৃদ্ধি কৰিবলৈ হাত পিছফালে ঠেলি থাকোঁতে আগুৱাই যোৱা।

### মূৰৰ ওপৰলৈ ট্ৰাইচেপচ প্ৰসাৰিত কৰা

তোমাৰ ভৰিৰ মাজত ব্যৱধানৰ সৈতে পোনকৈ থিয় হোৱা। তোমাৰ বাহু ওপৰলৈ উঠোৱা। তোমাৰ বাহু এটা ডিঙিৰ পিছফালে কিলাকুটিৰ পৰা বেঁকা কৰা। ইয়াক আনখন হাতেৰে কিলাকুটিৰ পৰা ধৰি গাৰ কাষলৈ টানি নিয়া। আনটো বাহুৰে একেটা পুনৰাবৃত্তি কৰা।

**তাৰতম্য:** তোমাৰ শৰীৰৰ ওপৰভাগ টানি নিয়াৰ দিশত বেঁকা কৰা।

## বুকুৰ প্ৰসাৰ

তোমাৰ ভৰিৰ মাজত ব্যৱধান এটা লৈ পোনকৈ থিয় হোৱা। এতিয়া তোমাৰ দুয়োখন বাহু মুকলি আলিঙ্গনৰ ভঙ্গীৰ দৰে ওপৰলৈ উঠোৱা আৰু তাৰ পিছত তোমাৰ দুয়োটা বাহু যিমান সম্ভৱ প্ৰসাৰিত কৰা, যাতে তুমি তোমাৰ বুকুৰ প্ৰসাৰ অনুভৱ কৰিব পাৰা। দুয়োটা বাহু যিমান সম্ভৱ পিছফালে নিয়া।

**তাৰতম্য:** তোমাৰ কিলাকুটি বেঁকা কৰি প্ৰায় 90 ডিগ্ৰী কোণ গঠন কৰা আৰু প্ৰসাৰ কৰা।

## ককাঁল ঘূৰোৱা

তোমাৰ ভৰিৰ মাজত ব্যৱধান এটা লৈ পোনকৈ থিয় হোৱা। তাৰ পিছত দুয়োখন হাত তোমাৰ কঁকালৰ কাষত ৰাখা। এতিয়া ছবিখনত দেখুওৱাৰ দৰে ভৰি পোন কৰি ৰাখি ঘড়ীৰ দিশত ডাঙৰ বৃত্ত গঠন কৰাৰ দৰে কঁকাল ঘূৰোৱা।

তাৰতম্য: তোমাৰ হাতবোৰ তোমাৰ কাষৰ ফালে পোনকৈ ৰাখা আৰু তোমাৰ হাতবোৰ এটাৰ পিছত এটা তোমাৰ আঁঠুৰ ফালে পিছলি যোৱাৰ অনুমতি দি একেলগে বেঁকা কৰা।

## ধড় বা শৰীৰটো ঘূৰোৱা

ভৰিৰ কান্ধৰ প্ৰস্থ পৃথক কৰি পোনকৈ থিয় হোৱা। দুয়োখন বাহু মাটিৰ সমান্তৰালকৈ দাঙা আৰু তোমাৰ শৰীৰৰ তলভাগ স্থিৰ ৰাখি হাত আৰু কান্ধ ব্যৱহাৰ কৰি শৰীৰৰ ওপৰভাগ ঘূৰোৱা। ইয়াক আন দিশত পুনৰাবৃত্তি কৰা।

**তাৰতম্য:** তোমাৰ বাহু দুটা মূৰৰ ওপৰলৈ উঠোৱা আৰু একেদৰে ঘূৰোৱা।

## স্কোৱাট

তোমাৰ ভৰিৰ মাজত ব্যৱধান এটা লৈ পোনকৈ থিয় হোৱা। এতিয়া দুয়োখন বাহু ওপৰলৈ উঠোৱা আৰু তোমাৰ মূৰৰ পিছফালে ৰাখা। তাৰ পিছত, লাহে লাহে তোমাৰ শৰীৰটো এনেদৰে নমাই দিয়া যেন তুমি অদৃশ্য চকী এখনত বহি আছা আৰু তোমাৰ মূৰটো একে দৰে স্থিতিৰে পোন কৰি ৰাখা আৰু পিঠিও পোন কৰি ৰাখা।

