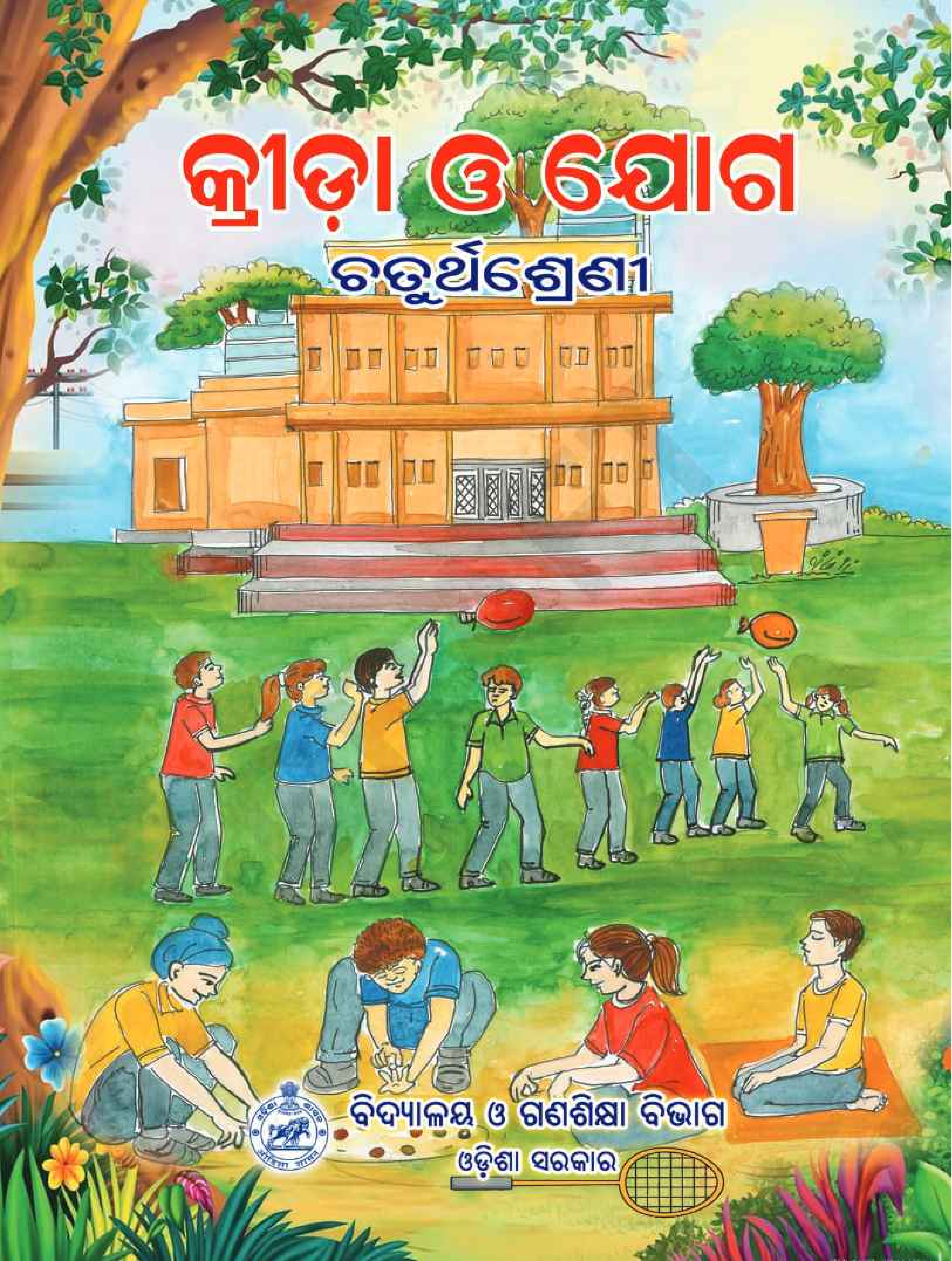
କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଯୋଗ

ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀ



ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ମୋର ନାମ:................................

ମୋ ବାପାଙ୍କ ନାମ :.........................

ମୋ ମା'ଙ୍କ ନାମ :.........................

ମୋର ବିଦ୍ୟାଳୟର ନାମ:...................

ମୋ ଶ୍ରେଣୀ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ନାମ

....

ମୋ ଗାଁ/ସାହିର ନାମ

....

DRAFT

କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଯୋଗ

ଚତୁର୍ଥଶ୍ରେଣୀ

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ

ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

DRAFT

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ
ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ
ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାଧିକରଣ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଯୋଗ

ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀ

ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ସଂସ୍କରଣ - ୨୦୨୬

ସମ୍ପାଦକ ମଣ୍ଡଳୀ :

ଡ. ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ବିଶ୍ୱାଳ
ଗଣେଶ୍ୱର ମହାପାତ୍ର
ଯୁଧିଷ୍ଠିର ସାହୁ

ସମୀକ୍ଷକ ମଣ୍ଡଳୀ :

ଡ. ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ପ୍ରଧାନ
ଶିବ ପ୍ରସାଦ ପ୍ରଧାନ
ସରୋଜ କୁମାର ଦାସ

ସଂଯୋଜକ :

ଡକ୍ଟର ସୁଦର୍ଶନ ସାନ୍ତରା

ମୁଖ୍ୟ ସଂଯୋଜିକା :

ଡକ୍ଟର ସବିତା ସାହୁ

ବିଷୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ :

ଦିନେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦେବନାଥ
ଦିଲୀପ କୁମାର ସାଥୁଆ

DRAFT

ପ୍ରକାଶକ : ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ମୁଦ୍ରଣ ବର୍ଷ : ୨୦୨୬

ପ୍ରସ୍ତୁତି : ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଡି.ଟି.ପି ଓ ଡିଜାଇନ୍ : ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରଣୟନ ଓ ପ୍ରକାଶନ ସଂସ୍ଥା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୁଦ୍ରଣ : ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପ୍ରସ୍ତାବନା

ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ନୀତି ୨୦୨୦ ଅନୁଯାୟୀ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭିତ୍ତିଭୂମି, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ମୂଳଦୁଆ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ କେବଳ ଆମ ଦେଶର ନୈତିକତା ଓ ସାମ୍ବିଧାନିକ ଢ଼ାଞ୍ଚାରେ ଥିବା ଅମୂଲ୍ୟ ସଂସ୍କାରକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରିବ ତାହା ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ମୌଳିକ ସାକ୍ଷରତା ଏବଂ ସଂଖ୍ୟାଜ୍ଞାନ ହାସଲ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସକ୍ଷମ କରିବ । ଏହି ଭିତ୍ତିଭୂମି ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଆହ୍ୱାନପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ କରେ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ତୃତୀୟରୁ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିନି ବର୍ଷ ଧରି ମୂଳ ଓ ମଧ୍ୟମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସେତୁ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଥିବା ଶିକ୍ଷା ମୂଳ ସ୍ତରର ଶିକ୍ଷାଗତ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ମିତ । ପ୍ଲେ-ୱେ ଏବଂ ନୂତନ ଆବିଷ୍କାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଭିତ୍ତିକ ଶିକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତି ଅବ୍ୟାହତ ରହିଥିବା ବେଳେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଏବଂ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଶ୍ରେଣୀଗୃହର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ସହିତ ମଧ୍ୟ ପରିଚିତ କରାଯାଏ । ଏହି ପରିଚୟର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ଭିତ୍ତିଭୂମି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା, ପଢ଼ିବା, ଲେଖିବା, କହିବା, ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, କରିବା, ଗୀତ ଗାଇବା ଏବଂ ବାଦ୍ୟ ବଜାଇବା ଆଦି ମାଧ୍ୟମରେ ସାମଗ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଆତ୍ମ-ଅନୁସନ୍ଧାନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା । ଏହି ବ୍ୟାପକ ଆଭିମୁଖ୍ୟରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା, କଳା, ପରିବେଶ ଶିକ୍ଷା, ଭାଷା, ଗଣିତ, ମୌଳିକ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ସାମାଜିକ ବିଜ୍ଞାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହି ବ୍ୟାପକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରେ ଯେ ପିଲାମାନେ ଉଭୟ ଜ୍ଞାନ-ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ (ଭାବନାତ୍ମକ) ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟମ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ସହଜରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ପାଇଁ ଭଲ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛନ୍ତି ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଢ଼ାଞ୍ଚା (ଏନ୍ ସି ଏଫ୍ ଏସ୍ ଇ) ର ସୁପାରିସକୁ ଅନୁସରଣ କରି ଏନଇପି ୨୦୨୦ ପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ "ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତା" ନାମକ ଏକ ନୂତନ ବିଷୟ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ କ୍ରୀଡା ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା; ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ସଫଳ ଯୋଗଦାନ ପାଇଁ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ, ଏବଂ ସ୍ଥିରତା ସହାନୁଭୂତି ଓ ସହଯୋଗ ବିକଶିତ କରିବା ଏହି ବିଷୟର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଭାରତରେ ଯୋଗର ଏକ ଚମତ୍କାର ପରମ୍ପରା ରହିଛି ଯାହା ମନ ଏବଂ ଶରୀରର ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅନୁଭୂତି । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତାରେ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଯଥା- ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଆଦି ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରୁ ମାଧ୍ୟମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରମାଗତ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଏହା ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ନିରାମୟ ମୂଳଦୁଆ ପକାଇବ ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତା 'କ୍ରୀଡା ଓ ଯୋଗ' ଶୀର୍ଷକ ପୁସ୍ତକ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରୁ ମୌଳିକ ଦକ୍ଷତା ବିକଶିତ କରିବା ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥାନୀୟ ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳରେ ନିୟୋଜିତ କରିବା ପାଇଁ ସତର୍କତାର ସହ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆମ ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ଖେଳିବା ଏବଂ ଏହା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହେବା ସମୟରେ ମନ ଆନନ୍ଦିତ ହେବ ।

ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନର ମୂଳଦୁଆ ପକାଇବା ପାଇଁ ବୟସ ଅନୁସାରେ ଯୋଗର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଏନସିଏଫଏସଇ ୨୦୨୩ ରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଦକ୍ଷତା ସହିତ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ସମନ୍ୱିତ ।

କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଯୋଗରେ ଶ୍ରେଣୀ ଚତୁର୍ଥର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ନିରାମୟ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ସ୍ୱଭାବ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ କ୍ରସ୍-କଟିଂ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ଯେପରିକି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତୀକରଣ, ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତା, ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ମୂଳଦୁଆ ଆଦି । ବିଷୟବସ୍ତୁ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡିକ ସହକର୍ମୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶିକ୍ଷାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଏବଂ ଉଭୟ ଛାତ୍ର ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାଗତ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ମୂଲ୍ୟବାନ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ପିଲାମାନେ ଆଞ୍ଚଳିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଖେଳ ମଧ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ପୁସ୍ତକ କେବଳ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ, ବରଂ ପିତାମାତା ଏବଂ ସମାଜ ପାଇଁ ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ସମ୍ବଳ ।

ଯେତେବେଳେ ଖେଳ ଭିତ୍ତିକ ପଠନ ପ୍ରଣାଳୀ ଜାରି ରହିଛି, ଯେଉଁଥିରେ ଖେଳନା ଓ ଖେଳକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବାର ଉପକରଣ ଭାବରେ ବ୍ୟାବହାର କରାଯାଉଛି । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀ ବିକାଶ ପାଉଛି, ଯାହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଆକର୍ଷଣ ଅଧିକ କରିବା ନୁହେଁ, ବରଂ ତାଙ୍କ ଭାଗୀଦାରୀ ବଢ଼େଇବାରେ ସହାୟକ ହେବ । ଏହି ବିଷୟରେ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପୁସ୍ତକାଳୟ, ଖେଳ ପଡ଼ିଆ ଏବଂ ସାମାଜିକ କ୍ଲବ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଅଭିଭାବକ ଓ ଶିକ୍ଷକମାନେ ଏହି ବିସ୍ତୃତ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସହଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଗୁଣାତ୍ମକ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଶିକ୍ଷାପରିବେଶ ଜରୁରୀ, ଯେଉଁଥିରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ମନଯୋଗୀ ଓ ଉତ୍ସାହିତ ରହନ୍ତି ଏବଂ ଶିକ୍ଷାପାଇଁ ଉତ୍ସୁକତା ଓ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । ମୁଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ମାନଙ୍କୁ ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଅର୍ପଣ କରୁଛି । ମୁଁ ଏହାର ବିକାଶରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ସମସ୍ତ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି ଏବଂ ଏହା ସମସ୍ତ ଅଭିଳାଷ ପୂରଣ କରିବ ବୋଲି ଆଶା କରୁଛି । ଯେହେତୁ ଏସ୍ ସି ଇ ଆର ଟି ବ୍ୟବସ୍ଥାଗତ ସଂସ୍କାର ଏବଂ ପ୍ରକାଶନର ଗୁଣବତ୍ତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ, ତେଣୁ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ମତାମତକୁ ସ୍ୱାଗତ କରୁଛୁ ।

(ମନୋଜ କୁମାର ପାଢ଼ୀ)
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ
ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ
ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ
ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ

ପୁସ୍ତକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ

ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ "ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତା" ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ "କ୍ରୀଡା ଓ ଯୋଗ" ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଠାରୁ ଗୋଟିଏ ପଦକ୍ଷେପ ଆଗରେ ରହିଛି ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ମାନବ ଜୀବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗତା ଆଣିଥାଏ ତେଣୁ ଏହା ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରୀରିକ କୌଶଳ, ଯାହାକି ସୁସ୍ଥ ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ, ସାମାଜିକ-ଭାବନାତ୍ମକ ସଚେତନତା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ସମ୍ପୃକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଦକ୍ଷତା ସହିତ ଆତ୍ମ-ଶୃଙ୍ଖଳା, କଠିନ ପରିଶ୍ରମ, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶକ୍ତି ଓ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଉଦାର ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ଶିଖାଇଥାଏ ।

ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁଦ୍ଧା ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ମନର କେନ୍ଦ୍ରୀୟତାକୁ ଭାରତ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଶିକ୍ଷାର ଅଭିଜ୍ଞତାର ଅଂଶ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକାର କରିଆସିଛି । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ କୁସ୍ତି ପରି ଖେଳର ଏକ ସମୃଦ୍ଧ ଐତିହ୍ୟ , ମାଲଖମ୍ବ ଏବଂ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ଧନୁର୍ବିଦ୍ୟା, ଶାରୀରିକ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, କଲ୍ୟାଣ ଏବଂ ମଣିଷର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସଂଯୋଗ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରେ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଢ଼ାଞ୍ଚା ୨୦୨୩ (ଏନ୍ ସି ଏଫ ଏସ୍ ଇ ୨୦୨୩) ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଦିଗରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ନିରାମୟତାର ସମାଲୋଚନାକୁ ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇଛି । ସାମଗ୍ରିକ କଲ୍ୟାଣ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଏନ୍‌ସିଏଫଏସ୍‌ଇ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ନିରାମୟତାକୁ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ପାଠକ୍ରମ ଭାବରେ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରିଛି । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ନିରାମୟତାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାରେ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଖେଳିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା, ଚିନ୍ତା କରିବା, ଆଲୋଚନା କରିବା, ଏକାଠି ଖେଳିବା, ଶିଖିବା ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ଦୟାଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରିବ । ପୁସ୍ତକର ତିନୋଟି ପାଠ ଅଛି : ଯଥା-ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧି, ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ଯୋଗ ।

ଏକକ ୧ - ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧିରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଖେଳ ଉପକରଣକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ଓ ଧରିବା, ଦୌଡ଼ିବା, ଡେଇଁବା, ଲାତ ମାରିବା, ଏବଂ ବିନା ଉପକରଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ଖେଳ ଖେଳିବା ଭଳି

DRAFT

କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ ହେବେ । ଏହି ବିବିଧ ପ୍ରକାରର ଗତିବିଧିକୁ ସୁଗମ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଆକାର, ଓଜନ ଏବଂ ଗଠନର ବସ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହି ଏକକ ହେଉଛି ଏକ ଖେଳ ପର୍ଯ୍ୟାବସିତ ମାଧ୍ୟମ ଯାହା ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ମୂଳଦୁଆ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ସ୍ତର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ବିବିଧ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଖେଳିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଖେଳିବା ସମୟରେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି, ନିୟମ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି, ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏକାଠି ରହିବାକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି । ଆମ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅନେକ ସ୍ଥାନୀୟ ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ରହିଛି ଯାହା ପିଲାମାନେ ଖେଳନ୍ତି ଏବଂ ବୟସ୍କମାନେ ମଧ୍ୟ ଖେଳନ୍ତି ।

ଏକକ ୨ – ଆମ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଖେଳ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତର ୧୩ଟି ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ରହିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳ କିପରି ଖେଳିବେ ସେ ନେଇ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଏବଂ ବିବରଣୀ ଦର୍ଶାଉଥିବା ଚିତ୍ର ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହା ସମ୍ଭବ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହି ଖେଳଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଖେଳାଯାଉଥାଇ ପାରେ; ଆପଣ ନିୟମ ଗୁଡିକୁ ନିଜ ସୁବିଧାନୁସାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ । ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳ ଖେଳିସାରିବା ପରେ ଖେଳକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଘରେ ଏହି ଖେଳକୁ ଖେଳିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ନିୟମରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଏକକ ୩–ଯୋଗ : ସାମଗ୍ରିକ କଲ୍ୟାଣକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ଏକକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଯୋଗ ସହିତ ପରିଚିତ କରାଇଥାଏ । ଏହି ବୟସରେ ପିଲାମାନେ ସ୍ୱଭାବରେ ସୁଖୀ ଓ ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ବିକଶିତ କରିବା ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗ କୌଶଳ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ ଶିଖିବା ପାଇଁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଉପାୟରେ ଯୋଗର ପରିଚୟ ଦିଆଯାଇଅଛି । ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପରିଚୟ (ଯୋଗର ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ) ଏବଂ ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀ ନିମନ୍ତେ ଯୋଗ ପାଠ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିବରଣୀ ସହିତ ପୁସ୍ତକର ଶେଷରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଆଦି ସମ୍ପର୍କରେ ଶିକ୍ଷକ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା ରହିଛି ।

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଖେଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଶିଖିବା ବ୍ୟତୀତ, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ନିୟମ ପାଳନ କରିବା, ସୁରକ୍ଷା ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ନିରପେକ୍ଷ ଖେଳର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝିବା, ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ପରସ୍ପରକୁ ସୌଜନ୍ୟ ଏବଂ ସମ୍ମାନର ସହ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଓ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ଏକାଠି

ଖେଳିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ଆଦିକୁ ମଧ୍ୟ ଶିଖିବେ । ପିଲାମାନେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଖେଳରେ ନିୟୋଜିତ ଥିବା ବେଳେ ଏହି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସ୍ୱଭାବର ବିକାଶ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଘଟିବ ଏବଂ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଖେଳ ପରେ ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁଦୃଢ଼ କରାଯିବ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତା କାଳରେ ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଉପରୋକ୍ତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ସ୍ୱଭାବର ବିକାଶ କରିବା । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବା ଖେଳ ସମାପ୍ତ ହେବା ପରେ, ସମସ୍ତ ଛାତ୍ର ଗୋଲାକାରରେ ବସି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମୟର ଅନୁଭୂତିକୁ ବାଣ୍ଟିବେ । ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଯେପରି ନିଜ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରକାଶ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ ସେଥିପାଇଁ ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ ପାଇଁ କିଛି ମୂଳସୂତ୍ର ସ୍ଥିର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଗୋଲ୍ ବୈଠକରେ ସମସ୍ତେ ସମାନ; ଏଥିରେ କେହି ଅନ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହଁନ୍ତି ।
- ସମସ୍ତେ ପରସ୍ପରକୁ ଏବଂ ନିଜ ଭାବନାକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- କେହି ଜଣେ ପିଲା କଥା କହୁଥିବା ବେଳେ କେହି ବାଧା ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ଗୋଲ୍ ବୈଠକରେ ସମସ୍ତେ କହିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବା ଦରକାର ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ କ'ଣ କହୁଛନ୍ତି ତାହା ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଖେଳମାନଙ୍କର ନାମ କରଣ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରେ ଯେପରି ଉଚ୍ଚାରଣ କରାଯାଏ ସେହିଭଳି ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି
- ଆମେ ନାମ ଗୁଡ଼ିକର ଅର୍ଥ ବୁଝିବା ଓ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା ।

ଶିକ୍ଷକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଅନୁଭୂତି ବାଣ୍ଟିବାକୁ କହି ଅଧିବେଶନକୁ ପରିଚାଳିତ କରିପାରିବେ । ଏହାକୁ ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିଶ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇପାରିବ ।

'ଷ୍ଟାର୍' ଏପରି ଏକ ବିଷୟ ଯାହାକୁ ଛାତ୍ର ଅଧିବେଶନରେ ପ୍ରକୃତରେ ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ । ତାହା କିଛି ବି ହୋଇପାରେ ଯେପରିକି ଖେଳ ଜିତିବାର ଅଭିଜ୍ଞତାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ଦଳର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିଲେ ଆଦି ।

'ୱିଶ୍' ହେଉଛି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଚାହୁଁଥିବା କିଛି ଜିନିଷ ଯାହା ଏହି ଅଧିବେଶନରେ ଘଟିଥାଏ । ଏହା ଏପରି କିଛି ହୋଇପାରେ ଯାହା ସେମାନେ କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କ ଦଳ ଭଲ କରିପାରିଥାନ୍ତେ, କିମ୍ବା ଏହା ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯାହା ସେମାନେ ଚାହୁଁଥିଲେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତା କିମ୍ବା ଖେଳିବାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ମିଳିଥାନ୍ତା ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର ଏକ ଷ୍ଟାର ଏବଂ ଏକ ୱିଶ୍ କୁ ବିନିମୟ କରିପାରିବେ, ଏବଂ ତା'ପରେ ଅଂଶୀଦାର କରିବାକୁ

ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନାମ ନେବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଅଂଶୀଦାର କରିବା ପାଇଁ ପାଳି ନ ମିଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାରି ରହିବ ।

ଏହି ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିଶ୍ କୁ କିଛି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଭାବନା ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଅନୁଭବକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହି ଅଧିବେଶନରେ କିଛି ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଏବଂ ଚିନ୍ତା ପ୍ରବଣ ପ୍ରଶ୍ନ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ, ଯେପରିକି-ଆମେ ଖେଳୁଥିବା ବେଳେ ଆମର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ପକ୍ଷପାତିତା କରିଥାଉ କି ? ଆମେ ଗୋଟିଏ ଖେଳରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମାନ ଭାବରେ ସାମିଲ କରିଛୁ କି ? କିଛି ପିଲା ଯଥେଷ୍ଟ ମଜା ନେଉନାହାନ୍ତି କି ?

ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିଶ୍ ବ୍ୟତୀତ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟରେ ଖେଳର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଆଲୋଚନା ମଧ୍ୟ ସାମିଲ ହୋଇପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଖେଳ ସମୟରେ କିଛି ଆଘାତ ହୁଏ, ଶିକ୍ଷକ ଖେଳିବା ସମୟରେ ଆଘାତରୁ କିପରି ରକ୍ଷା ପାଇବ' ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିପାରନ୍ତି ।

ଅଧିବେଶନର ଯୋଜନା :

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ନିରାମୟତାକୁ ବର୍ଷରେ ପାଖାପାଖି ୧୫୦ ପିରିୟଡ (୯୦ଘଣ୍ଟା) ରେ ଆବଣ୍ଟନ କରାଯାଇଛି । ଏନ୍ ସି ଏଫ ଏସ ଇ ୨୦୨୩ରେ ଲିଖିତ ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହି ଅଧିବେଶନ ଗୁଡିକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି । ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ତିନୋଟି ପାଠ୍ୟ କ୍ରମରେ ସମ୍ଭବତଃ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ହୋଇ ପାରେ, ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକର ଶେଷରେ ଥିବା ସୂଚନା ବିଭାଗରେ ଏକ ବିସ୍ତୃତ ପିରିୟଡ଼ରୁ ପିରିୟଡ଼ ସୂଚକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ସଂଯୋଗ କରାଯାଇଛି । ଆପଣ ବିଦ୍ୟାଳୟର ସମୟ ସାରଣୀ ଆଧାରରେ ଅଧିବେଶନ ଗୁଡିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଗୋଟିଏ ଯୋଗ ପିରିୟଡ଼ ରହିବ ଏବଂ ଏକକ ୨ ଆମ କ୍ରୀଡ଼ାରୁ ସମସ୍ତ ଖେଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପିରିୟଡ ପାଇବେ ।

ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ସନ୍ତୁଳିତ ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରେ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷଣକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ତିନି ପ୍ରକାରର ଅଧିବେଶନ ଦିଆଯାଇଛି ।

୧ମ ଭାଗ-ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସ

୨ୟ ଭାଗ-ସାମାଜିକ ଭାବନାତ୍ମକ ଦିଗ ଉପରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରିବା ଖେଳ ପରେ ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ।

୩ୟ ଭାଗ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପାଇଁ ଖେଳରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଏବଂ ଅଧିବେଶନର ଯୋଜନା କରିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡିକ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ ।

- ଆଘାତରୁ ବର୍ତ୍ତିବା ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ଶୀଘ୍ର ଫୁର୍ତ୍ତି ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧିବେଶନର ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷରେ ଶରୀରରେ ଉଷ୍ଣିକରଣ ଏବଂ ଶୀତଳିକରଣ ହେବାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ।
- ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଏବଂ ଉପସ୍ଥାପନା ଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଉଷ୍ଣିକରଣ ଏବଂ ଶୀତଳିକରଣ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ କ'ଣ ଆଶା କରାଯାଏ ତାହା ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଇଁ ସଠିକ୍ ସ୍ତରର ଉପଯୁକ୍ତ ଯୋଜନା କରିବା ।
- ଶିକ୍ଷଣ ଫଳାଫଳ ହାସଲ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଉପରେ ଯୋଜନା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ପରି ଗତିବିଧି ଯଥା-ବେଙ୍ଗ ଡିଆଁ ଭଳି ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଡେଇଁବା ଏବଂ ଦୌଡିବା ଓ ଡଜ୍-ବଲ୍ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଦୌଡିବା ଏବଂ ଡଜିଂଗ୍ ଆଦି କରାଯାଇପାରିବ ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବିକାଶ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ଶିଶୁର ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ହୃଦ୍ ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା, ସହନଶୀଳତା, ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା, ମନ-ଶରୀର ସଂଯୋଗ ଓ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପାଇଁ ସ୍ଥିର ରହିବା ଓ ପ୍ରୟାସ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଖେଳ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହଯୋଗ, ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ, ଶୃଙ୍ଖଳା, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧର ଗୁଣ ବିକଶିତ କରିଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଆରାମ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ, ଭାବନାତ୍ମକ ସ୍ଥିରତା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ସୁଗମ କରିଥାଏ । ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ଏହି ସବୁ ଗୁଣ ଏବଂ ଲାଭ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ, ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରହୁଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି । ଶେଷରେ ଯେଉଁମାନେ ଯୁବକମାନଙ୍କ ଭଳି ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ବୟସ୍କଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଅଧିକ ଦୀର୍ଘ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଅଧିକ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି ।

ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ସହିତ ସମାନ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ସମସ୍ତ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଅବଧିକୁ ଆନ୍ତରିକତାର ସହ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷକମାନେ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା

ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଅନୁଭୂତି, ପିଲାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଦକ୍ଷତାର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବିକାଶ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକମାନେ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଗୁଡିକୁ ଅନୁସରଣ କରିପାରିବେ ।

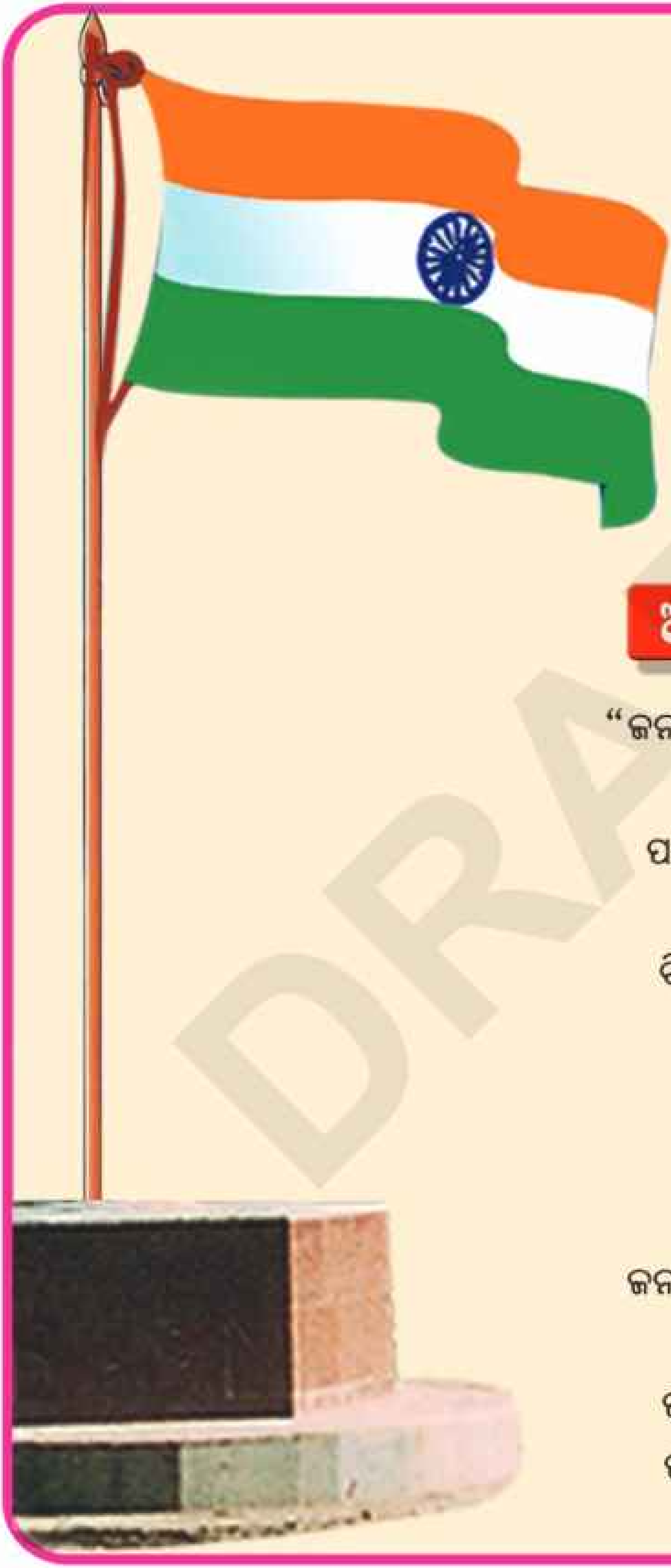
- ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଖେଳ କ୍ଷେତ୍ର ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ କୌଣସି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହେବ ନାହିଁ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ଖେଳି ପାରିବେ ।
- ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ଉପଲବ୍ଧ ଥିବ ।
- ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଭାବନାତ୍ମକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଭାବରେ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବ, ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ସମର୍ଥନ ଏବଂ ଅଭିଯୋଗର ଉଚିତ ସମାଧାନ ଆଦିର ସୁବିଧା ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଶ୍ରେଣୀରେ ଉପଲବ୍ଧ ଥିବ ।
- ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୂରତା ରଖି ଦୌଡ଼ିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଶରୀରର ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ନିରପେକ୍ଷ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିବ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଖେଳିବା ସମୟରେ ନିଜ ଆଖପାଖ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଖେଳିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ କିଛି ନ କହିଲେନାହିଁ କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କୁ ଇଙ୍ଗିତ ନ କରିବାକୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
- ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ସେମାନେ ବଲ୍ କୁ ଅଧିକ ଜୋର୍‌ରେ ମାରିଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସାଥୀ ଏହାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ନହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ବଳ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଖେଳରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେବା କିମ୍ବା ଟାଣିବା ପରି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଥିବ ସେହି ସମୟରେ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ, କେବଳ ଖେଳର ଫଳାଫଳ ଉପରେ ନୁହେଁ ବରଂ ଖେଳକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ବ୍ୟବହାର ପରେ ସମସ୍ତ ଉପକରଣ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।

- ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଥିବ, ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖେଳିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସାମଗ୍ରୀ ଏବଂ ବସ୍ତୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ସଫ୍ଟବଲ୍ ଏବଂ ବ୍ୟାଟ୍, ଟାୟାର୍ ଛୋଟ କୋଦାଳ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସ୍ଥାନୀୟ ଖେଳନା କିମ୍ବା ବସ୍ତୁକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ବାଲି ଖାଲି ତିଆରି କରିବା ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଜଳ ଉତ୍ସରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ମିଶିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପରକୁ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ବିଶ୍ରାମ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।
- ଆକର୍ଷଣୀୟ କାହାଣୀ ଏବଂ ଆଦର୍ଶ ପ୍ରତିଭାଙ୍କ କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରାଯାଇପାରେ ।
- ଯେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କିଛି ମାନସିକ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାପରି ମନେ କରନ୍ତି, ସେହିଠାରେ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ଡାକ୍ତର ଓ ଜରୁରୀକାଳୀନ ସେବାର ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସର ନମ୍ବର)
- ଏକକ ୨ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନରେ, ଶିକ୍ଷକ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ମତାମତ ନେଇପାରନ୍ତି ଓ ନିଜ ଅବଲୋକନ ଆଧାରରେ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରିପାରନ୍ତି ।

DRAFT

ସିଲାବସ ଓ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ସମୀକ୍ଷା ପାଇଁ କୋର କମିଟି

୧.	କମିଶନର ତଥା ଶାସନ ସଚିବ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ
୨.	ରାଜ୍ୟ ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାଧିକରଣ	ସଦସ୍ୟ
୩.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୪.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୫.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୬.	ସଭାପତି, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ	ସଦସ୍ୟ
୭.	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ	ସଦସ୍ୟ
୮.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ	ସଦସ୍ୟ
୯.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ	ସଦସ୍ୟ
୧୦.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଶା ଭାଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ	ସଦସ୍ୟ
୧୧.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ
୧୨.	ଏନ ସି ଇ ଆର ଟି ପ୍ରତିନିଧି	ସଦସ୍ୟ
୧୩.	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଆଞ୍ଚଳିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୧୪.	ପ୍ରଫେସର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ପ୍ରଧାନ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଆଞ୍ଚଳିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ଭୋପାଳ ଏବଂ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଓ ସି ଏଫ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ
୧୫.	ଡକ୍ଟର ଗୋପାଳ ପ୍ରସାଦ ମହାପାତ୍ର, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ସଂସ୍କୃତ ବିଭାଗ	ସଦସ୍ୟ
୧୬.	ଡକ୍ଟର କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ (ବିଜ୍ଞାନ)	ସଦସ୍ୟ
୧୭.	ଡକ୍ଟର ବିନୟ ପଟ୍ଟନାୟକ, ମୁଖ୍ୟ ପରାମର୍ଶଦାତା, ଏନ ଏସ୍ ଟି ସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଏନ୍ ସି ଇ ଆର ଟି	ସଦସ୍ୟ
୧୮.	ଡକ୍ଟର ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ଦାସ, ପୂର୍ବତନ ସଭାପତି, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ
୧୯.	ଡକ୍ଟର ଲଳିତ କୁମାର ଲେଙ୍କା, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗ, ଏକାମ୍ର କଲେଜ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୨୦.	ଡକ୍ଟର ସରୋଜଲକ୍ଷ୍ମୀ ସିଂ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ରମାଦେବୀ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୨୧.	ଡକ୍ଟର ଖଗେଶ୍ୱର ଦାସ, ଇଂରାଜୀ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ପଦ୍ମପୁର କଲେଜ, ବରଗଡ଼	ସଦସ୍ୟ
୨୨.	ଡକ୍ଟର ବଳରାମ ସାହୁ, ପ୍ରଫେସର ମାଇକ୍ରୋବାଇଓଲୋଜି, ସୋଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୨୩.	ଡକ୍ଟର ଗୌରାଙ୍ଗ ମହାନ୍ତି, ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଖଲ୍ଲିକୋଟ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ କଲେଜ, ବ୍ରହ୍ମପୁର, ଗଞ୍ଜାମ	ସଦସ୍ୟ
୨୪.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ ସଚିବ



ଆମ ଜାତୀୟ ସଙ୍ଗୀତ

"ଜନ-ଗଣ-ମନ-ଅଧିନାୟକ ଜୟ ହେ
ଭାରତ-ଭାଗ୍ୟ-ବିଧାତା
ପଞ୍ଜାବ-ସିନ୍ଧୁ-ଗୁଜୁରାଟ-ମରାଠା
ଦ୍ରାବିଡ଼ ଉତ୍କଳ ବଙ୍ଗ
ବିନ୍ଧ୍ୟ-ହିମାଚଳ-ଯମୁନା ଗଙ୍ଗା
ଉଚ୍ଛଳ ଜଳଧି ତରଙ୍ଗ
ତବ ଶୁଭ ନାମେ ଜାଗେ
ତବ ଶୁଭ ଆଶିଷ ମାଗେ
ଗାହେ ତବ ଜୟ ଗାଥା
ଜନଗଣ-ମଙ୍ଗଳ ଦାୟକ ଜୟ ହେ,
ଭାରତ ଭାଗ୍ୟ ବିଧାତା,
ଜୟ ହେ ଜୟ ହେ ଜୟ ହେ,
ଜୟ ଜୟ ଜୟ ଜୟ ହେ ।"

DRAFT

ସୂଚୀପତ୍ର

ଭୂମିକା

ପୁସ୍ତକ ବିଷୟରେ

ଉଷ୍ମୀକରଣ ଓ ଶୀତଳିକରଣ **୧**

ଏକକ ୧ – ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧି (BM) (ବି.ଏମ୍.) **୯**

ଅଧ୍ୟାୟ ୧ : ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା ୧୦

ଅଧ୍ୟାୟ ୨ : କିକ୍ ମାରିବା ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରିବା ୨୨