**তাৰতম্য:** অসুবিধাৰ স্তৰ বৃদ্ধি বা হ্ৰাস কৰিবলৈ তোমাৰ বাহুৰ স্থিতি সলনি কৰা।

## উৰুৰ আগৰ মাংসপেশী প্ৰসাৰ

তোমাৰ ভৰিৰ মাজৰ ব্যৱধানৰ সৈতে পোনকৈ থিয় হোৱা। এতিয়া এখন ভৰিৰ ওপৰত ভাৰসাম্য ৰাখি আনখন ভৰি পিছফালে লৰচৰ কৰা। ভৰিৰ গোৰোহাটো পিছফালে বেঁকা কৰি ইয়াক যিমান সম্ভৱ ওচৰলৈ টানি নিয়া। আনখন ভৰিৰে একেটা পুনৰাবৃত্তি কৰা।

**তাৰতম্য:** এনেদৰে প্ৰসাৰ কৰোঁতে তোমাৰ শৰীৰটো আগলৈ ঠেলি দিয়া।

## মজিয়াৰ স্পৰ্শ

পোনহৈ থিয় হোৱা আৰু ভৰি পৃথক ৰাখা। দুয়োখন বাহু পোনকৈ ওপৰলৈ উঠোৱা সমান্তৰালভাৱে, দুয়োখন কাণৰ ওচৰত, যেন কাণ দুখন বাহুৰে আবৃত। এতিয়া, লাহে লাহে একে স্থিতিত আগলৈ হাওঁলি দিয়া আৰু আঁঠু বেঁকা নকৰাকৈ দুয়োখন হাতৰ তলুৱাৰে মজিয়া স্পৰ্শ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা।

**তাৰতম্য:** প্ৰসাৰিত হৈ হাতৰ তলুৱাবোৰ মজিয়াত আগলৈ আৰু পিছলৈ স্থানান্তৰ কৰা।

## কলাফুলৰ প্ৰসাৰ

বাহুৰ দৈৰ্ঘ্যত বেৰৰ সন্মুখত পোনকৈ থিয় হৈ দুয়োখন হাত বেৰত ৰাখি এটা ভৰি আনটোৰ সন্মুখত ৰাখি সেই ভৰিৰ আঁঠুৰ সামান্য বেঁকা কৰা। এটা কথা নিশ্চিত কৰিব লাগিব যে তোমাৰ পিছভৰিৰ গোৰোহাটো মজিয়াস্পৰ্শ কৰি আছে। পিছৰ ভৰিত ওপৰৰ কলাফুলৰ প্ৰসাৰ অনুভৱ কৰা।

**তাৰতম্য:** প্ৰসাৰ বৃদ্ধি কৰিবলৈ তোমাৰ পিছফালৰ ভৰিখন আৰু পিছলৈ স্থানান্তৰ কৰা।

## ভৰি ক্ৰুচ কৰি ভৰিৰ আঙুলি স্পৰ্শ কৰা

দুয়োখন ভৰি একেলগে সংযুক্ত কৰি পোনকৈ থিয় হৈ বেঁকা নোহোৱাকৈ ভৰি এখন পাৰ কৰা। পাৰ হোৱা ভৰিখন আনখন ভৰিতকৈ অলপ আগুৱাই দিয়া। দুয়োখন বাহুৰে ভৰিৰ আঙুলি স্পৰ্শ কৰিবলৈ তোমাৰ শৰীৰৰ ওপৰভাগ নমাই দিয়া।

**তাৰতম্য:** প্ৰসাৰিত হৈ থাকোঁতে ভৰি পাৰ কৰি গোৰোহাত থিয় হ'ব পাৰি।

## ভৰি ইফাল সিফাল কৰি প্ৰসাৰ কৰা

প্ৰথমে, আঁঠু আৰু ভৰি দুয়োটাৰ ওপৰত শৰীৰৰ ওজন সন্তুলিত কৰি বহা। এতিয়া এখন ভৰি এনেদৰে প্ৰসাৰিত কৰা যাতে ই সম্পূৰ্ণ পোন হয় আৰু ভৰিৰ আঙুলিটো ওপৰৰ ফালে ওপৰলৈ উঠা হয়, ছবিখনত দেখুওৱাৰ দৰে।

আনখন ভৰিৰ ভাৰসাম্য সম্পূৰ্ণৰূপে ভৰিৰ আঙুলিৰ ওপৰত থাকিব লাগিব আৰু ভাৰসাম্যৰ বাবে দুয়োখন হাতেৰে মজিয়া স্পৰ্শ কৰিব পাৰে।

## উৰুৰ সন্ধিৰ প্ৰসাৰ

মজিয়াত বহি, এটা ভৰি আনটোৰ ওপৰেৰে পাৰ কৰি লাহেকৈ ভৰিৰ তলুৱাবোৰ একেলগে আনিবা। প্ৰতিটো ভৰি তোমাৰ হাতেৰে ধৰি কিলাকুটি বিপৰীতে উৰুৰ ওপৰত ৰাখা। এই প্ৰসাৰণৰ সময়ত পিঠি পোন ৰাখিবা।

**তাৰতম্য:** শুৱাই থকা অৱস্থাত প্ৰসাৰ কৰিব চেষ্টা কৰা

## কঁকাল প্ৰসাৰ কৰা

বহিলৈ ভৰি দুখন একেলগে মিলাই দুয়োখন ভৰি পোনকৈ প্ৰসাৰিত কৰা। এতিয়া এখন ভৰি বেঁকা কৰা আৰু আনখন ভৰি উৰুৰ ওপৰেৰে পাৰ কৰা

**তাৰতম্য:** এটা ভৰি আৰু দুয়োখন ভৰিৰে একেটা প্ৰসাৰিতৰ অৱস্থান সলনি কৰি চেষ্টা কৰা।

## হামষ্টিঙৰ প্ৰসাৰ

চুপিন স্থিতিত মজিয়াত শুই তাৰ পিছত, চিত্ৰটোত দেখুওৱাৰ দৰে এখন ভৰি উঠোৱা। এতিয়া দুয়োখন হাতেৰে আঁঠুৰ তলৰ ভিতৰৰ উৰু ধৰি বেঁকা ভৰিখন বুকুৰ ফালে টানি নিবলৈ চেষ্টা কৰা।

**তাৰতম্য:** ভৰি দুটা পোনকৈ ৰাখি বহি আঁঠু বেঁকা নকৰাকৈ ভৰিৰ আঙুলি চুবলৈ চেষ্টা কৰা।

## পেটৰ প্ৰসাৰ

হাত দুখন কাণৰ কাষে দি তল পেটকৈ মজিয়াত শুই দিয়া।  
এতিয়া শৰীৰৰ ওপৰভাগ বাহুৰ সমৰ্থনত তুলি বাহুবোৰ  
সম্পূৰ্ণৰূপে পোন কৰা যাতে কান্ধটো কাণৰ লতিৰ  
সমান্তৰাল হয়।

**তাৰতম্য:** স্থিতিত থাকি আৰু দুয়োখন ভৰি একেলগে  
তুলিবলৈ চেষ্টা কৰা।

*কিয় শৰীৰ ঠাণ্ডা কৰা?*

ঠাণ্ডা হ'লে শৰীৰৰ উষ্ণতা আৰু হৃদস্পন্দনৰ  
হাৰ নিয়ন্ত্ৰিত ভাৱে হ্ৰাস কৰি শৰীৰক  
প্ৰণালীবদ্ধভাৱে বাকীলৈ লৈ আহে। ই তোমাৰ  
প্ৰদৰ্শন প্ৰতিফলিত হোৱা, শান্ত হোৱা আৰু  
আৰাম কৰাত সুযোগ প্ৰদান কৰে।

*কেনেদৰে শীতল কৰিব লাগে*

শাৰীৰিক সক্ৰিয়তাৰ পিছত তোমাৰ শৰীৰক  
5-10 মিনিটৰ বাবে লাহেকৈ প্ৰসাৰিত কৰা।  
মূৰৰ পৰা ভৰিলৈকে পেশীবোৰ শিথিল কৰাৰ  
ওপৰত গুৰুত্ব দি ওপৰৰ দৰে ব্যায়ামবোৰ  
সম্পাদন কৰা। শিথিলতাৰ বাবে গভীৰ উশাহ-  
নিশাহৰ ব্যায়াম অন্তৰ্ভুক্ত কৰিবা।

# অৱৰোধ দৌৰ

অৱৰোধ দৌৰ হৈছে এক প্ৰত্যাঙ্কনমূলক অনুষ্ঠান য'ত অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে বিভিন্ন বাধাৰে ভৰা পাঠ্যক্ৰমৰ মাজেৰে দৌৰে। ই তেওঁলোকৰ শক্তি, ক্ষিপ্ৰতা আৰু সহনশীলতা পৰীক্ষা কৰে।