ଅଧ୍ୟାୟ ୩: ସଟଲକକ୍‌କୁ ମାରିବା ୩୨

ଅଧ୍ୟାୟ ୪ : ଛୋଟ ସୋପାନ ୪୧

ଏକକ ୨ – ଆମର ଖେଳ (OG) (ଓଜି) **୫୫**

ଅଧ୍ୟାୟ ୫ : ସ୍ଥାନୀୟ ଏବଂ ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ୫୬

ଏକକ ୩ – ଯୋଗ (YG) (ୱାଇଜି) **୭୩**

ଅଧ୍ୟାୟ ୬: ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ ୭୪

ଅଧ୍ୟାୟ ୭: ଯୋଗ ସାଧନା ୮୬

ଅଧିବେଶନ ଗଠନ ଏବଂ ପରାମର୍ଶମୂଳକ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବାର୍ଷିକ ଯୋଜନା ୧୧୩

DRAFT

ଉଷ୍ଣିକରଣ ଏବଂ ଶୀତଳିକରଣ

ଉଷ୍ଣିକରଣ :

ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶରୀରକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ଉଷ୍ଣିକରଣ କରାଯାଏ ।

ଏହି କ୍ରିୟା, ଶରୀରର ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ, ନମନୀୟତା ଏବଂ ଗତିଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରି ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ଜଗିଂ, ଷ୍ଟ୍ରେଚିଂ ଏବଂ ଗତିଶୀଳ ଗତିବିଧି ଭଳି ହାଲୁକା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଉଷ୍ଣିକରଣ ଶରୀରର ଆଘାତକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ।

ଏହା ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ପାଇଁ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ଉଭୟକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ, ଯାହା ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ଶୀତଳିକରଣ

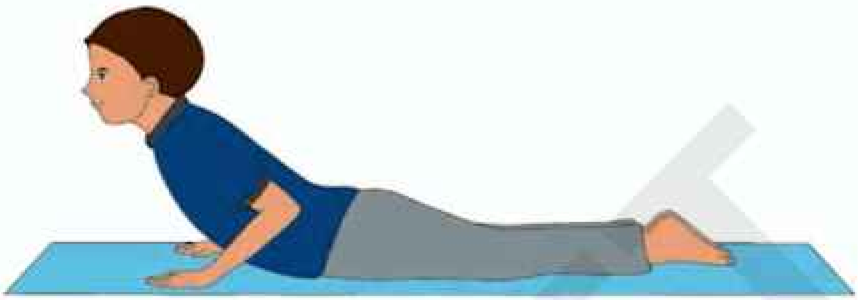
ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଶରୀରକୁ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ଶୀତଳିକରଣ ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିରେ କିଛି ହାଲୁକା ଷ୍ଟ୍ରେଚିଙ୍ଗ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସାମିଲଥାଏ, ଯାହା ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ଜନିତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂରକରେ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ନମନୀୟ କରିଥାଏ ।

DRAFT

୧. କପୋତ ସ୍ଥିତି : ତଳେ ବସି ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ସାମ୍ନାରେ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ଟି ପଛକୁ ଟାଣି ରଖ । ତୁମ ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖ ଏବଂ ତୁମ ଅଣ୍ଟାକୁ ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ କରିବା ପାଇଁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ଧରି ରଖ ।

୨. କଟି ମୋଡ : ତୁମ ବାହୁକୁ ବିସ୍ତାର କରି ତୁମ ପିଠିରେ ଶୋଇ ପଡ଼ । ତୁମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କରି ତୁମ କାନ୍ଧକୁ ଭୂଇଁରେ ରଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ସେହି ଆଣ୍ଠୁକୁ ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଟାଣି ଧରି ରଖ ଏବଂ ତୁମ ମୁଣ୍ଡକୁ ଗୋଡ଼ର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବୁଲାଇ ରଖି ସ୍ୱଭାବିକ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନିଅ । ଏହିପରି କିଛି ସମୟ ଧରି ରଖ । ତା'ପରେ ପାର୍ଶ୍ୱପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।

୩. ମେରୁଦଣ୍ଡ ପ୍ରସାରଣ : ତୁମେ ପେଟ ମାଡ଼ି ଶୁଅ, ଧୀରେ ଧୀରେ ଛାତି ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ରଖ । ତୁମ ତଳି ପେଟ ଭୂମିରେ ଲାଗି ରହିବ । ମୂଳ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରୁହ ।



୪. ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପାଦର ଚାଲି (ଗୋଇଠି- ପଞ୍ଝା): ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ତୁମର ଗୋଇଠିକୁ ଭୂମିରୁ ଉଠାଇ ରଖ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ତୁମର ପଞ୍ଝାରେ ଚାଲିବ । ଏବେ, ରଖ ତୁମର ଗୋଇଠିକୁ ଉପରକୁ ରଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଗକୁ ଚାଲ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ତୁମ ଆଣ୍ଠୁ ତଳ ଗୋଡ଼କୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ପରି ପଞ୍ଝାକୁ ଉଠାଇ ଗୋଇଠିରେ ଚାଲ (ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି)

DRAFT

୫. ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପାର୍ଶ୍ୱ ଡେଇଁବା : ତୁମ ପାଦକୁ ଏକାଠି ରଖି ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ଏକ ଅଦୃଶ୍ୟ ରେଖା ଉପରେ ଡେଇଁବା ପରି ଏପାଖରୁ ସେପାଖକୁ ଡ଼ିଅଁ । ଆଘାତ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ତୁମ ଆଣ୍ଠୁ ଟିକେ ବଙ୍କା ରଖ ।

୬. ଏକ ଗୋଡ଼ିଆ ଡିଆଁ : ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ ହୋଇ ଆଗକୁ ଡିଅଁନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରି ଆଗକୁ କିଛି ବାଟ ଡେଇଁ ଡେଇଁ ଯାଆନ୍ତୁ । ଏହି ପରି ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

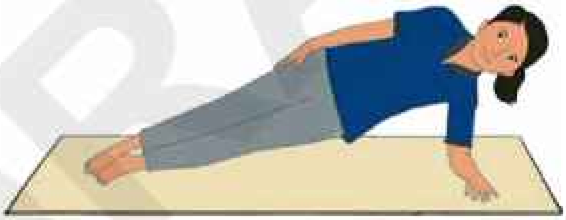
DRAFT

୭. **ସ୍କ୍ୱାଟ ଜମ୍ପ :** ତୁମ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ କାନ୍ଧର ଓସାର / ଚଉଡ଼ା ଅନୁସାରେ ରଖି ଛିଡ଼ା ହୁଅ । ତୁମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ପୂର୍ବସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସ । ଏହି ପରି ବାରମ୍ବାର ଅଭ୍ୟାସ କର ।

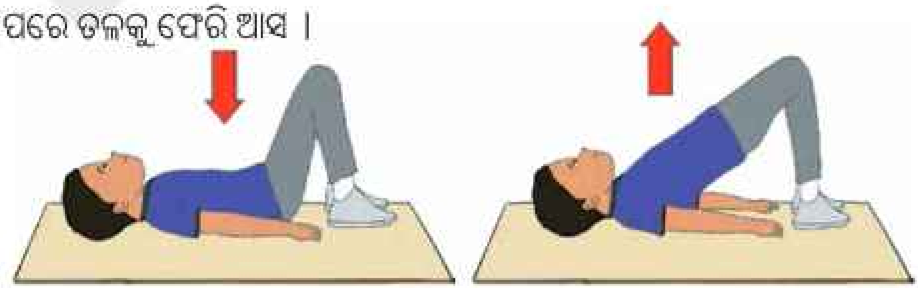
୮. **ବ୍ରଡ୍ ଜମ୍ପ :** ତୁମ ଦୁଇ ପାଦ ଅଣ୍ଟା ଓସାରରେ ରଖି ଆଣ୍ଠୁକୁ ଟିକିଏ ବଙ୍କା କରି ଠିଆ ହୁଅ । ଉଭୟ ଗୋଡ଼ ବ୍ୟବହାର କରି, ଦୁଇ ହାତକୁ ପଛକୁ ନେଇ ଯଥାସମ୍ଭବ ଆଗକୁ ଡିଅଁ । ଶରୀରର ଭାରସାମ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ତୁମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଟିକିଏ ବଙ୍କା କରି ଉଭୟ ପାଦରେ ଠିଆ ହୁଅ । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟକ ଥର କିମ୍ବା ନିରନ୍ତର ଡେଇଁବା ଜାରି ରଖ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ଗୋଡ଼ର ଶକ୍ତି ଏବଂ ସମନ୍ୱୟକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୯. ପକ୍ଷୀ-କୁକୁର : ତୁମ ହାତର ପାପୁଲି ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶରୀରକୁ ଭୂମି ସହ ସମାନ୍ତରାଳ କରି ରଖ । ତୁମ ପିଠି ସିଧା ରଖି ସମାନ ସମୟରେ ତୁମ ଡାହାଣ ହାତ ଏବଂ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ପ୍ରସାରିତ କରି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ରଖ ପୁଣି ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସ (ଚିତ୍ର- ୧ ଭଳି) । ସେହି ଭଳି ଭାବରେ ତୁମ ବାମ ହାତ ଏବଂ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଅଭ୍ୟାସ କର ।

୧୦. ସାଇଡ୍ ପ୍ଲାଙ୍କ (ପାର୍ଶ୍ୱପଟ) : ତୁମ ଗୋଡ଼ ସିଧା କରି କଡ଼ ଲେଉଟାଇ ଶୋଇପଡ଼ । କହୁଣୀ ଏବଂ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ତୁମ ଭାର ରଖି ଶରୀରକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ତୁମ ଶରୀରକୁ ମୁଣ୍ଡରୁ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ ସିଧା ରେଖାରେ ରଖ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ଧରି ରଖ ଏବଂ ତା'ପରେ ପାର୍ଶ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।

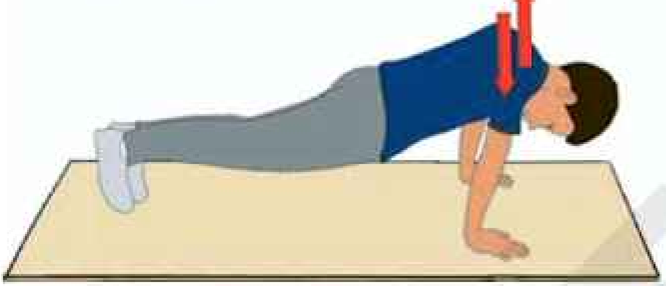


୧୧. ସେତୁବନ୍ଧ: ତୁମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କରି ଏବଂ ପାଦକୁ ତଳେ ସିଧା ରଖି ତୁମ ପିଠି ମାଡ଼ି ଶୋଇପଡ଼ । ତୁମ ନିତମ୍ବକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରୁହ ଏବଂ ତା'ପରେ ତଳକୁ ଫେରି ଆସ ।



DRAFT

୧୨. ସ୍କ୍ୟାପୁଲାର ପୁସ୍-ଅପ୍ସ : ପୁସ-ଅପ୍ ସ୍ଥିତିରେ ରୁହ କିନ୍ତୁ ତୁମ କହୁଣୀକୁ ବଙ୍କା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ତୁମ କାନ୍ଧ ବ୍ଲେଡ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଭିତରକୁ ଚିପି ବାହାରକୁ ଠେଲି ଦିଅ । ଏହା ତୁମ କାନ୍ଧ ଚାରିପାଖର ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।



୧୩. ଶୋଇ ନିତମ୍ବ ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ କର : ପିଠି ଉପରେ ଶୁଅ । ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କାକରି ରଖ । ପିଠି ଉପରେ ଶୁଅ । ବଙ୍କା ଆଣ୍ଠୁକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରି ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମ ଛାତି ଆଡକୁ ଟାଣ । ଏହି ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ ନିତମ୍ବ ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ତଳ ପିଠିକୁ ଢିଲା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଆଣ୍ଠୁଟି ବଙ୍କାକରି ଅଭ୍ୟାସ କର ।

୧୪. ଗ୍ଲୁଟିଆଲ୍ ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ (ପିଚାର ମାଂସପେଶୀ) : ତୁମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କରି ଏବଂ ପାଦକୁ ତଳେ ସମତଳ ରଖି ପିଠିରେ ଶୁଅ । ଏକ ଫିଗର-ଫୋର୍ ଆକୃତି କରିବା ପାଇଁ ତୁମ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ

ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ କ୍ରସ୍ କର (ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି) । ତୁମ ଦୁଇହାତକୁ ବାମ ଜଙ୍ଘର ପଛ ପାର୍ଶ୍ଵକୁ ଧରି ରଖ । ତୁମ ବାମ ଜଙ୍ଘକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଟାଣ । ତୁମେ ତୁମର ଡାହାଣ ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ନିତମ୍ବରେ ଏକ ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ ଅନୁଭବ କରିବା । ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଧରି ରଖ, ତା'ପରେ ଗୋଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ଏହି ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍ ତୁମ ଅଣ୍ଟା ମାଂସପେଶୀକୁ ଆରାମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୧୫. ହନୁମାନ ଉଡାନ୍ : ତୁମ ପେଟରେ ଶୋଇ, ଦୁଇ ହାତ ସାମ୍ନାକୁ ବିସ୍ତାର କର । ତୁମ ହାତ, ଛାତି ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଭୂମିରୁ ଉଠାଅ, ଯେପରି କି ତୁମେ ଉଡୁଥିବା ପରି ମନେ ହେବ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସ୍ଥିର ରୁହ ଏବଂ ତା'ପରେ ପୁଣି ଆରାମ କର ।

୧୬. ହ୍ୟାପି ବେବି ପୋଜ୍ : ତୁମେ ପିଠିରେ ଶୋଇପଡ଼ ଏବଂ ତୁମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ତୁମ ଛାତି ଆଡକୁ ଆଣ । ତୁମ ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ତୁମ ପାଦକୁ ଧରି ରଖ ଏବଂ ତୁମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ତଳକୁ ତଳକୁ ଟାଣ । ଏହି ସ୍ଥିତି ତୁମ ନିମ୍ନ ପିଠି ଏବଂ ଅଣ୍ଟାକୁ ବିସ୍ତାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । (ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି)

ଏକକ-୧

ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧି

ଗତିବିଧିର ରୋମାଞ୍ଚକର ଦୁନିଆକୁ ସ୍ୱାଗତ ! ଯେପରିକି ଆମେ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରେ ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧି ଶିଖିଛୁ, ଆମେ ଡେଇଁବା, ଫିଙ୍ଗିବା, ଧରିବା, ଗୋଡରେ ମାରିବା ଏବଂ ଆଘାତ କରିବା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଆମର ସ୍ଥୁଳ ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟବହାର କରୁ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ଥୁଳ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଏହା ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଏବଂ ଖେଳିବା ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିଏ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଆମ ହାତ ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଥିବା ଛୋଟ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଲେଖିବା, ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରିବା, ଛୋଟ ଜିନିଷ ଉଠାଇବା, ଏବଂ ଧରିବା ଭଳି ସୂକ୍ଷ୍ମ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ସ୍ଥୁଳ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧିର ଦକ୍ଷତା ଉଭୟ ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧିର ଅଂଶ । ଆମେ ପାଞ୍ଚଟି ମୁଖ୍ୟ ଗତିବିଧି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଉଛୁ; ଫିଙ୍ଗିବା, ଧରିବା, ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା, ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ଆଘାତ କରିବା । ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତି, ଆକାର, ଓଜନ ଏବଂ ଗଠନର ବସ୍ତୁ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି ଗତିବିଧିଗୁଡ଼ିକୁ ମଜାଦାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ।

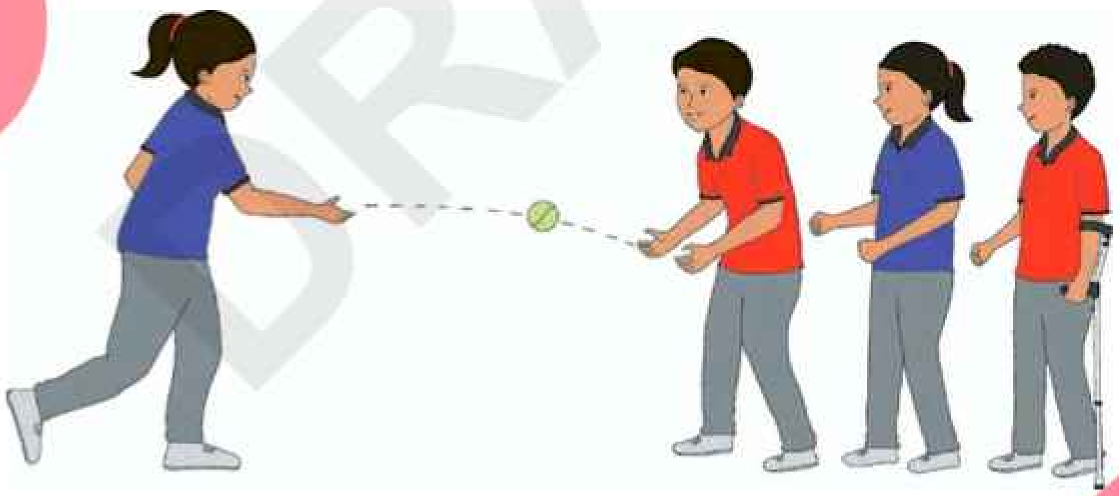
ଏକକ-୧

ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା

ପରିଚୟ

ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ଶିଖିଛୁ ଯେ, ଫିଙ୍ଗିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଆମର ବାହୁ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ଗଣ୍ଡି (ଶରୀର ଉପର ଭାଗ) ସାହାଯ୍ୟରେ କରାଯାଏ । ଯଦିଓ ହାତ କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଛାଡ଼ିବା ଏବଂ ଧରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଏବେ, ଆମେ କିଛି ଆକର୍ଷଣୀୟ ଖେଳ, ଖେଳି ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା ଶିଖିବା ।



ଫିଙ୍ଗିବା

୧ ଆଙ୍ଗୁଠି ବିସ୍ତାର କରି ବଲ୍‌କୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧର ଏବଂ ଟିକିଏ ଆଣ୍ଠୁ ବଙ୍କା କରି ଠିଆ ହୁଅ ।

୨ ଫିଙ୍ଗା ହାତକୁ ପଛକୁ ଏବଂ ଉପର ଶରୀରକୁ ମୋଡ଼ ।

୩ ଗୋଟିଏ ପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଅ ଏବଂ ତୁମର ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କର । (ଟଳମଳ ହୁଅ ନାହିଁ)

୪ ହାତକୁ ଆଗକୁ ଆଣ ଏବଂ ଜୋରରେ ବଲକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦିଅ ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଫିଙ୍ଗିବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରସଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ-

୧. ଧରିବା : ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଆଙ୍ଗୁଠି ବିସ୍ତାର କରି ବଲ୍‌କୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରି ରଖିବେ ।

୨. ସ୍ଥିତି: ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ ରହିବ । ଗୋଡ଼କୁ ବିସ୍ତାର କରି, ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରି ଭୂମି ଉପରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରି ଠିଆ ହେବେ ।