শৰীৰ গৰম কৰা

ওপৰৰ বাহু প্ৰসাৰিত  
ভৰি ইফাল সিফাল কৰি  
ভৰিৰ আঙুলি স্পৰ্শ  
পিছফালৰ কান্ধৰ প্ৰসাৰ

অৱৰোধ দৌৰ

উৰুৰ সন্ধি প্ৰসাৰ  
, মূৰৰ পৰা আঁঠু প্ৰসাৰিত  
পেটৰ প্ৰসাৰ

শাৰীৰিক আঘাত এটা  
চিনাক্ত কৰা

## কেনেদৰে খেলিব?

- দুটা দল বনোৱা। শঙ্‌কু আৰু হুলা হুপবোৰ সৰল ৰেখাত সজোৱা।
- লেনৰ প্ৰথম খেলুৱৈজনে শঙ্‌কুৰ ওপৰেৰে দৌৰি দৌৰি দৌৰি আৰম্ভ কৰিব (জিগ-জেগ) আৰু তাৰ পিছত হুলা হুপৰ ভিতৰলৈ উভতি যাব আৰু তাৰ পিছত আৰম্ভণি ৰেখালৈ দৌৰিব, আৰু পৰৱৰ্তী সতীৰ্থৰ হাতত এটা হাততালি দিব।
- শেষৰ জন সতীৰ্থই পাঠ্যক্ৰমটো সম্পূৰ্ণ নকৰালৈকে এই ক্ৰমটো অব্যাহত থাকিব।
- প্ৰথমে শেষ কৰা দলটোৱে খেলখন জিকে।

## বৃত্তৰ সময় – শাৰীৰিক আঘাত এটা চিনাক্ত কৰা

- বিপদসংকেতবোৰ চিনাক্ত কৰা আৰু শিক্ষকক শাৰীৰিক আঘাত যেনে চলাচলত অসবিধা আঘাত আৰু দাগ তেজ তীব্ৰ বিষ মূৰৰ অভিব্যক্তি আদিৰ বিষয়ে জনোৱা।
- এটা মুহূৰ্ত বৰ্ণনা কৰা যেতিয়া তুমি খেলখন কঠিন হোৱা স্বত্বেও খেলখন সম্পূৰ্ণ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিছিল।

# ভাৰসাম্য ৰখা আইন

ভাৰসাম্য ৰখা আইনত স্থিৰতা আৰু নিয়ন্ত্ৰণ বজাই ৰখা অন্তৰ্ভুক্ত থাকে। ইয়াৰ বাবে পৰি যোৱা প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ সমন্বয় আৰু মনোযোগৰ প্ৰয়োজন।। উদাহৰণ স্বৰূপে নেমু আৰু চামুচ দৌৰ, আঙুলিত লাঠি এটা সন্তুলিত কৰা ইত্যাদি। ভাৰসাম্য ৰখাৰ চেষ্টা কৰোঁ আহা।

বুকুৰ প্ৰসাৰ  
তপিনা মূৰোৱা  
মজিয়াৰ স্পৰ্শ

ভাৰসাম্য  
ৰখা আইন

কলাফুলৰ প্ৰসাৰ,  
মূৰত পৰা আঁঠু পৰি  
হামস্তিঙৰ প্ৰসাৰ

ভাৰসাম্য

কেনেদৰে  
খেলিবা?

যিকোনো বোৰ মূল সৰু বস্তু মূৰত ৰাখি বস্তুটো পেলাই নিদিয়াকৈ  
আৰম্ভণিৰ পৰা শেষ ৰেখালৈ মূৰত বস্তুটোৰ ভাৰসাম্য ৰাখি  
পোনকৈ খোজ কাঢ়া। প্ৰথমে শেষ কৰা জন বিজয়ী হ'ব।

## বৃত্তৰ সময় – ভাৰসাম্য

শৰীৰৰ অংগবোৰৰ গতিবিধি চিনাক্ত কৰা যিয়ে তোমাক তোমাৰ মূৰৰ বস্তুটো সন্তুলিত কৰাত  
সহায় কৰে

# শিৰমে কয়

শিৰমে কয় হৈছে এটা খেল যিয়ে শূনা দক্ষতা আৰু দ্ৰুত প্ৰতিক্ৰিয়া পৰীক্ষা কৰে।

পিছফালৰ কান্ধ প্ৰসাৰিত  
কান্ধ ঘূৰোৱা

শিৰমে  
কয়

মূৰৰ ওপৰলৈ ট্ৰাইচেপছ টানা  
কাষ লাঞ্জেড  
ভৰি ইফাল সিফাল কৰি ভৰিৰ  
আঙুলিৰ স্পৰ্শ

পেশীৰ  
প্ৰসাৰ অনুভৱ  
কৰা

কেনেদৰে  
খেলিবা

- ইজনে সিজনৰ পৰা এক নিৰ্দিষ্ট দূৰত্বত বৃত্ত এটাত থিয় হোৱা।
- তোমাৰ শিক্ষকৰ আদেশ অনুসৰণ কৰা।
- আদেশটো "শিৰমে কয়" ৰে আৰম্ভ হ'ব।
- উদাহৰণ স্বৰূপে, শিক্ষকে "শিৰমে কয়, - তোমাৰ ভৰিৰ আঙুলি স্পৰ্শ কৰা" আদেশ দিয়ে। পৰৱৰ্তী আদেশ দিয়ালৈকে তুমি আদেশ অনুসৰণ কৰিব লাগিব আৰু সেই স্থিতি ধৰি ৰাখিব লাগিব। তোমাৰ পেশীৰ প্ৰসাৰ অনুভৱ কৰা।

### বৃত্তৰ সময় – পেশীৰ প্ৰসাৰ অনুভৱ কৰা

যিকোনো কাৰ্যকলাপ কৰোঁতে এই বৃত্তৰ সময়টো কৰিবা। স্থিতিটো ধৰি সেই নিৰ্দিষ্ট কাৰ্যকলাপটো সম্পাদন কৰোঁতে পেশীৰ প্ৰসাৰ অন্তৰ্ভুক্ত অনুভৱ কৰা।

# সহযোগিতা কৰা আৰু জয় কৰা

সহযোগিতা কৰা আৰু জয় কৰা দলবদ্ধ কাম, ৰণনীতি আৰু ইজনে সিজনক সহায় কৰা।

কান্ধৰ চক্ৰাকাৰ ঘূৰণ  
মজিয়াৰ স্পৰ্শ  
উৰুৰ সন্ধি প্ৰসাৰতা

শঙকুৰ  
মাজত চলি  
আছে

হামস্তিঙৰ প্ৰসাৰ  
কলাফুলৰ প্ৰসাৰ  
ভৰি ইফাল সিফাল কৰি ভৰিৰ  
আঙুলিৰ স্পৰ্শ

আনক সহায় কৰা

কেনেদৰে  
খেলিবা?

- পাঁচজনকৈ খেলুৱৈ আৰু এজন কৈ অধিনায়কৰ সৈতে দুটা দল গঠন কৰা।
- প্ৰতিটো দলৰ অধিনায়কে নিৰ্দিষ্ট সময়ত সকলো শঙকু সজাব লাগিব।
- সময় ৰেকৰ্ড কৰাৰ শিহ্নত শঙকুৰ আঁতৰোৱা।
- তেতিয়া দুয়োটা দলৰ সকলো খেলুৱৈয়ে নিৰ্দিষ্ট সময়ত ছবিখনত দেখুওৱাৰ দৰে একে শঙকুৰ ব্যৱস্থা কৰিবা।
- খেলাৰ আগতে, দলবোৰে ১-২ মিনিটৰ বাবে ৰণনীতিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিব লাগে।
- প্ৰথমে শেষ কৰা দলটোৱে খেলখন জিকিব। •

16 ফুট

10 ফুট

আৰম্ভ আৰু শেষ

### বৃত্তৰ সময় – আনক সহায় কৰা

- অধিনায়ক আৰু দলৰ দ্বাৰা লোৱা সময় তুলনা কৰা। সেই পৰ্য্যবেক্ষণৰ পৰা আশীৰ্বাদ কৰা।
- তুমি তোমাৰ শিক্ষকক সহায় কৰি আজিৰ কাৰ্যকলাপৰ দ্বাৰা শিকাটো কেনেদৰে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰা!!