୩. ଫିଙ୍ଗିବା : ଫିଙ୍ଗିବା ସମୟରେ ହାତକୁ ପଛକୁ ନେବେ, ଶରୀରର ଉପରି ଭାଗକୁ ସାମାନ୍ୟ ମୋଡ଼ି, ହାତକୁ ଆଗକୁ ନେଇ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଫିଙ୍ଗିବେ ।

୪. ଅନୁସରଣ କର : ବଲ୍‌ଟିକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ପରେ ଗୋଟିଏ ପାଦ ଆଗକୁ ନେବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବେ ।

୫. ଉପକରଣ : ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ସଫ୍ଟବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବାର ସ୍ତରକୁ କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ ।

ଧରିବା

୧ ଧରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ପାଇଁ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଟିକିଏ ବଙ୍କା କରି ଠିଆ ହୁଅ ।

୨ ତୁମ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଏକାଠି ଯୋଡ଼ ଏବଂ ଏକ କପ୍ ଭଳି ତିଆରି କର । ବଲ୍ ଉପରେ ନଜର ରଖ ।

୩ ଆଖି ସାମ୍ନାରେ ହାଲକା ଭାବରେ ବଲକୁ ଧର ।

୪ ବଲ୍‌କୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରି ରଖ ଏବଂ ତୁମ କହୁଣୀକୁ ଶରୀର ଆଡ଼କୁ ଟାଣ ।

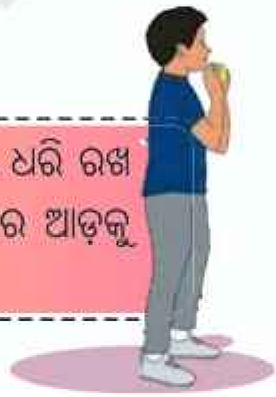
DRAFT

ଏହି ଏକକରେ, ଆମେ ଶିଖିବା ଯେ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବଲ୍‌କୁ କିପରି ଧରିବା :

୧ ଧରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ପାଇଁ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଟିକିଏ ବଙ୍କା କରି ଠିଆ ହୁଅ ।

୨ ତୁମ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଯୋଡ଼ ଏବଂ ଏକ ଓଲଟା କପ୍ ତିଆରି କର । ତୁମ ମୁଣ୍ଡକୁ ସ୍ଥିର ରଖ ଏବଂ ବଲ୍ ଉପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖ ।

୩ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାଲକା ଭାବରେ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଧର ।



୪ ବଲକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରି ରଖ ଏବଂ କହୁଣୀକୁ ଶରୀର ଆଡ଼କୁ ଫେରାଇ ଆଣ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ରମାନେ ଧରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରସଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ -

୧. ସ୍ଥିତି: ଗୋଡ଼ କାନ୍ଧ ଓସାରରେ ରଖିବେ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଅଧିକ ବଙ୍କା କରିବେ ନାହିଁ ।

୨. ଧରିବା: ଶରୀର ବଲ୍‌ର ଆସୁଥିବା ରେଖା ପଛରେ ରହିବ, ପାପୁଲି ଯୋଡ଼ିହୋଇ ରହିବ, ଉପରକୁ ମୁହଁ ହେବ । ଆଖିର ନଜର ବଲ୍ ଉପରେ ରଖିବେ ।

୩. ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ: ପ୍ରଭାବକୁ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଆଣ୍ଠୁଗୁଡ଼ିକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରିବେ ଏବଂ ହାତକୁ ପଛକୁ ଟାଣିବେ ।

୪. ଧରିବା ପାଇଁ ସଫ୍ଟବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଧରିବାର ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ ।

DRAFT

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୧

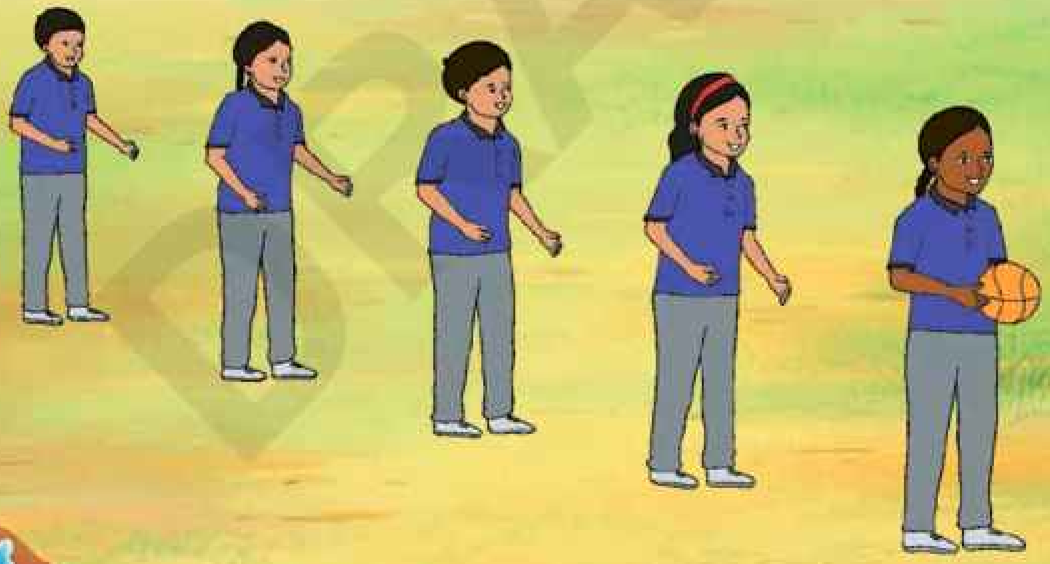
ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ପଛକୁ ଫିଙ୍ଗ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

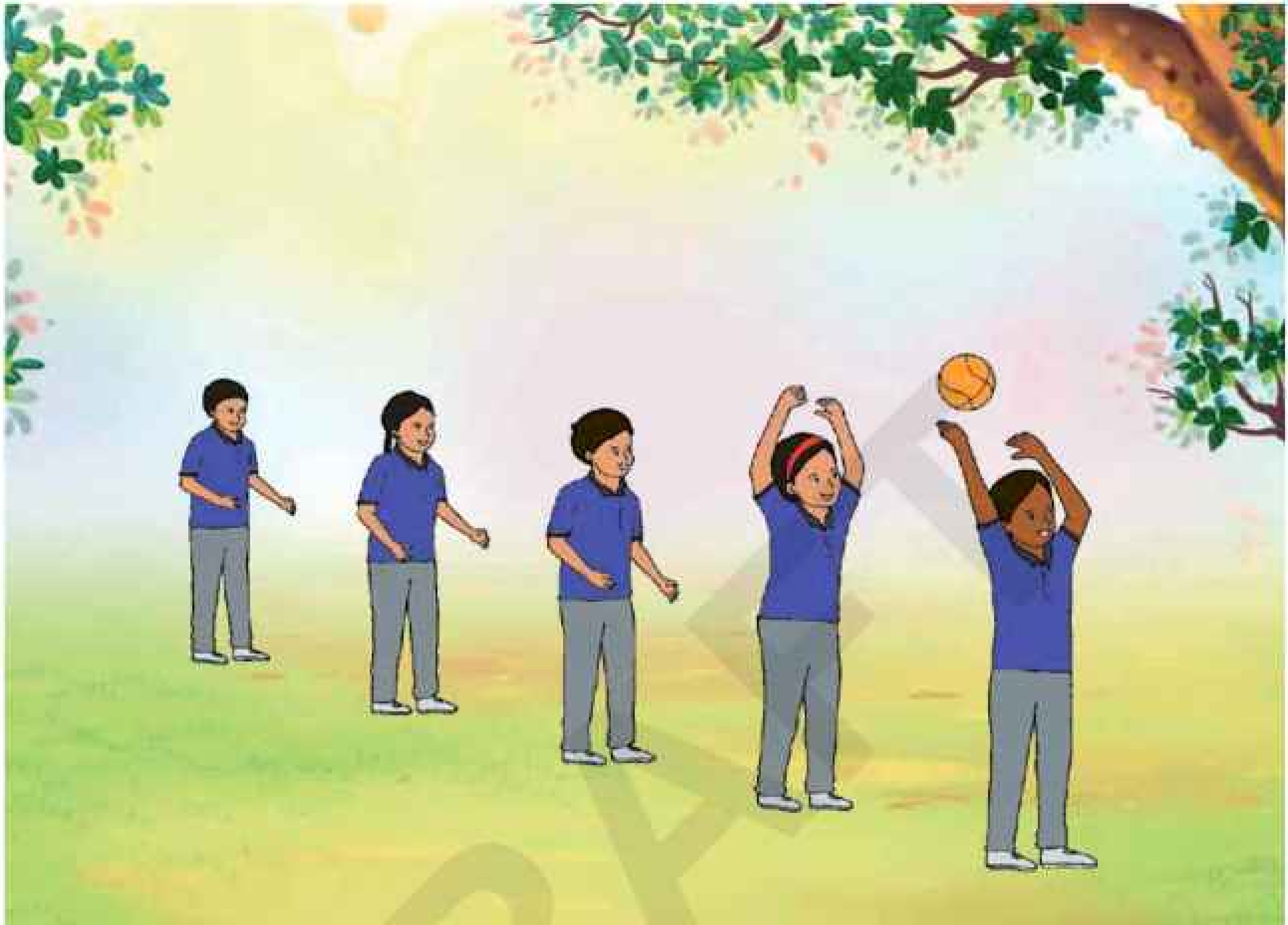
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ପାଞ୍ଚ ଜଣ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନେଇ ଏକାଧିକ ଦଳ ଗଠନ କର ଏବଂ ଆଗକୁ ମୁହଁକରି ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ୧ ମିଟର ଦୂରତା ରଖି ପଛକୁ ପଛ ଏକ ସରଳରେଖାରେ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ପ୍ରଥମ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ପାଖରେ ବଲ୍ ଥିବ । ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ, ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବଲ୍‌କୁ ତାଙ୍କ ପଛ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଫିଙ୍ଗିବେ ।
- ଦ୍ୱିତୀୟ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ବଲ୍‌କୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବଲ୍‌କୁ ତାଙ୍କ ପଛ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଫିଙ୍ଗିବେ ।
- ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ, ପ୍ରଥମ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ଦୌଡ଼ି ପଛ ଧାଡ଼ିରେ ଯୋଗ ଦେବେ ।
- ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାରି ରହିବ, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ଅତି କମ୍‌ରେ ଦଶ ଥର ବଲ୍‌କୁ ଧରି ନଫିଙ୍ଗିଛନ୍ତି ।



DRAFT



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଯେତେବେଳେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଆକାର କିମ୍ବା ଓଜନର ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗନ୍ତି, ଶିକ୍ଷକ ସେମାନଙ୍କୁ ଏହା ବୁଝେଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ଯେ, ବଲ୍‌କୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା ପାଇଁ ବଲ୍‌ର ଆକାର ଏବଂ ଓଜନ ଅନୁସାରେ ବଲ୍ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ ସହିତ ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବାର ଦକ୍ଷତା ବିକଶିତ କରିବା

ଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍‌ର ଦୂରତା ଏବଂ ଆକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ।
- ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପାସ୍, ପଛରୁ ଆଗକୁ, ବଲ୍‌କୁ ଗୋଟେ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଏବଂ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ପାସ୍ କରିବା (ଆଗକୁ ପଠାଇବ) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

ତୁମ ପଛରେ ଥିବା ତୁମ ସାଥୀଙ୍କ ପାଖକୁ ବଲ୍‌କୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଫିଙ୍ଗିବା ସମୟରେ ତୁମେ କିପରି ତୁମର ଥ୍ରୋ କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥିଲ ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଏହା କିପରି ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା ତାହା ଆଲୋଚନା କର ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୨

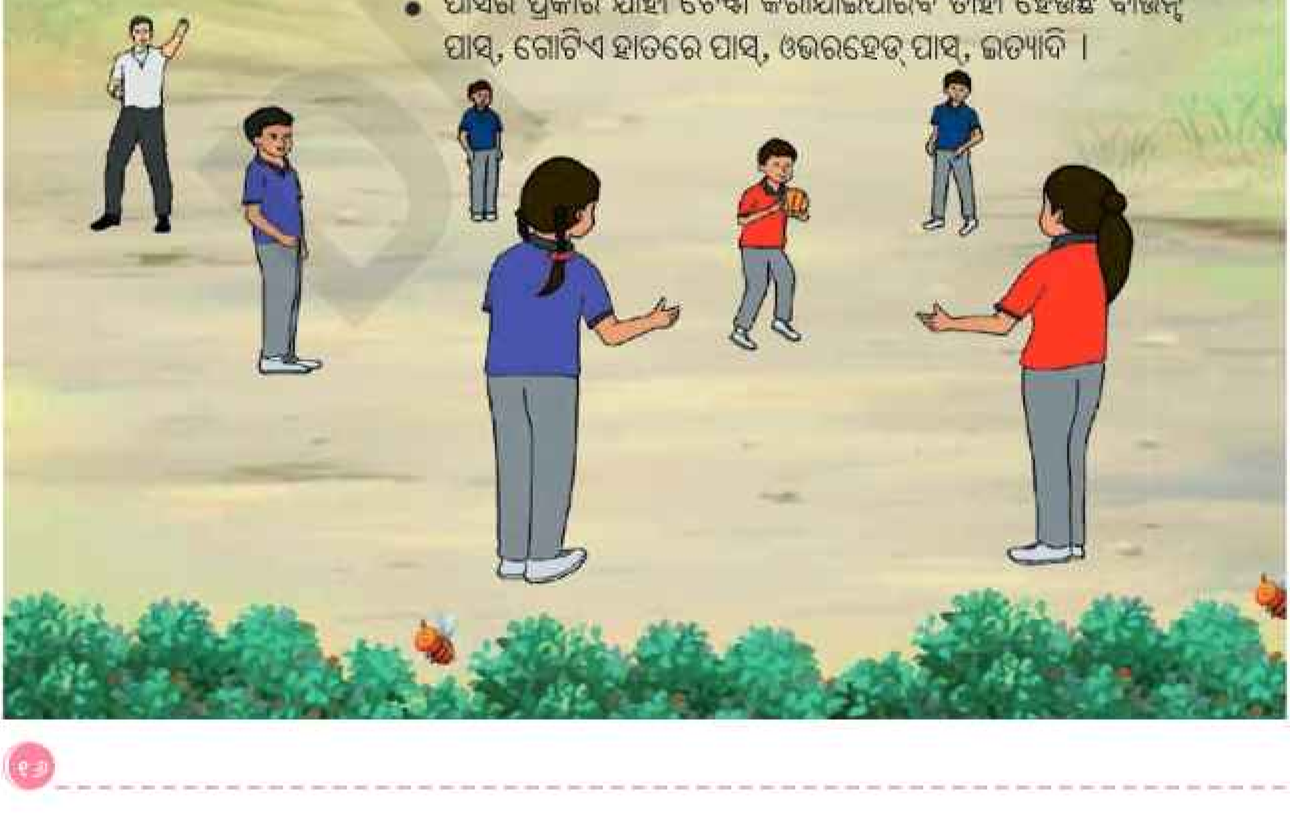
ଆଗକୁ ପିଙ୍ଗ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ମଧ୍ୟମ ଆକାରର ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଦଶ ଜଣ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ନେଇ ଏକାଧିକ ଦଳ ଗଠନ କର, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ଦଳପତି ଚୟନ କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଦଳପତି ବଲ ଧରି ମଝିରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଦଳପତି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣଙ୍କୁ ବଲଟି ପାସ୍ ଦେବେ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଦଳପତିଙ୍କ ପାଖକୁ ବଲଟି ଚେଷ୍ଟ ପାସ୍ ଦେବେ ।
- ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ପରେ, ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ଶୀଘ୍ର ତିନୋଟି ଜମ୍ପିଂ ଜ୍ୟାକ୍ କରିବେ ।
- ଦଳପତି ଦ୍ୱିତୀୟ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ବଲ୍‌ଟି ଚେଷ୍ଟ ପାସ୍ ଦେବେ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଜାରି ରହିବ ।
- ବୃତ୍ତର ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ଫେରସ୍ତ କରିବା ସମୟରେ ସନ୍ତୁଳନକୁ ସତର୍କତାର ସହିତ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବେ ।
- ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚେଷ୍ଟ ପାସ୍‌ର ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମାପ୍ତ ହେଲାପରେ ଦଳପତି ଏବଂ ପାସ୍‌ର ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ । ଏହିପରିଭାବରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଦଳପତି କରାଯିବ ଏବଂ ବଲ୍ ପାସ୍‌ର ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯିବ । ଏହି ପରି ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଖେଳଟିକୁ ଖେଳାଯିବ ।
- ପାସର ପ୍ରକାର ଯାହା ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇପାରିବ ତାହା ହେଉଛି ବାଉନ୍ସ ପାସ୍, ଗୋଟିଏ ହାତରେ ପାସ୍, ଓଭରହେଡ୍ ପାସ୍, ଇତ୍ୟାଦି ।



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଗୋଟିଏ ଗତିରୁ ଅନ୍ୟ ଗତିକୁ ଧ୍ୟାନ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବା ଶିଖିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ଲସ୍-ଅପ୍, ସ୍କାଟ୍, ଲଞ୍ଜେସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଭଳି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶକ୍ତି ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ଜମ୍ପିଂ ଜ୍ୟାକ୍‌କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ବଲ୍ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ତୁମର ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ଏବଂ ତୁମର ଶରୀରକୁ ପଡ଼ିବାରୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ତୁମେ କ'ଣ କଲ ?
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଶେଷ ସ୍ଥିତିକୁ ସତର୍କତାର ସହ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କର ଏବଂ ତୁଳନା କର ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୩

ବାଲ୍ଟିରେ ଭର୍ତ୍ତି କର

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ବାଲ୍ଟି ଏବଂ ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଚାରିରୁ ପାଞ୍ଚ ଜଣ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନେଇ ଏକାଧିକ ଦଳ ଗଠନ କର ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଝିରେ ଏକ ବାଲ୍ଟି ରଖି ଏକ ବୃତ୍ତରେ ଠିଆ ହେବାକୁ କୁହ ।
  ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଖରେ ତିନୋଟି ସଫ୍ଟବଲ୍ ରହିବ ଏବଂ ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ସେମାନେ ବଲ୍‌ଟିକୁ ବାଲ୍ଟିରେ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ସେମାନେ ବଲ୍‌ଟିକୁ କାନ୍ଧ ତଳୁ କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡ ଉପରୁ ପକାଇ ପାରିବେ ।
- ଯଦି ଜଣେ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ବଲ୍‌ଟିକୁ ବାଲ୍ଟିରେ ପକାଇବାରେ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ଦଳର ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବଲ୍‌ଟିକୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବେ ଏବଂ ଏହାକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବେ ।
- କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତ କରିଥିବା ପ୍ରଥମ ଦଳ ଜିତିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସ୍ଥାନ, ଦୂରତା ଏବଂ ସଠିକତାର ଭାବନା ବିକଶିତ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରତି ଦଳ ପାଇଁ ବଲ୍ ସଂଖ୍ୟା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ।
- ବାଲ୍ଟି ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ।
- ବଲ୍‌ର ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ।
- ଅବ୍ୟବହୃତ ଏବଂ କ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ପୋଷାକ କିମ୍ବା କାଗଜ ବ୍ୟବହାର କରି ବଲ୍ ତିଆରି କରାଯାଇପାରିବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ବଲ୍‌ଟିକୁ ବାଲ୍ଟିରେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପକାଇବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବଳକୁ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କଲ ?
- ସାଥୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ଅଭିଜ୍ଞତା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- ଖେଳ ଉପକରଣ ତିଆରି କରିବାରେ ଅଦରକାରୀ କାଗଜ ଏବଂ ପୋଷାକକୁ କିପରି -ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ ତାହା ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୪