# বলটো ধৰা

**বলটো ধৰা** (গ্ৰেব দ্য বল) হৈছে ৰুমাল ব্যাপট্টাৰ এক ভিন্নতা য'ত আমি, মনোযোগী হ'বলৈ শিকিম, আমাৰ চলাচলৰ সময়ত কাম কৰিম, আৰু সুযোগবোৰ একেলগে চিনাক্ত কৰিম

পিছফালৰ কান্ধৰ  
প্ৰসাৰ  
ওপৰৰ বাহু প্ৰসাৰ  
স্কোৱাট

বলটো  
ধৰা

মজিয়াৰ স্পৰ্শ  
তপিনা ঘূৰোৱা  
পেটৰ প্ৰসাৰ

আনক  
প্ৰশংসা কৰা

কেনেদৰে  
খেলিব

- দুটা গোট গঠন কৰা - ক আৰু খ এটা ডাঙৰ বৃত্ত বনোৱা। বৃত্তটোৰ ভিতৰত এটা সৰু বৃত্ত আঁকি সৰু বৃত্তটোৰ ভিতৰত এটা বল ৰাখা।
- সংখ্যাবোৰ প্ৰতিজন খেলুৱৈক যাদৃচ্ছিকভাৱে আৱণ্টন কৰা হ'ব।
- প্ৰতিটো দলৰ এজন খেলুৱৈক একে নম্বৰ আৱণ্টন কৰা হ'ব।
- সকলো খেলুৱৈয়ে বৃত্তৰ বাহিৰত জপিওৱা আৰম্ভ কৰিব।
- যেতিয়া শিক্ষকে এটা নম্বৰ মাতিলে। দুয়োজন খেলুৱৈয়ে সেই নম্বৰটো বলটো তুলিবলৈ দৌৰিব।
- বলটো বাছনি কৰা খেলুৱৈজনে বিপক্ষৰ দ্বাৰা স্পৰ্শ নকৰাকৈ ডাঙৰ বৃত্তৰ পৰা ওলাই যাব লাগে।
- বলটো লৈ উভতি অহা খেলুৱৈজনে দলটোৰ বাবে এটা পইণ্ট সফলতাৰে জিকিব।
- সৰ্বাধিক পইণ্ট থকা দলটোৱে খেলখন জিকিব।

### বৃত্তৰ সময় – আনক প্ৰশংসা কৰা

- বিপক্ষ দলৰ খেলুৱৈৰ এটা ভাল মানদণ্ড উল্লেখ কৰা।
- বিপক্ষ দলৰ খেলুৱৈজনক প্ৰশংসা কৰোঁতে কেনেকুৱা অনুভৱ হৈছিল আলোচনা কৰা।

# পুছ-আপৰ অৱস্থান আৰু বল পাছ কৰা

পুছ-আপ অৱস্থান আৰু বল পাছ কৰা হৈছে এক অগতানুগতিক খেল যি ধেমালি কৰোঁতে শাৰীৰিক শক্তি আৰু মানসিক দৃঢ়তা বিকাশ কৰাত সহায় কৰিব।

|                                                                                      |                                      |                                                                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ওপৰৰ বাহু প্ৰসাৰিত পিছফালৰ<br>কান্ধৰ<br>প্ৰসাৰ<br>মুৰৰ ওপৰলৈ ট্ৰাইচেপচ<br>প্ৰসাৰ কৰা | পুছ-আপৰ<br>অৱস্থান আৰু<br>বল পাছ কৰা | বুকুৰ প্ৰসাৰ<br>কান্ধৰ চক্ৰাকাৰ ঘূৰণি<br>ভৰি ইফাল সিফাল কৰি ভৰিৰ<br>আঙুলিৰ স্পৰ্শ | মানসিক দৃঢ়তা |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|

## কেনেদৰে খেলিব?

- খেলৰ বাবে দুটা দল বনোৱা।
- প্ৰতিটো দলৰ দুজন খেলুৱৈয়ে এক মানক পুছ-আপ স্থিতিত নামিব, তেওঁলোকৰ ভৰিৰ আঙুলি আৰু হাতৰ তলুৱাত তেওঁলোকৰ শৰীৰৰ ওজন সম্বলিত কৰিব আৰু তেওঁলোকৰ সঙ্গীৰ মুখামুখি হ'ব প্ৰায় পাঁচ মিটাৰ দূৰত্বত।

- দুয়োটা দলৰ প্ৰতিজন খেলুৱৈয়ে বলটো বিকল্পভাৱে তেওঁলোকৰ সংগীৰ ফালে ঘূৰাই দিব।
- দীঘলীয়া সময়ৰ বাবে অৱস্থান তৈয়াৰ কৰা যুটিটো বিজয়ী হ'ব।

### বৃত্তৰ সময় – মানসিক দৃঢ়তা

তুমি খেল এৰি দিয়াৰ পথত থাকোতে তুমি কেনেকুৱা অনুভৱ কৰিছিলি তাক প্ৰকাশ কৰা। কিহে স্থিতি বজাই ৰাখিবলৈ তোমাক অনুপ্রাণিত কৰিছিল?