ଦୌଡ଼ ଓ ଧର

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ସଫ୍ଟବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଡି ଯୋଡିରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ପଡ଼ିଆର ଗୋଟିଏ ମୁଣ୍ଡରେ ଦୁଇ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଏକ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ କର ।
- ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ, ପ୍ରଥମ ଯୋଡ଼ି ଚାଲିବେ କିମ୍ବା ଆଗକୁ ଦୌଡ଼ିବେ ଏବଂ ଏକା ସମୟରେ ପରସ୍ପରକୁ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବେ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ପଡ଼ିଆର ଶେଷ ମୁଣ୍ଡରେ ପହଞ୍ଚି ନଥିବେ ।
- ପଡ଼ିଆର ଅଧା ରାସ୍ତା ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପରେ, ସିଟି ବାଜିବ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯୋଡ଼ି ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ, ସମାନ ସମୟରେ ବଲ୍ ପାସ୍ କରି ଆଗକୁ ବଢ଼ିବେ ।
- ଏକ ଯୋଡ଼ି ପଡ଼ିଆର ଅନ୍ୟ ମୁଣ୍ଡରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ, ସେମାନେ ପଡ଼ିଆର ଧାରରୁ ଆରମ୍ଭ ବିନ୍ଦୁକୁ ଦୌଡ଼ି ଫେରିଯିବେ ।
- ସବୁଠାରୁ କମ୍ ଡ୍ରପ୍ ସହିତ ପ୍ରଥମେ ଶେଷ କରୁଥିବା ଦଳ ଜିତିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ହାତ ଓ ଆଖିର ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ ବିକଶିତ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଦୂରତା ଏବଂ ପାସର ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

- ବଲ୍‌କୁ ଘୁଞ୍ଚାଇବା ଏବଂ ପାସ୍ କରିବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ସାଥୀଙ୍କ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ଫେରାଇ ନେବା ସମୟରେ ଏହାର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ଆପଣ କିପରି ଅନୁମାନ କରିଥିଲେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୫

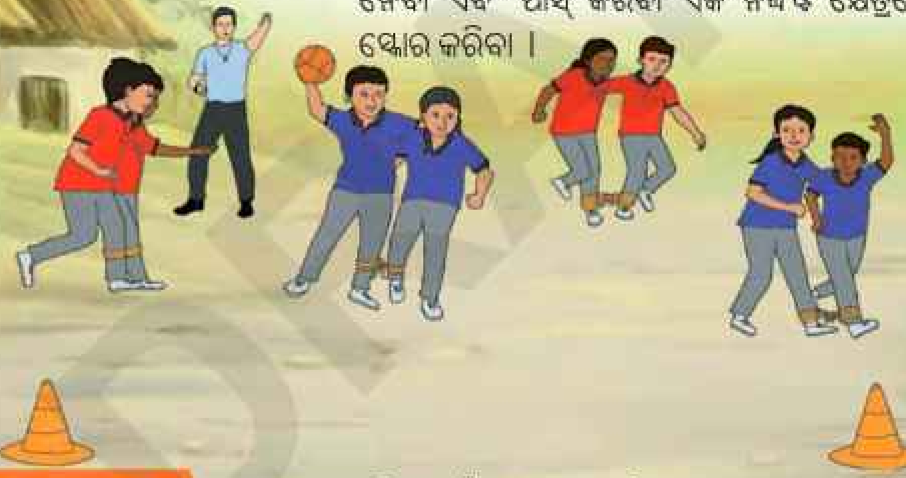
ତିନି ଗୋଡ଼ିଆ ବଲ୍ ଖେଳ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ସଫ୍ଟବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଆଠ ଜଣ କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳ ତିଆରି କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ଚାରିଟି ଯୋଡ଼ା ରହିବେ ଯେଉଁଥିରେ ଛାତ୍ରର ବାମ ଗୋଡ଼ ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରର ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ସହିତ ବାନ୍ଧି ଏକ ତିନି ଗୋଡ଼ ବିଶିଷ୍ଟ ଯୋଡ଼ା ଗଠନ କରାଯିବ ।
- ଖେଳଟି ରେଫରି ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ସହିତ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଯେକୌଣସି ଦଳ ବାଉନ୍ସ ପରେ ବଲ୍ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ି ଧରିବେ ଏବଂ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- କେବଳ ସିଧାସଳଖ କିମ୍ବା ଏକକ-ବାଉନ୍ସ ପାସ୍ ଦ୍ୱାରା ଖେଳିପାରିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ନେବା ଏବଂ ପାସ୍ କରିବା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଲ ସ୍କୋର କରିବା ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଆଘାତକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ବଲ୍ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ସମୟରେ ଛାତ୍ରମାନେ ସ୍ଥିର ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ହାତ ଓ ଆଖିର ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ବିକାଶ ସହିତ ଶୀଘ୍ର ଚିନ୍ତା ଏବଂ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଡବଲ୍-ବାଉନ୍ସ ପାସ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇପାରିବ ।
- ସର୍ବନିମ୍ନ ଚାରୋଟି ପାସ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

- ଯୋଡ଼ିରେ ଖେଳିବା ସମୟରେ ତୁମେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା (ସଙ୍କଟ) ଚିହ୍ନଟ କରିଥିଲ କି ?
- ଏହାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ କ'ଣ କଲ ?

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୬

ମିଠା ଅଙ୍କୁର

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ପାଞ୍ଚ ଜଣ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନେଇ ଏକାଧିକ ଦଳ ଗଠନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ପାଇଁ ଦଳପତି ନିଯୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏକ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଦଳପତି ଦଳ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି କିଛି ଦୂରରେ ଏକ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ସମସ୍ତ ଦଳର ଦଳପତିମାନେ ଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ପ୍ରଥମ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଖକୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ସେ ଡେଇଁ ଶିଖରରେ କ୍ୟାଚ୍ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତା' ପରେ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ଏହାକୁ ଦଳପତିଙ୍କ ପାଖକୁ ଫେରାଇ, ଧାଡ଼ିର ଶେଷକୁ ଦୌଡ଼ି ଯାଇ ଛିଡ଼ା ହେବେ ।
- ଦଳପତି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଖକୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ଏହିଭଳି ଖେଳ କିଛିସମୟ ପାଇଁ ଜାରି ରହିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଡେଇଁବାର ମାନ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଡ଼ର ଶକ୍ତି ବିକାଶ କରିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ (ନିଜର ଶରୀର ଓଜନ କିମ୍ବା ସାଧାରଣ ବ୍ୟାୟାମ ବ୍ୟବହାର କରି) କରିବା ଉଚିତ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସ୍କିପିଂ, ଜମ୍ପିଂ ଜ୍ୟାକ୍ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଶରୀରର ନିମ୍ନଭାଗର ଶକ୍ତି ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ବିକାଶ କରିବା ।
- ପ୍ରୟାସକୁ ପାଳନ କରି ଶିଖିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବଲ, ନେତା ଏବଂ ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ।
- ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ କ୍ୟାଚ୍ କରିବା ପ୍ରାୟ ୧ ଫୁଟ ଦୂରତାରେ ବାମ ଏବଂ ଡାହାଣକୁ ଗତି ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ଆରମ୍ଭରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କୌଶଳକୁ ମନେ ପକାନ୍ତୁ, ଯାହା ତୁମକୁ ଡେଇଁ ଶିଖରରେ ବଲ୍ ଧରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା । ତୁମ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାର ସଫଳତା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଅଧ୍ୟାୟ-୨

ଗୋଇଠା ମାରିବା (କିକ୍)ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରିବା

ପରିଚୟ

ତୁମେ କେବେ ଫୁଟବଲ୍ ଖେଳିଛ କି ? ଫୁଟବଲ୍‌ରେ ଆମେ ଆମର ସାଥୀ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ନିକଟକୁ ବଲ୍‌କୁ ଗୋଇଠା (କିକ୍) ମାରିଥାଉ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ-ଠାରୁ ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ ମଧ୍ୟ କରିଥାଉ । ଗୋଇଠା (କିକ୍) ମାରିବା ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତା ଅଟେ । ଯେଉଁଠାରେ ଆମେ ବଲ୍‌କୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କିମ୍ବା ଦିଗକୁ ପଠାଇବା ପାଇଁ ଆମର ପାଦକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ।

ଗ୍ରହଣ କରିବା ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, କାରଣ ଏଥିରେ ବଲ୍ ଆମ ପାଖକୁ ଆସିବା ସମୟରେ ଆମ ପାଦରେ ବଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏବଂ ଆମେ ଯେପରି ଏହାର ଅଧିକାର ନ ହରାଇବା ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ।

ଆସ ଆମେ ଆମର ପାଦ ବ୍ୟବହାର କରି କିପରି ଗୋଇଠା (କିକ୍) ମାରିବା ଏବଂ ଏକ ବଲ୍‌କୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ତାହା ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା । ଏହି ଦକ୍ଷତା ଗୁଡ଼ିକ ଶିଖିବା ପରେ ଆମେ କିଛି ମଜାଳିଆ ଖେଳ ଖେଳିବା ।

ଗୋଇଠା ମାରିବା (କିକ୍)

୧ ବଲ୍ ପଛରେ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ଏହା ଉପରେ ନଜର ରଖ ।

୨ ବଲ ଆଡ଼କୁ ଯାଅ ।

୩ ଗୋଇଠା (କିକ୍) ମାରୁନଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ବଲ ପାଖରେ ରଖ ଏବଂ ପରେ ବଲ୍‌କୁ ଗୋଇଠା ମାରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ସୁଇଙ୍ଗ୍ କର । ପଛକୁ ନେଇ ଆଗରେ ଥିବା ବଲ୍‌କୁ ଜୋରରେ ମାରିବା ।

୪ ଗୋଇଠା (କିକ୍) ମାରିଥିବା ଗୋଡ଼ ବଲ୍ ଦିଗକୁ ଗତି କରିବାକୁ ଦିଅ । ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ହାତକୁ ଘୁଞ୍ଚାଅ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଗୋଇଠା ମାରିବା (କିକ୍)ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

୧. ଠିଆ ହେବା ସ୍ଥିତି: ଗୋଡ଼ ଗୁଡ଼ିକ ଅଣ୍ଟାର ପ୍ରସ୍ଥ ଦୂରତାରେ ରହିବ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁ ଅଧିକ ବଙ୍କା ହେବ ନାହିଁ ।

୨. ଆଭିମୁଖ୍ୟ: ଗୋଇଠା (କିକ୍) ମାରୁଥିବା ପାଦ ଆଗକୁ ବଢୁଥିବା ସମୟରେ ବଲ୍‌ର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଗୋଡ଼ ରହିବ ।

୩. ଗୋଇଠା (କିକ୍) ମାରିବା: ଆଗକୁ ବଢୁଥିବା ସମୟରେ ଗୋଇଠା (କିକ୍) ନ ମାରିବାକୁ ଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା ପାଇଁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଗୋଡ଼କୁ ବୁଲାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

୪. ଅନୁସରଣ : ଗୋଇଠା (କିକ୍) ମାରୁଥିବା ଗୋଡ଼ର ବିପରୀତ ବାହୁକୁ ଆଗକୁ ନେଲେ ଶରୀର ସନ୍ତୁଳିତ ରହିଥାଏ ।

DRAFT

୧ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ଭାଙ୍ଗ ଏବଂ ବଲ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଠିଆ ହୁଅ ।

୨ ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ଉଠାଅ ।
ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମିରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ରଖ ।

୩ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କର ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚାଅ ।

୪ ବଲ୍ ଭୂମିକୁ ଛୁଇଁବା ମାତ୍ରେ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବାବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

୧. ଠିଆ ହେବା ସ୍ଥିତି: ଗୋଡ଼ ଦ୍ୱୟ ଅଣ୍ଟାର ପ୍ରସ୍ଥ ଦୂରତାରେ ରହିବ । ଆଣ୍ଠୁକୁ ଅଧିକ ବଙ୍କା ନକରି ବଲ୍ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁ ରହିବ ।

୨. ଅନୁମାନ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା: ବଲ୍‌ର ଗତିପଥକୁ ଅନୁମାନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରୁନଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମିରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ରଖନ୍ତୁ ।

୩. ଗ୍ରହଣ କରିବା: ଶରୀରର ଓଜନ ଗ୍ରହଣ କରୁନଥିବା ପାଦରେ ରହିବ । ସର୍ବଦା ଗ୍ରହଣକାରୀ ପାଦର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବଲ୍ ସ୍ପର୍ଶରେ ଗୋଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ନିଅନ୍ତୁ ।

୪. ଅନୁସରଣ କରିବା: ଶରୀରକୁ ହାଲୁକା ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖନ୍ତୁ ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୭

ଡ୍ରିବଲ୍ ଏବଂ ପାସ୍

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ମଧ୍ୟମ ଆକାରର ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଯୋଡି କରିବେ, ସେମାନେ ତିନିରୁ ଚାରି ମିଟର ଦୂରରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ପ୍ରଥମ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ବଲ୍‌କୁ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ଡ୍ରିବଲ୍ କରି ନିଜ ସାଥି ପାଖକୁ କିକ୍ ମାରି ପଠାଇବ ।
- ଦ୍ୱିତୀୟ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବ ଏବଂ ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ସାଥୀ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ଏବଂ ଯଥା ସମ୍ଭବ ନିକଟରେ କିମ୍ବା ଦୂରରେ ରହିବେ ।
- ଏହି କୌଶଳଟି ସହଜ ହେବା ପରେ, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଚାଲିବା ସମୟରେ ବଲ୍‌କୁ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିବା ସହ ତାଙ୍କ ସାଥୀ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ପଠାଇବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଗୋଡ଼ ଓ ଆଖି ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ସହିତ ଗୋଡ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଗୋଟିଏ ଦଳର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାନ୍ତୁ ।
- ଗୋଟିଏ ଦଳରେ ବଲ୍ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

ବଲକୁ ଡ୍ରିବଲ କରିବାରେ କେଉଁ କୌଶଳ ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କଲା, ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମେ ତୁମର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇଲ ନାହିଁ । ତୁମର ଧାରଣାକୁ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୮

ପକାଅ ଏବଂ ଗୋଇଠା (କିକ୍) ମାର

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ବଡ଼ ଆକାରର ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଦୁଇ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ ହେବେ ଏବଂ ୫ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ପ୍ରଥମ ଛାତ୍ର ବଲ୍‌ଟିକୁ ଉପରକୁ ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ଏହା ତଳେ ପଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ସାଙ୍ଗ ଏହାକୁ ଗୋଇଠା (କିକ୍) ମାରିବେ ।
- ସାଙ୍ଗ ଜଣକ ବଲଟିକୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଏବଂ ସେହି କାମକୁ ଦୋହରାଇବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଶିକ୍ଷକ କଠିନ ମୁହୂର୍ତ୍ତର ଅନୁଭବକୁ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଜଣାଇବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଗୋଡ଼ ଓ ଆଖି ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟର ବିକାଶ କରିବ ।

ଭିନ୍ନତା

- ଦଳର ଆକାର ବଦଳାନ୍ତୁ । ବଢ଼ାନ୍ତୁ ।
- ଦୂରତା ବଢ଼ାଇ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଯାହା ବଲ୍‌ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଏପରି ଏକ ଅନୁଭୂତି ବାଣ୍ଟ ତୁମେ ଯେଉଁଠାରେ କୌଣସି କାରଣରୁ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିଥିଲ ଏବଂ ଏହି କଠିନ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କେହି ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲେ କି ?

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୯

ଦ୍ୱାର ମଧ୍ୟରେ ବଲ୍‌କୁ ମାର

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

କୋନ୍ ଏବଂ
ବଡ଼ ଆକାରର ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଦଶମିଟର ଦୂରତାରେ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ଦୁଇଟି କୋନ୍‌କୁ ପରସ୍ପର ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବେ ମଝିରେ ରଖିବେ । ଯାହା ଏକ ଦ୍ୱାର ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କୋନ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ବଲ୍‌କୁ ଗୋଇଠା ମାରିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ନିଜର ପାଳିରେ ବଲ୍‌କୁ ଗୋଇଠା (କିକ୍) ମାରିବେ ଏବଂ ଶେଷ ଧାଡିରେ ପୁଣି ଯୋଗଦେବେ । ଯଦି ବଲଟି ଦ୍ୱାର ମଧ୍ୟଦେଇ ନ ଯାଏ, ତେବେ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ଜଣକ ବଲଟିକୁ ଆଣି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀକୁ ଦେବେ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ନିଜର ଦକ୍ଷତା ସ୍ତର ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଦୂରତାକୁ କମ୍ ବେଶୀ କରିପାରିବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଶିକ୍ଷକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସନ୍ଦେହକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । (ଯେପରିକି ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ, କଷ୍ଟକର ଲକ୍ଷ୍ୟ, ବିଫଳତାର ଭୟ, ଚିନ୍ତା, ଚାପ, ଆଗ୍ରହର ଅଭାବ ଇତ୍ୟାଦି) ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସଠିକତାକୁ ବଢ଼ାଇବା

ଭିନ୍ନତା

- ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାକୁ ଅଧିକ କଷ୍ଟକର କିମ୍ବା ସହଜ କରିବାକୁ ଦ୍ୱାରର ଆକାର ବଦଳାନ୍ତୁ ।
- ବଲ୍‌କୁ ଗୋଇଠା ମାରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ର ବ୍ୟବହାର କରାନ୍ତୁ ।
- ବଲ୍‌ର ଆକାର ବଦଳାନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

ଦୁଇଟି କୋନ ମଧ୍ୟରେ ସଠିକ୍ ଭାବେ ବଲଟିକୁ ମାରିବା ସମୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ବାଧାଗୁଡିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ଏବଂ ସେଗୁଡିକୁ ଜଣାନ୍ତୁ ।