# টিক-টেক-টো ড্ৰিবল ৰিলে

টিক-টেক-টো হৈছে সাধাৰণতে কাগজত খেলা এক খেল। কিছু শাৰীৰিক সক্ৰিয়তাৰ সৈতে ইয়াক উপভোগ কৰা

|                                                   |                           |                                                 |           |
|---------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------|-----------|
| ধড় বা দেহৰ পাক<br>স্কোৱাট<br>কোৱাড্ৰিছেপৰ প্ৰসাৰ | টিক-টেক-টো ড্ৰিবল<br>ৰিলে | মজিয়াৰ স্পৰ্শ<br>কলাফুলৰ প্ৰসাৰ<br>কাষ লাঞ্জেজ | দলৰ আত্মা |
|---------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------|-----------|

কেনেদৰে  
খেলিব?

- দুটা দল বনোৱা আৰু তেওঁলোকক শাৰীত থিয় হ'বলৈ কোৱা। তোমাৰ পদক্ষেপবোৰ সামূহিকভাৱে আলোচনা কৰিবলৈ এক মিনিট সময় লোৱা।
- প্ৰথম হুইচেলত, প্ৰতিটো দলৰ প্ৰথম সদস্যই বলটো প্ৰথম ৰিংত উপনীত নোহোৱালৈকে ড্ৰিবল (সামান্য বাউন্স) কৰিব আৰু ইয়াক খালী ৰিঙত ৰাখিব। তেতিয়া সেই খেলুৱৈজনে হাতত এটা হাততালি দি পৰৱৰ্তী সতীৰ্থক ঘূৰাই দিব।
- পৰৱৰ্তী খেলুৱৈয়েও একেই কৰিব।
- একেৰাহে পথালি, উলম্ব বা তীৰ্থকভাৱে তিনিটা নম্বৰ পোৱা প্ৰথম দলটোৱে খেলখন জিকে।
- যদি সকলো বৰ্গ বিজয়ী অবিহনে পূৰণ কৰা হয়, খেলখন ড্ৰ হয়।

### বৃত্তৰ সময় – দলৰ একাগ্ৰতা

তোমাৰ সামূহিক চিন্তাধাৰাৰ অভিজ্ঞতা বৰ্ণনা কৰা যিয়ে তোমাৰ দলক প্ৰতিপক্ষৰ পদক্ষেপ অৱৰোধ কৰাত আৰু তোমাৰ দলৰ পদক্ষেপ আগবঢ়োৱাত সহায় কৰিছিল? এনে কাৰ্যকলাপত খেলুৱৈসকলৰ মাজত দলীয় মনোভাৱ কি গঢ়ি তুলিব পাৰে বুলি তুমি ভাবা?

# ঘৰিয়াল দৌৰ

**ঘৰিয়াল দৌৰ** তোমাৰ সামূহিক চিন্তাধাৰাৰ অভিজ্ঞতা বৰ্ণনা কৰা যিয়ে তোমাৰ দলক প্ৰতিপক্ষৰ পদক্ষেপ অৱৰোধ কৰাত আৰু আপোনাৰ দলৰ পদক্ষেপ আগবঢ়োৱাত সহায় কৰিছিল? এনে কাৰ্যকলাপত খেলুৱৈসকলৰ মাজত দলীয় মনোভাৱ কি গঢ়ি তুলিব পাৰে বুলি তুমি ভাবা?

| ওপৰৰ বাহু প্ৰসাৰিত<br>পিছফালৰ কান্ধৰ<br>প্ৰসাৰ অভাৱহেড ট্ৰাইচেপচ | ঘৰিয়াল দৌৰ | বুকুৰ প্ৰসাৰ<br>কান্ধৰ চক্ৰাকাৰ ঘূৰণ<br>শৰীৰ ইফাল সিফাল কৰি কান্ধ | সমন্বয় |
|------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------|---------|
|------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------|---------|