DRAFT

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୧୦

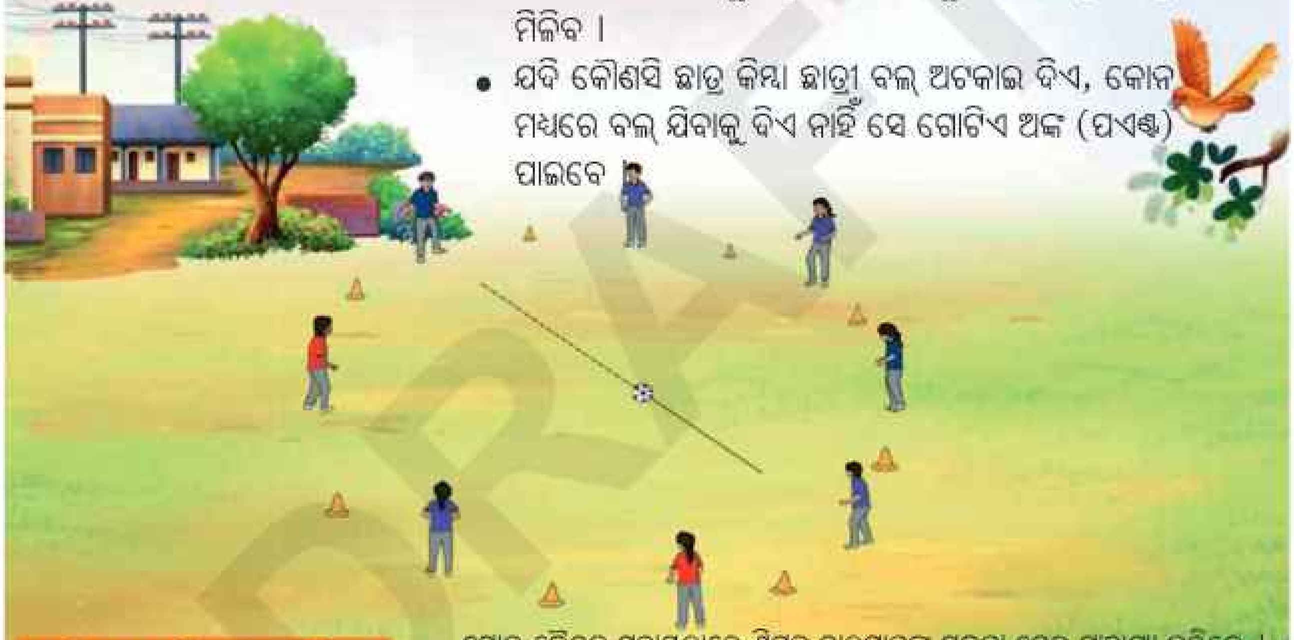
ଗୋଡରେ ପାସ୍

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ଫୁଟ୍‌ବଲ୍, କୋନ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଘୂରି ବୁଲିବା ପାଇଁ କୋନ୍ ଗୁଡିକୁ ଏକ ବୃତ୍ତରେ ରଖ ।
- କୋନ୍ ଗୁଡିକ ମଝିରେ ବୃତ୍ତାକାର ହୋଇ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ବାମ ଓ ଡାହାଣ ପାଖରେ ଥିବା ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଛାଡି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବଲ୍ ପାସ କରିବେ ।
- ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ କୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ବଲ୍ ପାସ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଗୋଡ଼ରେ ବଲ୍ ମାରିବେ ଏବଂ ଯଦି ପାସ କରିବାରେ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଏକ ଅଙ୍କ (ପଏଣ୍ଟ) ମିଳିବ ।
- ଯଦି କୌଣସି ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ବଲ୍ ଅଟକାଇ ଦିଏ, କୋନ ମଧ୍ୟରେ ବଲ୍ ଯିବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ ସେ ଗୋଟିଏ ଅଙ୍କ (ପଏଣ୍ଟ) ପାଇବେ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଗୋଲ ବୈଠକ ସହାୟତାରେ ଶିକ୍ଷକ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦେଇ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ- ବଲ୍ ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ଗତିବିଧି, ଇଚ୍ଛା ଇତ୍ୟାଦି) ଯାହା ବଲ୍‌କୁ କୋନ୍ ଦେଇ ପାସ୍ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ବ୍ୟବଧାନ, ଗତିବିଧି ଏବଂ ପୂର୍ବାନୁମାନ ଭାବନାର ବିକାଶ ।

ଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍ ସଂଖ୍ୟା ବଦଳାନ୍ତୁ ।
- କଷ୍ଟକର (କଠିନ) ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକର ଦୂରତ୍ୱ ବଢ଼ାନ୍ତୁ କିମ୍ବା କମାନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

କେଉଁ କାରଣ ଗୁଡିକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ କୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବାକୁ ଦେଇ ନଥାଏ ସେଗୁଡିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୧୧

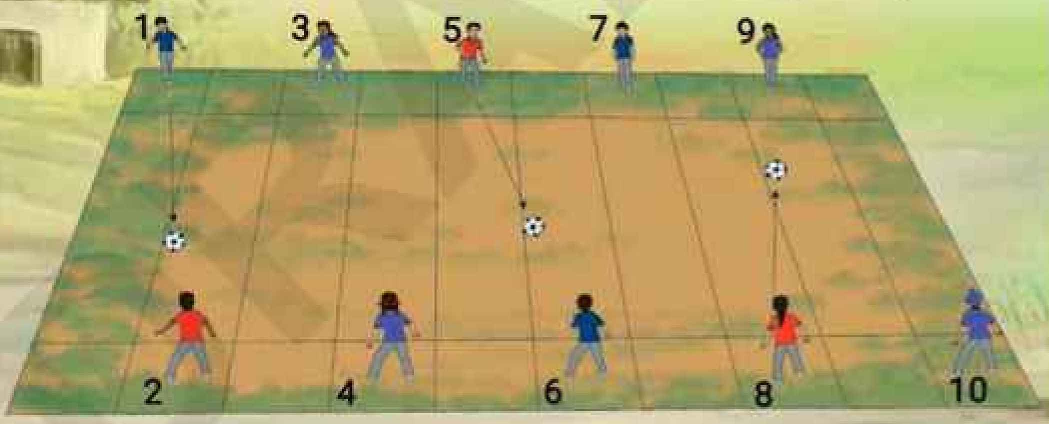
ଗୋଡରେ ଅଙ୍କାବଙ୍କା ମାର

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ଦାଗ ଦେବା ଚୂନ, ଫୁଟ୍‌ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ପ୍ରଥମ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ କୋଣରେ ଛିଡା ହୋଇଥିବା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ନିକଟକୁ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଗୋଇଠା ମାରିବେ । (ଏକରୁ ଦୁଇ, ଦୁଇରୁ ତିନି, ତିନିରୁ ଚାରି ଏହି କ୍ରମରେ)
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଏବଂ ତାପରେ କୋଣକୋଣରେ ଛିଡା ହୋଇଥିବା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ନିକଟକୁ ବଲ୍‌କୁ ଗୋଇଠା ମାରିବେ ।
- ବଲ୍‌ଟି ଶେଷ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବ ଏବଂ ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ବିପରୀତ କ୍ରମରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି ହେବ ।
- ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ପାସ କରିବା ମଧ୍ୟରେ ସମୟରେ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ସଠିକତା, ପୂର୍ବାନୁମାନ ଏବଂ ଯୋଡି ମଧ୍ୟରେ କ୍ଷମତାର ବିକାଶ ।

ଭିନ୍ନତା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ବଦଳାନ୍ତୁ ।
- ଖେଳକୁ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ମଝିରେ ଜଣେ ପ୍ରତିକ୍ଷାକାରୀ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ରଖନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାସ୍‌ରେ ଗୋଡ଼କୁ ବଦଳାନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ପାସ କରିବା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମୟକୁ ତୁମେ କିପରି କମ୍ କରିପାରିବ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୧୨

ଫୁଟ୍ ଲେଗ୍ ବେସ୍ ବଲ୍

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ଫୁଟ୍‌ବଲ୍, କୋନ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁଯାୟୀ ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ୧୫ ରୁ ୨୦ ମିଟର ଦୂରତାରେ ବର୍ଗାକାରରେ ଚାରୋଟି କୋନ୍ ରଖ । କୋନ୍ ଗୁଡିକୁ ବେସ ଭାବରେ ଧରାଯିବ ।
- ବଲ୍ ଗଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ବର୍ଗର କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏକ କୋନ ରଖ ।
- ଗୋଟିଏ ଦଳକୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଦଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦଳକୁ ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଦଳ ବୋଲି ଜାଣିବା ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଦଳର ପିଚର ବଲ୍ ଗଡ଼ାଇବ ଏବଂ ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଦଳର ଜଣେ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ବଲ୍‌କୁ ବର୍ଗ ବାହାରେ ଉପରକୁ ଗୋଇଠା (କିକ୍) ମାରିବେ ।
- ଯଦି ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଦଳ, ଉପରୁ ଆସୁଥିବା ପାସ ବଲ୍‌କୁ ଧରେ ତେବେ ଗୋଇଠା ମାରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଆଉଟ୍ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଯଦି-ବଲ ଧରା ନ ଯାଏ କିମ୍ବା ଭୂମିରେ ଗଡିଯାଏ ତେବେ ଗୋଇଠା ମାରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଦ୍ୱିତୀୟ ବେସ୍‌କୁ ଦୌଡିବ ଏବଂ ଏହିପରି ଖେଳ ଚାଲିବ ।
- ଏକ ନୂଆ କିକର (କିକ୍) ଗୋଇଠା ମାରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଆସି କିକ୍ କରିବ ଏବଂ ଖେଳ ଚାଲିବ ।
- ଯଦି ଜଣେ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ତିନିଥର ବଲ୍‌କୁ (କିକ୍) ଗୋଇଠା ମାରିବାରେ ବିଫଳ ହୁଏ, ତେବେ ସେ ଆଉଟ୍ (ବାହାର) ହୋଇଯିବ ।
- ଯଦି ତିନିଜଣ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ଖେଳରୁ ବାହାର ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି ତେବେ ଅନ୍ୟ ଦଳ ଅଫେନ୍ସ ଖେଳିବ ଏବଂ ପ୍ରଥମ ଦଳ ଡିଫେନ୍ସ କରିବ ।

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ବଲ୍‌କୁ (କିକ୍) ଗୋଇଠା ମାରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଚାଲିବ ।
- ଯଦି ଜଣେ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ସମସ୍ତ ବେସ୍‌କୁ କଭର କରେ (ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ) ତେବେ ସେହିଦଳ ଗୋଟିଏ ଅଙ୍କ (ପଏଣ୍ଟ) ପାଇବେ ଏବଂ ଶେଷରେ ସର୍ବାଧିକ ଅଙ୍କ (ପଏଣ୍ଟ) ପାଇଥିବା ଦଳ ଜିତିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ସହଯୋଗୀ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଦଳଗତ ଭାବନା ବିକାଶ କରିବ ।

ଭିନ୍ନତା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ଖେଳିବା ସ୍ଥାନର ଆକାର ବଦଳାନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏବଂ ନିଜକୁ ଏକ ଖେଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅବଲୋକନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଉଭୟ ଦଳର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସ୍ଥାନ ଏବଂ ନିଜ ଦଳର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଅଧ୍ୟାୟ-୩
ସଟଲ କକ୍‌କୁ ମାରିବା

ପରିଚୟ

ଖେଳିବା ସମୟରେ ଏକ ବସ୍ତୁକୁ ମାରିବା, ଏକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶିକ୍ଷଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆଜିକାଲି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରାକେଟ୍ କ୍ରୀଡା ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେଉଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ପିକେଲ ବଲ୍, ବଲ୍ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ, ସ୍କ୍ୱାସ୍ ଇତ୍ୟାଦି । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ ଟେବୁଲ ଟେନିସ୍ ଏବଂ ଟେନିସ୍ ଅଧିକ ସୁପରିଚିତ ଅଟେ । ରାକେଟ ପୃଷ୍ଠ ସହିତ ଏକ ବସ୍ତୁକୁ ମାରିବା ଶିଖିବା ଆନନ୍ଦଦାୟକ ହୋଇପାରେ ।

ଆସ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

ରାକେଟ୍ ଦ୍ୱାରା ସଟଲ୍ କକ୍‌କୁ ମାରିବା

୧

ଚିତ୍ରରେ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ଭଳି ରାକେଟ୍ ଧରି ପାଖରେ ଠିଆ ହୁଅ । ଆଣ୍ଠୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା ରଖ ।

୨

ଆଗକୁ ପାଦ ବଢ଼ାଇ ରାକେଟ୍‌କୁ ସୁଇଙ୍ଗ (ବୁଲାଅ) କର ଏବଂ କାନ୍ଧ ଓ ନିତମ୍ବକୁ ବୁଲାଅ ।

୩

ସଟଲ୍ କକ୍‌କୁ ତଳକୁ ଖସାଇ ରାକେଟ୍ ଦ୍ୱାରା ଆଘାତ୍ (ହିଟ୍) କର ।

୪

ଆଘାତ କରିବା ପରେ, ଚିତ୍ରରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଭଳି ରାକେଟ୍‌କୁ ଶରୀରର ଗତିଦିଗରେ ଅନୁସରଣ କର (ବଢ଼ାଅ) ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଯେତେବେଳେ ରାକେଟ୍ ଦ୍ୱାରା ଆଘାତ ଦେବା ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୧. ଠିଆ ହେବାର ସ୍ଥିତି : ଗୋଡକୁ କାନ୍ଧ ସହିତ ସମାନ ଦୂରତାରେ ରଖି ବଙ୍କା ହୋଇ ଠିଆ ହେବେ । ଆଣ୍ଠୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା ରହିବ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ସର୍ବଦା ସଟଲ୍‌କକ୍ ଉପରେ ରହିବ ।

୨. ରାକେଟ୍ ଧରିବା ସ୍ଥିତି : ରାକେଟ୍‌କୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ହାତରେ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ମଧ୍ୟରେ 'V' ଆକାରରେ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ।

୩. ଆଘାତ (ହିଟିଙ୍ଗ) : ଆଘାତ୍ (ହିଟ୍) କରିବା ସମୟରେ ସାମ୍ନା ପାଦରେ ଆଗକୁ ଯାଆନ୍ତୁ, ଅଣ୍ଟା ଏବଂ କାନ୍ଧକୁ ଘୂରାନ୍ତୁ । ସଟଲକକ୍ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖନ୍ତୁ, ବାହୁକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବିସ୍ତାର କରି ଆଘାତ୍ (ହିଟ୍) କରନ୍ତୁ ।

୪. ଅନୁସରଣ : ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ରାକେଟ ସହିତ ଘୂରିବ, ଶରୀରର ଚାରିପଟେ ଯାଇ ଅଣ-ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ହାତର କାନ୍ଧ ଉପରେ ଶେଷ ହେବ ।

୧ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରି ଏବଂ ରାକେଟ୍‌କୁ, ଆଗରୁ ଆସୁଥିବା ସଟଲ୍‌କକ୍ ଦିଗକୁ ରଖି ଠିଆ ହୁଅ ।

୨ ଆଗକୁ ବଙ୍କା ହୋଇ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ହାତରେ ରାକେଟ୍‌କୁ ଧର ଏବଂ ଆଘାତ ସମୟରେ ହାତକୁ ଢ଼ିଲା ରଖ ।

୩ ସଟଲ୍ କକ୍‌କୁ ରାକେଟ୍ ସହିତ ସଂଯୋଗ କର ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ରାକେଟ୍ ସହିତ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ଗୁଡିକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

୧. **ଠିଆ ହେବାର ସ୍ଥିତି :** ପାଦକୁ କାନ୍ଧର ଓସାରରେ ରଖନ୍ତୁ, ଆଣ୍ଠୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ସଟଲ୍‌କକ୍ ଆଡ଼କୁ ରଖନ୍ତୁ ।

୨. **ଧରିବା :** ରାକେଟ୍‌କୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ହାତରେ ଧୀରେ ଧରନ୍ତୁ ।

୩. **ଅନୁମାନ କରିବା :** ସଟଲକକ୍‌ର ଗତିପଥକୁ ଅନୁମାନ କରନ୍ତୁ, ଶରୀର ତଳକୁ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ସେହି ଅନୁସାରେ ଶରୀରକୁ ସଜାନ୍ତୁ ।

୪. **ଆଘାତ୍ :** ସଟଲ୍‌କକ୍‌ର ଉଚ୍ଚତା ଅନୁସାରେ ତଳ ହାତ କିମ୍ବା ଉପର ହାତରେ ସଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ଆଘାତ କରନ୍ତୁ ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୧୩

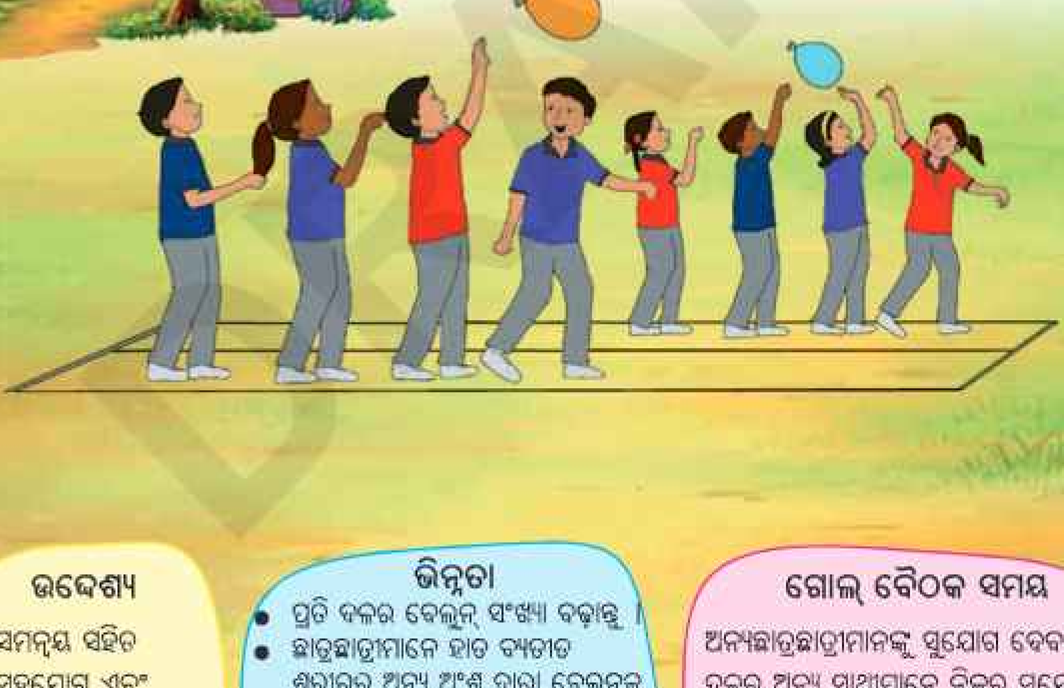
ବେଲୁନ୍ ଦୌଡ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ବେଲୁନ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଚାରିଜଣ ଲେଖାଏଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର ।
- ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ଗୋଟିଏ ବେଲୁନ୍ ଦିଅ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଆରମ୍ଭ ରେଖାରେ ଠିଆ କର ।
- ହୁଇସିଲ୍ ବାଜିଲା ପରେ ବେଲୁନ୍‌କୁ ଧରି ନ-ରଖି କିମ୍ବା ଭୂମିକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ନଦେଇ ଜଣକ ପରେ ଜଣେ ଆଘାତ୍ ଦ୍ୱାରା ବେଲୁନ୍‌କୁ ଉପରେ ରଖି ଦୌଡ ସମାପ୍ତ କର ।
- ଯେଉଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବେଲୁନ୍‌କୁ ମାରିଥିବେ ସେମାନେ କେବଳ ସେମାନଙ୍କ ପାଳିରେ ଏହାକୁ ପୁଣି ମାରିପାରିବେ ।



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ସମନ୍ୱୟ ସହିତ ସହଯୋଗ ଏବଂ ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗାଯୋଗ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରତି ଦଳର ବେଲୁନ୍ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାନ୍ତୁ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ହାତ ବ୍ୟତୀତ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଂଶ ଦ୍ୱାରା ବେଲୁନ୍‌କୁ ଛୁଇଁ ପାରିବେ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବେଲୁନ୍‌କୁ ମାରିବା ପରେ ଲଞ୍ଜେସ୍ (ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ପଛକୁ ନେଇ ଅଣ୍ଟା ଭାଙ୍ଗି ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିବା ସ୍ଥିତି) କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

ଅନ୍ୟଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ଏବଂ ଦଳର ଅନ୍ୟ ସାଥୀମାନେ ନିଜର ସୁଯୋଗ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିବା ଘଟଣାକୁ ତୁମେ କିପରି ସମ୍ମାନ ଦିଅ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୧୪

ବୋଲିଂ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

କୋନ୍ ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ଆକାରର ବଲ

କିପରି ଖେଳିବା

- ଚାରିଜଣ ଲେଖାଏଁ ଛାତ୍ରୀଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର ।
- କୋନ୍ ଗୁଡିକୁ ଗୋଟିଏ ଧାଡ଼ିରେ ରଖ ଯେପରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କୋନ ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୫ମିଟର ଦୂରରେ ରହିବେ ।
- ହୁଇସିଲ୍ ବାଜିଲାପରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କୋନ୍ ଖସାଇବା ପାଇଁ ପାଳି-କ୍ରମେ ଭୂମିରେ ବଲ୍ ଗଡାଇବେ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ନିଜର ପାଳି ପରେ ବଲ୍ ଆଣି ଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ନିକଟକୁ ଫିଙ୍ଗିବେ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ସେମାନଙ୍କର କୋନ୍ ଖସାଇବେ, ସେହି ଦଳ ଜିତିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ମଣିବନ୍ଧ ଏବଂ ବାହୁର ଗତି ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍ ଗଡ଼ାଇବାରେ ବିକଳ୍ପ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ବଲ୍‌ର ଦୂରତା ଏବଂ ଆକାର ବଦଳାନ୍ତୁ । କୋନ୍ କୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ବଦଳାନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

ଷ୍ଟା ଏବଂ ଡ୍ରିଙ୍ଗ୍

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୧୫

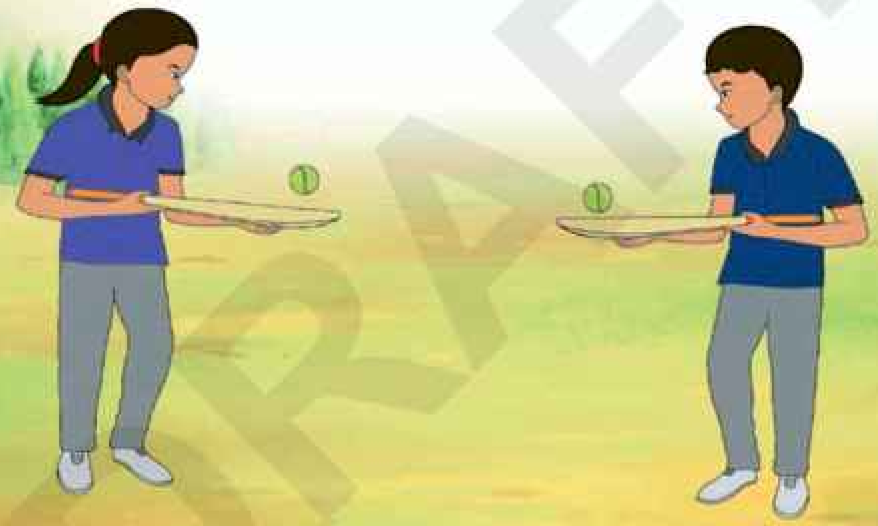
ବଲ୍‌କୁ ଟ୍ୟାପ୍‌କର

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ବଲ୍ ଏବଂ ରାକେଟ୍ କିମ୍ବା ଛୋଟବ୍ୟାଟ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଖେଳିବା ପାଇଁ ଏକ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନଟ କର ।
- ତୁମର ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଠାରୁ ଏକ ବ୍ୟାଟ୍ ଓ ବଲ୍ ନିଅ ଏବଂ ତୁମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କର ।
- ବ୍ୟାଟ୍‌କୁ ଧର ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ଟାପ କର ଓ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରି ବଲ୍‌କୁ ବ୍ୟାଟରୁ ଖସି ପଡିବାରୁ ରକ୍ଷା କର ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ବଲ୍‌କୁ ତଳେ ନପକାଇ କେତେଥର ଟାପ୍ କଲେ ଲେଖିରଖ । ତୁମକୁ ମିଳୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁଯୋଗ ସହିତ ତୁମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସମୟକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।



DRAFT

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ହାତ ଓ ଆଖିର ସମନ୍ୱୟ, ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଜଣେ ସାଥୀ ସହ ଖେଳନ୍ତୁ, ଯେଉଁଠାରେ ଆପଣ ବଲକୁ ଟାପ୍ କରନ୍ତି ଏବଂ ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ଥିବା ସାଥୀ ନିକଟକୁ ଏହା ପାସ୍ କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଟାପ୍ କରିବା ସମୟରେ ନିଜ ଶରୀରକୁ କିପରି ସନ୍ତୁଳିତ କରନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୧୬

ଆକାଶ ସଟଲ୍‌କକ୍

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ ରାକେଟ୍

ସଟଲ୍ କକ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ରାକେଟ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ସଟଲ୍ କକ୍ ଦେବା । ଯଦି ଏଗୁଡ଼ିକ ଉପଲବ୍ଧ ନ ଥାଏ ତେବେ ଆଘାତ (ହିଟିଙ୍ଗ୍) ପାଇଁ ଏକ ନରମ ବଲ୍ ଏବଂ ଯେକୌଣସି ସମତଳ ବସ୍ତୁ (କାର୍ଡବୋର୍ଡ, ହାତ) ବ୍ୟବହାର କରିବା ।
- କାନ୍ଥ ଠାରୁ ଏକ ମିଟର ଦୂରରେ ଠିଆ ହେବା ।
- ରାକେଟ୍ ଦ୍ୱାରା ସଟଲ୍‌କକ୍ କିମ୍ବା ବଲ୍‌କୁ କାନ୍ଥରେ ହିଟ୍ କରିବେ ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଯେ, ସଟଲ୍‌କକ୍ କିମ୍ବା ବଲ୍ ଭୂମିରେ ପଡିବ ନାହିଁ ।
- ତୁମର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୁଯୋଗରେ, ତୁମେ କେତେଥର ସଠିକ୍ ଭାବରେ ସଟଲ୍ କକ୍ କିମ୍ବା ବଲ୍‌କୁ ମାରି ପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କର ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଅନୁମାନ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଆବଶ୍ୟକ ବଳ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଦୂରତା ବଦଳାନ୍ତୁ ।
- ସଟଲ୍‌କକ୍ ବଦଳରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- କାନ୍ଥରେ ହିଟ୍ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ଉପରକୁ ହିଟ୍ କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ତୁମେ କିପିରି ଏବଂ କେତେଥର ବଲ୍ କିମ୍ବା ସଟଲକକ୍‌ର ଗତିପଥକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଅନୁମାନ କରିପାରିଲ ?
- ଏପରି କୌଣସି ଢାଞ୍ଚା ଅଛି କି, ଯେତେବେଳେ ବଲ କିମ୍ବା ସଟଲକକ୍ ଗତିପଥରେ ଫେରୁଥାଏ ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୧୭

ସଟଲ୍‌କକ୍ ରଖ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ ରାକେଟ୍ କିମ୍ବା ହିଂଟି ବସ୍ତୁ (ଆଘାତ କରିବା ବସ୍ତୁ)
ସଟଲ୍‌କକ୍ କିମ୍ବା ବଲ
ହୁଲା ହୁପ୍ କିମ୍ବା ବାଲ୍ଟି

କିପରି ଖେଳିବା

- ହୁଲାହୁପ୍ କିମ୍ବା ବାଲ୍ଟିକୁ ଭୂମିରେ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଦୂରତା ଏବଂ କୋଣରେ ରଖ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ବାଲ୍ଟି କିମ୍ବା ହୁଲାହୁପ୍ ଠାରୁ ୨ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ରାକେଟ୍ କିମ୍ବା ହିଟିଂ ବସ୍ତୁଦ୍ୱାରା ସଟଲକକ୍ କିମ୍ବା ବଲ୍‌କୁ ହିଟ୍ କରିବେ ଏବଂ ସଟଲକକ୍ କିମ୍ବା ବଲ୍‌କୁ, ହୁଲାହୁପ୍ କିମ୍ବା ବାଲ୍ଟିରେ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ହୁଲାହୁପ୍ କିମ୍ବା ବାଲ୍ଟିରେ ରଖାଯାଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଟଲ୍‌କକ୍ କିମ୍ବା ବଲ୍ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଅଙ୍କ(ପଏଣ୍ଟ) ମିଳିବ ।
- ସର୍ବାଧିକ ଅଙ୍କ(ପଏଣ୍ଟ) ପାଇଥିବା ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ଖେଳ ଜିତିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ସମନ୍ୱୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଦକ୍ଷତା, ଧ୍ୟାନ (ଏକାଗ୍ରତା) ଏବଂ ସଠିକତାର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ସମୂହ କ୍ରିୟା କଳାପ କରିବା ପାଇଁ ଦଳ ଗଠନ କରାଯାଇ ପାରିବ ।
- ସଟଲ୍‌କକ୍ ବଦଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବଲ୍ ବଦଳାନ୍ତୁ ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟର ଆକାର ବଦଳାନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ବଲ କିମ୍ବା ସଟଲକକ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟରୁ ବାହାରି ଯାଉଥିବା ବେଳେ ହିଟ୍ କରିବା ସମୟରେ ତୁମେ କିପରି ନିଜକୁ ଖାପଖୁଆଇ ଥିଲ ।
- ରାକେଟ୍ ଧରିବା ବେଳେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଥିଲ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୧୮

ଏକାଠି ଖେଳ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ ରାକେଟ୍
ସଟଲ୍ କକ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଡିରେ ବିଭକ୍ତକରି ଚାରି ମିଟର ଦୂରରେ ଠିଆ କରାଅ ।
- ହୁଇସିଲ୍ ବାଜିଲାପରେ ଯୋଡିରେ ଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସଟଲ୍‌କକ୍ ତଳେ ପକାଇବାକୁ ନ ଦେଇ ଫୋର ହ୍ୟାଣ୍ଡ (ହାତ ସମ୍ମୁଖ) ରେ ପାସ୍ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ପଚାଶଥର ହିଟ୍ (ଆଘାତ) ପୂରଣ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରସ୍ପରକୁ ସଟଲ୍‌କକ୍ ପାସ କରିବେ ।
- ଏହାପରେ ନୂତନ ଯୋଡ଼ି ସମାନଭାବରେ (ଏକା-ଭଳି) ସଟଲ୍‌କକ୍ ପରସ୍ପରକୁ ପାସ୍ କରିବେ ଏବଂ ଏହିପରି ଖେଳ ଜାରି ରହିବ ।

DRAFT

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଶୀଘ୍ର ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ବଦଳାନ୍ତୁ ।
- ସଟଲ୍‌କକ୍ ବଦଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବଲ୍ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡକୁ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସହ ବଦଳାନ୍ତୁ ।

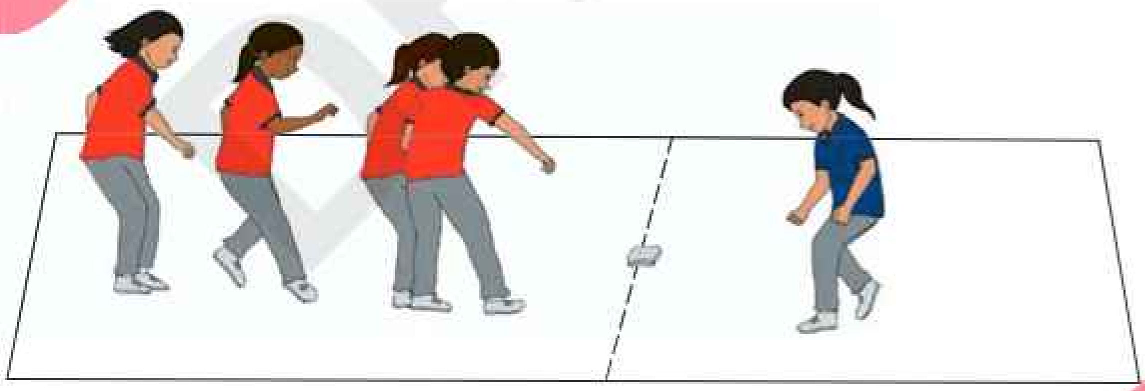
ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ବଲ କିମ୍ବା ସଟଲକକ୍ ନ ପଡିବା ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଏବଂ ସେ ବିଷୟରେ ପରସ୍ପର ସହିତ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଅଧ୍ୟାୟ-୪
ଛୋଟ ସୋପାନ

ପରିଚୟ

ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା ଏବଂ ହାସଲ କରିବା ହେଉଛି ସଫଳତାର ଚାବିକାଠି ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ନଉକାସନ ସହିତ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ଓ ଗୋଟିଏ ଗୋଡରେ ବାଲାନ୍ସ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ଏବଂ ୬୦ ସେକେଣ୍ଡ ଜମ୍ପିଙ୍ଗ୍ ଜ୍ୟାକ୍ ଇତ୍ୟାଦି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ଆଧାରରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଛି, କିନ୍ତୁ କିଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଛି ଯାହାକୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ହାସଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ, ଆମେ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା ଓ ହାସଲ କରିବା ।



ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୧୯

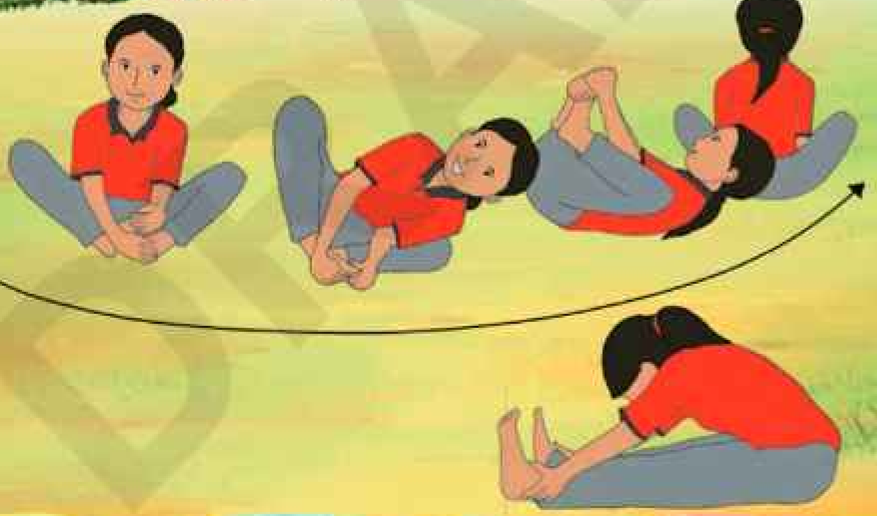
ଚାରିପାଖରେ ଗଡ଼

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ମ୍ୟାଟ୍ (ଚଟେଇ)

କିପରି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଏକ କ୍ଷେତ୍ର ଖୋଜି ଚିହ୍ନ ଦେବାକୁ ଏବଂ ଭୂମିରେ ବସି ଉଭୟ ଗୋଡ଼ର ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ (ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି) ଧରି ରଖିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ନିଜର ଥୋଡିକୁ ଛାତିରେ ଚାପି ରଖନ୍ତୁ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ନିଜ ପିଠି ଏବଂ କାନ୍ଧକୁ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରି ଶରୀରର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗଡିବେ ।
- ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଏବଂ ତାପରେ ଡାହାଣ ପର୍ଶ୍ୱରେ କରିବା ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଆରାମ ଅନୁଭବ ପାଇଁ, ଦୁଇ ଗୋଡକୁ ପ୍ରସାରଣ କର ଓ ଗୋଡର ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଧରି ରଖ ।
- ପୁନର୍ବାର, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱ କରିବାପରେ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ କରିବେ ।



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଗଡ଼ିବା ସମୟରେ ଶରୀର ସନ୍ତୁଳନର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଆଗକୁ ଗତି କରିବା ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- କାହିଁକି ଓ କେଉଁ ଚଳନ ଶୀଳତାକୁ ଉପଯୋଗ କଲ ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣାଅ ।
- ଗଡ଼ିବା ପାଇଁ ଭୂମି ଚୟନର ଆବଶ୍ୟକତା ଆଲୋଚନା କର ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୨୦

ଏକତ୍ର ଆଗକୁ ଯିବା

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ବଳା (ହୁଲାହୁପ୍)
କପଡ଼ା ଓ କୋନ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଚାରିଜଣ ଲେଖାଏଁ ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର । ଗୋଟିଏ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖା ଟାଣ ଏବଂ ସମସ୍ତେ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖାର ପଛରେ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ସମସ୍ତଙ୍କ ହାତରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଳା ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖା ଓ ସମସ୍ତଙ୍କ ସାଥିଙ୍କ ଆଗରେ ରଖ ।
- ପ୍ରଥମ ସାଥି ଆଗରେ ଥିବା ବଳାକୁ ଡେଇଁବେ ଏବଂ ହାତରେ ଥିବା ବଳାକୁ ତାଙ୍କ ଆଗରେ ଭୂମିରେ ରଖିବେ ଓ ଡେଇଁବେ ।
- ଦ୍ୱିତୀୟ ସାଥି ଖାଲିଥିବା ବଳାକୁ ଡେଇଁବେ ଏବଂ ପ୍ରଥମ ସାଥିଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ହାତରେ ଥିବା ବଳାକୁ ଦେବେ । ପ୍ରଥମ ସାଥି ମିଳିଥିବା ବଳାକୁ ତାଙ୍କ ଆଗରେ ଭୂମିରେ ରଖିବେ ଓ ଏକ ରାସ୍ତା ତିଆରି କରିବେ ।
- ସମସ୍ତ ସାଥି ଏହିଭଳି ବଳା ପଥରେ (ରାସ୍ତା), ବଳା ରଖି ରାସ୍ତା ଅତିକ୍ରମ କରିବେ, ଶେଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁଠାରେ କିଛି ଆଗରେ ଏକ କପଡ଼ା ରଖାଯାଇଥିବ ।
- ସମସ୍ତ ସାଥିଙ୍କୁ ଶେଷରେ ଥିବା କପଡାଟି ସେହିଭଳି, ବଳା ରାସ୍ତାରେ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖା ଆଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ କପଡାଟିକୁ ଆଣିବ ସିଏ ଜିତିବ ।
- ସାଥି ଖେଳାଳିମାନେ ଏହିଭଳି ଭୂମିରେ ରଖିବେ ଯାହାକି ସେମାନଙ୍କୁ ବଳାକୁ ଡେଇଁ ଖେଳ ସମାପନ କରିପାରିବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଶିକ୍ଷକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ ପରିସ୍ଥିତି, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଚିଡାଇବା ଓ ଅନ୍ୟକୁ ଉପହସିତ କରାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କିପରି ଦଳଗତ ଭାବନାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରାଇଥାଏ, ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଦଳଗତ ଭାବନାର ଓ ସହଯୋଗ କରିବାର ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- କପଡାର ସଂଖ୍ୟା ଓ ସାଥିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ଏକ ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ଯେଉଁଠାରେ ତୁମେ କୌଣସି କାରଣରୁ ଅସହଯୋଗ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲା । ଆଉ ସେ ସମୟରେ କିଏ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କଲେ କୁହ ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୨୧