## কেনেদৰে খেলিবা?

- শৰীৰৰ ওজন অনুসৰি যোৰাত খেলুৱৈ বাছনি কৰা। প্ৰতিযোগৰ প্ৰথম সদস্যই এটা তক্তা স্থিতি লয়।
- প্ৰথম খেলুৱৈসকলে তেওঁলোকৰ হাতত সম্পূৰ্ণ শৰীৰৰ ভাৰসাম্য স্থাপন কৰাৰ পিছত দ্বিতীয় সদস্যজনে প্ৰতিটো দলৰ প্ৰথম সদস্যৰ গোৰোহা সৱধানে ধৰিব।
- যোৰাবোৰে ইজনে সিজনৰ শৰীৰৰ স্থিতিৰ সৈতে সমন্বয় কৰি আগবাঢ়িবলৈ আৰম্ভ কৰিব।
- যোৰাটো অন্তিম শাৰীত উপনীত হোৱাৰ পিছত, ভূমিকাটো সলনি কৰি আৰম্ভণি ৰেখাৰ ফালে ঘূৰি আহিব।
- প্ৰথমে আৰম্ভণি ৰেখাত উপনীত হোৱা যুটিটো বিজয়ী হ'ব।

### বৃত্তৰ সময় – সমন্বয়

- খেলৰ সময়ত কৰা ভুলবোৰ চিনাক্ত কৰা আৰু সেইবোৰ কেনেদৰে উন্নত কৰিব লাগে আলোচনা কৰা।
- তুমি কেনেদৰে নিজৰ সৈতে আৰু তোমাৰ খেলসঙ্গীৰ সৈতে সমন্বয় আৰু ভাৰসাম্য বজাই ৰাখিছিলো আলোচনা কৰা।

# মুৰ, কান্ধ, আঁঠু আৰু বল

মুৰ, কান্ধ, আঁঠু আৰু বল হৈছে এক স্থানীয় খেল যাৰ উদ্দেশ্য হৈছে মনোযোগ বিকশিত কৰা আৰু একে সময়তে নিৰ্দেশনা অনুসৰণ কৰা, আৰু খেলটো উপভোগ কৰা।

| উদ্ভি প্ৰসাৰিত | মুৰ, কান্ধ, আঁঠু আৰু বল | মুৰৰ ওপৰলৈ বালু প্ৰসাৰিত          | মনোযোগ |
|----------------|-------------------------|-----------------------------------|--------|
| তপিনা ঘূৰোৱা   | বল                      | ধড় বা শৰীৰৰ পাক                  |        |
| মজিয়াৰ স্পৰ্শ |                         | ভৰি                               |        |
|                |                         | ইফাল সিফাল কৰি ভৰিৰ আঙুলিৰ স্পৰ্শ |        |

## কেনেদৰে খেলিব?

- খেলপথাৰত এটা সৰল ৰেখা চিহ্নিত কৰা।
- বলবোৰ ইজনে সিজনৰ পৰা এক মিটাৰত ৰাখা।
- ইজনে সিজনৰ মুখামুখি হৈ থাকোঁতে যোৰা কৰা আৰু খেলি থাকোঁতে সংঘৰ্ষ পৰিহাৰ কৰিবলৈ উপযুক্ত দৃষ্টি ৰাখা।
- শিক্ষকে শৰীৰৰ বিভিন্ন অংশৰ নাম কৈ আৰু খেলুৱৈসকলে এই নাম লোৱা শৰীৰৰ অংশ স্পৰ্শ কৰি তৎক্ষণাত্ সঁহাৰি দিব লাগিব।

- উদাহৰণ স্বৰূপে, যদি শিক্ষকে “মূৰ” বুলি কয়, তুমি তোমাৰ মূৰ স্পৰ্শ কৰিব লাগিব, কিন্তু যেতিয়া শিক্ষকে “ধৰা” বুলি কয় তুমি বলটো ধৰিব লাগিব।
- যিজনে প্ৰথমে বলটো ধৰিছিল তেওঁ সেই ৰাউণ্ডটোৰ বিজয়ী হ’ব। যদি দুয়োজন খেলুৱৈয়ে একে সময়তে বলটো ধৰে তেন্তে এইটো ড্ৰ হ’ব।

### বৃত্তৰ সময় – মনোযোগ

প্ৰতিটো নামৰ সঠিক সঁহাৰি দিবলৈ তুমি কেনেদৰে মনোনিৱেশ কৰিছিল তাৰ ওপৰত তোমাৰ অভিজ্ঞতা কোৱা।