ଗତିଶୀଳ ପଥ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ
ମ୍ୟାଟ୍ (ଚଟେଇ), ବାକ୍ସ

କିପରି ଖେଳିବା

- ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ପ୍ରଥମେ ମ୍ୟାଟ୍ ଆଡକୁ ନଅ (୯) ଇଞ୍ଚ ଚଉଡା ରାସ୍ତାରେ ଚାଲିବେ ଏବଂ ପିଠି ବଳରେ ଆଗକୁ ପହଞ୍ଚିବେ ।
- ଏହାପରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ବେଙ୍ଗଡିଆଁ କରି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଷ୍ଟେସନ ଯିବେ ଏବଂ - 'T' ସନ୍ତୁଳନ ୫ ସେକେଣ୍ଡ ରହି ଅନ୍ୟ ଷ୍ଟେସନକୁ ଯିବେ ।
- ଏହାପରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଷ୍ଟେସନକୁ ଡାହାଣ ପଞ୍ଝାରେ ଯିବେ, ତାପରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଡରେ 'T'- ସନ୍ତୁଳନ, ୫ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ କରିବେ ।
- ଏହାପରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଷ୍ଟେସନ୍‌କୁ ହନୁମାନ କୁଦ ମାରି ରଖାଯାଇଥିବା ଖସଡା ମ୍ୟାଟ୍ ପାଖକୁ ଯିବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ସ୍ଥାନୀୟ ଉପଲବ୍ଧ ସାଧନ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଅନୁଯାୟୀ ଷ୍ଟେସନ ଗୁଡ଼ିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଫଳାଫଳ (ସନ୍ତୁଳନ, ସମନ୍ୱୟ, ଗୋଡ଼ର ଶକ୍ତି, ବିସ୍ଫୋରକ ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା ଏବଂ ଗତି)ର ବିକାଶ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ଥାନୀୟ ଷ୍ଟେସନ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ ଗତିଶୀଳତା ଓ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଅଭ୍ୟାସର କ୍ରମ ଓ ବାରମ୍ବରତା କଷ୍ଟଦାୟକ କରିବା କିମ୍ବା ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ଷ୍ଟାର ଏବଂ ଡ୍ରିଲ୍ ।

DRAFT

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାଟ୍ ଉପରକୁ ଚଢ଼ି (ଚିନ୍) ଥୋଡିକୁ ଛାତି ସହ ଚାପି ଆଗକୁ ପଡିବେ ।
- ଏହାପରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ୫ ମିଟର ପଛୁଆ ଚାଲିବେ ଏବଂ ପରେ ୫ ମିଟର ଦ୍ରୁତ ଦୌଡ କରି ଗତିଶୀଳ ପଥ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବେ ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୨୨

ପୁଶ୍ ସର୍କିଟ୍

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

କୋନ୍, ବାକ୍ସ

କିପରି ଖେଳିବା

- ପ୍ରଥମେ, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ଗୋଡ ପଞ୍ଝାରେ ଠିଆ ହୋଇ କାନ୍ଥକୁ ଠେଲିବେ ଓ ଏକ ମିନିଟ୍ ଶରୀର ତେରଛା ଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ରହିବେ ।
- ତାପରେ, ସେମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଷ୍ଟେସନକୁ ଯିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଆଗରେ ଥିବା ବାକ୍ସ ବିରୁଦ୍ଧରେ କିମ୍ବା କାନ୍ଥ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଠେଲିବା ଓ ଟାଣିବା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ।
- ଏହାପରେ ସେମାନେ ୧୦ଥର ଭୂମିରେ ଆଣ୍ଠୁ ଲଗାଇ ପୁସ୍ ଅପ୍ କରିବେ ।
- ସମସ୍ତେ ସର୍କିଟ୍‌କୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ୩ (ତିନି) ଥର ଦୋହରାଇବେ ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସଗୁଡ଼ିକର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଏହାକୁ ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଧରି ରଖିବାର ସମୟ, ଠେଲିବା ପାଇଁ ଦୂରତା ଏବଂ ପୁସ୍‌ଅପ୍ ସଂଖ୍ୟାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାନ୍ତୁ ।
- ବାକ୍ସର ଓଜନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ସର୍କିଟ୍ ସମାପ୍ତ ହେବାପରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରି ଏବଂ ଥକ୍କା ଲାଗୁଥିଲେ ବି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ନିଜକୁ କିପରି ଆଗେଇ ନେଇଥିଲେ ସେ ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତୁ ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୨୩

ଲେଗ୍ ସର୍କିଟ୍

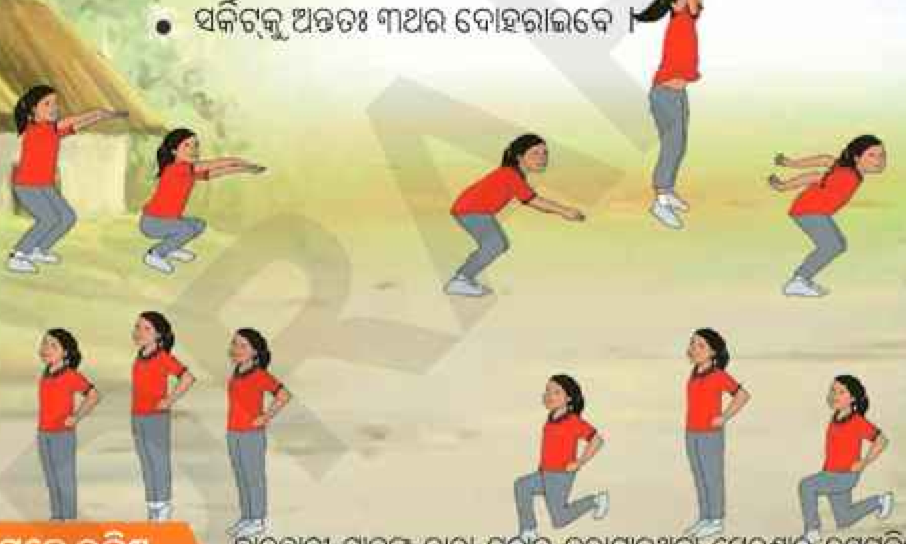
ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

କୋନ୍ସ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ପ୍ରଥମେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ୧୦ଥର ବସଉଠ (ସ୍କ୍ୱାଟ୍) କରି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଷ୍ଟେସନ୍‌କୁ ଯିବେ ।
- ତାପରେ ସେମାନେ ୧୫ଥର ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସିଧା ଏବଂ ଉପରକୁ ଡେଇଁବେ ଓ ଉଚ୍ଚକୁ ଡେଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ତାହାପରେ ସେମାନେ ୫ଥର ଅଳ୍ପ ଉପରୁ ଡେଇଁ ଆଗ ଗୋଡକୁ ପ୍ରସାରଣ କରି ତଳକୁ ଯିବେ ଏବଂ ଆଗକୁ ଝୁକିବେ (ଏହା ଉଭୟ ଗୋଡରେ କରିବେ) ।
- ତାପରେ ସେମାନେ ୧୫ ଥର ପାଦର ପଞ୍ଝା ସାହାଯ୍ୟରେ ପେଣ୍ଡାର ମାଂସପେଶୀକୁ ଉଠାଇବେ ଏବଂ ସର୍କିଟ୍ ସମାପ୍ତ କରିବେ ।

- ସର୍କିଟ୍‌କୁ ଅନ୍ତତଃ ୩ଥର ଦୋହରାଇବେ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସଗୁଡ଼ିକର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଏହାକୁ ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ତଳ ଶରୀର ଶକ୍ତିର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଦୋହରାଇବାର ସଂଖ୍ୟାକୁ ବଢ଼ାଇବା ଓ କମାଇବା ।
- ଗୋଟିଏ ପାଦର ପଞ୍ଝାକୁ ଉଠାଇବା ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ସର୍କିଟ ସମାପ୍ତ କରିବା ପରେ ତୁମର ଖେଳର ଭାବନାକୁ ଆଲୋଚନା କର । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କିପରି ବାଧାବିଘ୍ନ ଦୂର କରିପାରିଲେ ତାହା ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତୁ ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୨୪

ହୁଲା ହୁପ୍ସ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ
ବଳା (ରବର କିମ୍ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍)

କିପରି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ପ୍ରଥମେ ଗୋଲ ସ୍ଥାନ ଚୟନ କରିବେ ଏବଂ ସମସ୍ତ ବଳା ଗୁଡିକୁ ଖେଳିବା ସ୍ଥାନରେ ବିସ୍ତାରିତ କରି ପକାଇବେ, ଏବଂ ଏହା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥିବା ଦରକାର ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଖେଳେଇ ହୋଇ ପଡିଆ ସାରା ରହିବେ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ବଳା ଆଡକୁ ଦୌଡିବେ, ଡେଇଁବେ ।
- ଦ୍ୱିତୀୟ ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ସେମାନେ ନିକଟତମ ବଳା ଆଡକୁ ଯାଇ ତା ଭିତରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ଯେଉଁ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ମାନେ ବଳା ପାଇବାରେ ଅସମର୍ଥ ହେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖେଳରୁ ବାହାର କରାଯିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଳା କାଢ଼ିଦିଆଯିବ ।
- ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯିଏବଳା ଭିତରେ ଥିବ, ସେ ଏ ଖେଳରେ ଜିତିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସ ଗୁଡ଼ିକ ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତି କରି ଏହାକୁ ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କର ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଶ୍ରବଣ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଏବଂ ଚତୁରତାର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଦୌଡ ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବା । ବଳାର ସଂଖ୍ୟା ଗୁଡିକ କମ୍ ବେଶି କରିପାରିବା ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ବଳାର ରଙ୍ଗ ଦେଇପାରିବେ ଯାହାକି ଶେଷ ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ରଙ୍ଗର ବଳାରେ ଛିଡା ହୋଇଥିବା ଦରକାର ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ତାଳି ମାରିବା ସିଟି ମାରିବା ଓ ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣିବା ବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ କଣ ଭିନ୍ନ ଲାଗିଲା ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ମୌଳିକ ଗତିବିଧି-୨୫

ରେଖା ଉପରେ ଚାଲ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ

ଦାଗ ଦେବା ଚୂନ

କିପରି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ସ୍ଥାନ ୧ ପ୍ରାରମ୍ଭ ଲେଖା ଉପରେ ଛିଡାହେବେ ଯାହା ତଳେ ଥିବା ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।
- ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ରେଖା ପଥରେ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ସେମାନେ ବାକ୍ସ ଉପରକୁ କିମ୍ବା ବଳା ଭିତରକୁ ଏକ ଗୋଡରେ ଡେଇଁବେ । ତାପରେ ପୁନର୍ବାର ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ରେଖାରେ ଚାଲିବେ ।
- ସେମାନେ ବାକ୍ସ ଓ ବଳା ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ଏହା ଉପରକୁ ଏକ ଉଚ୍ଚ ଡିଆଁ କରିବେ ।
- ସେମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ରେଖା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାସ୍ତାରେ ଏକ ଗୋଡରେ ଡେଇଁବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ ପୁନର୍ବାର ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ରଖି ସମାପ୍ତ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ବ୍ୟାୟାମ୍ ପାଇଁ ବାଧାବିଘ୍ନ ଗୁଡିକର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସେଗୁଡିକ ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ସନ୍ତୁଳନ ଓ ସମନ୍ୱୟର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଡେଇଁବା ଓ ଚାଲିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ ।
- ଷ୍ଟେସନ ଗୁଡିକର ଦୂରତା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ପାରିବ ।
- ବାକ୍ସ ବଦଳରେ ବଳାର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିଶ୍ ।

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଆତ୍ମମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ

ଏହି ଅଭ୍ୟାସର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା, ଶ୍ରେଣୀରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ପ୍ରଗତିକୁ ନିରୁପଣ କରିବା । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ତୁଳନା କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଆତ୍ମ ଉନ୍ନତି ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା । ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ହେଉଛି ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ ଚଳନଶୀଳତାର ବିକାଶ କରିବା, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଗଣ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଆଚରଣ ବିକାଶ କରିବା । କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ମାନସିକ ଭାବରେ ଜଡିତ ହେବା ଏବଂ ଆତ୍ମ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ସହିତ ପରିଚିତ ହେବା । ଏହା ଏକ ସାମଗ୍ରିକ, ଆତ୍ମ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଏବଂ ସହାୟକ ଶିକ୍ଷା ପରିବେଶ ନିଶ୍ଚିତ କରେ । ଏହାର ଶୀର୍ଷକ ପ୍ରକୃତିର ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଅଟେ ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ବାକ୍ୟ ଗୁଡିକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ତୁମ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସଂଖ୍ୟା ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ।

ଫୋପାଡ଼ିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ବେଳେବେଳେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆକାରର ବଲ ସହିତ ନିକଟ ଦୂରତାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଆଘାତ କରିପାରେ । ମୋତେ ଉପଯୁକ୍ତ ଅନୁକରଣ ପାଇଁ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡିବ ।	ମୁଁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ମୋ ସାଥିଙ୍କ ଆଖିକୁ ଚାହିଁ ଠିକ୍ କୌଶଳର ସହିତ ବଲ ଫିଙ୍ଗିପାରେ । ମୋତେ ଅଧିକ ଦୂରକୁ ଫିଙ୍ଗିବାକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିପାରେ ।	ମୋ ଫିଙ୍ଗିବାର ମଧ୍ୟମ ଶକ୍ତି ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ମୋତେ ସଠିକତା ଏବଂ ସ୍ଥିରତା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାକୁ ପଡିବ ।	ମୋ ଫିଙ୍ଗିବା ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସୁଗମ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ଅଟେ ।	କିପରି ଭଲ ଫିଙ୍ଗିପାରିବା ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।

ଧରିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ଉଭୟ ହାତ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଏକ ସ୍ଥଳରେ ବଲ ଧରିଥାଏ, ବଲ୍‌ଟି ଦୂରରେ ଥିଲେ ଧରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ।	ଭଲ କ୍ୟାଚ୍ ପାଇଁ ମୋତେ ସମନ୍ୱୟ ଏକାଗ୍ରତାର ସ୍ତରକୁ ବଢ଼ାଇବାକୁ ପଡିବ ।	ମୁଁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଉଭୟ ହାତରେ ବଲ ଧରିପାରେ । ଗତି କରୁଥିବା ସମୟରେ ମୋତେ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଦକ୍ଷତା ଉପରେ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।	ମୁଁ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଦୂରତାରେ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ବଲକୁ ଫିଙ୍ଗିପାରେ ଏବଂ ଧରିପାରେ ।	ଭଲ ବଲ ଧରୁଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ମୁଁ ସର୍ବଦା ପ୍ରଶଂସା କରେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଉପରୋକ୍ତ ବିନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର କୌଶଳକୁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବେ ।

ଫିଙ୍ଗିବା : *ଶରୀରକୁ ମୋଡନ୍ତୁ ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ହାତକୁ ଆଗ ଆଡକୁ ଆଣନ୍ତୁ ପରେ ପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ାନ୍ତୁ ଏବଂ ବଲ ଛାଡିବା ପରେ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ ।*

ଧରିବା : *ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ନଜର ରଖନ୍ତୁ ତା ସହିତ ଏକ ସ୍ଥିତିରେ ରୁହନ୍ତୁ ।*

ଗୋଡରେ ମାରିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବଲ୍‌କୁ ଛୋଟ ଓ ଲମ୍ବା ଦୂରତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଡରେ ମାରିପାରେ ।	ମୁଁ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ବଲ୍‌କୁ ଗୋଡରେ ମାରିବା ପାଇଁ ସଂଘର୍ଷ କରୁଛି । ମୋର ସଠିକତା ଏବଂ ବଳ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।	ମୁଁ ମଧ୍ୟମ ସଠିକତା ଏବଂ ବଳ ସହିତ ଗୋଡରେ ମାରି ଭଲ କୌଶଳ ଦେଖାଏ ।	ମୁଁ ଯେକୌଣସି ଦିଗ ଏବଂ ଦୂରତାରେ ମୋର ସାଥୀକୁ ସଠିକ୍ ଗୋଡ ଏବଂ ହାତର ଗତିସହିତ ବଲ ଗୋଡରେ ମାରିପାରେ ।	ମୁଁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ କଥା ଶୁଣେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ପାଳନ କରେ ।

DRAFT

ଗ୍ରହଣ କରିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଉଭୟ ଛୋଟ ଓ ଲମ୍ବା ପାସ୍ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ।	ମୁଁ ବଲକୁ ସନ୍ତୁଳନ କରିବାରେ କଷ୍ଟକର ମନେକରେ ଯେତେବେଳେ ଏହା କିଛି ଦୂରରେ ଥାଏ ।	ଯଦି ଏହା କିଛି ଦୂରରେ ଥାଏ ସେହି ସମୟରେ ମୁଁ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରେ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ।	ମୁଁ ସହଜରେ ଯେକୌଣସି ଦିଗରୁ ଆସୁଥିବା ପାସ୍ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ ।	ମୁଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିସାରିବା ପରେ ବଲକୁ ନେଇ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଉପରୋକ୍ତ ବିନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର କୌଶଳକୁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବେ ।

ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା : *ବଲ୍‌କୁ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ପାଇଁ ମାରିବା ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ କର ଏବଂ ଏହାକୁ ଆଗକୁ ଆଣ, ତାପରେ ବିପରୀତ ହାତ ଆଗକୁ ଆଣ ଓ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳନ କର ।*

ଗ୍ରହଣ କରିବା : *ଶରୀର ଗ୍ରହଣ କରୁନଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କର, ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇ ପାଦର ସହିତ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ ଗ୍ରହଣ କର । ତଳେ ରଖ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଶରୀର ଓଜନକୁ ସଜାଡି ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କର ।*

ମାରିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ସଠିକ୍ ସନ୍ତୁଳନ ସହିତ ଅଳ୍ପ ଦୂରରେ ଥିବା ମୋର ସାଥି କିମ୍ବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବଲ୍ ମାରିପାରେ ।	ମୁଁ ବଲକୁ ମାରିବାକୁ ସଂଘର୍ଷ କଲାବେଳେ, ଯଦି ବଲଟି ସାମାନ୍ୟ ଦୂର ଥାଏ, ସେ ସମୟରେ ମୁଁ ଶକ୍ତି ଓ ସମୟର ଅଭାବ ଉପଲବ୍ଧି କରେ ।	ମୁଁ କିଛି ଭୁଲ୍ କରି ମଧ୍ୟ ଦୃଢ଼ ବଳ ଏବଂ ସଠିକତା ସହିତ ବଲ୍ ମାରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଟେ ।	ମୁଁ ଖେଳ ସମୟରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ବଲ୍ ମାରିପାରେ ।	ମୁଁ ଖେଳ ହାରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ସକରାତ୍ମକ ଭାବନା ସହ ପୁନଃ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଉପରୋକ୍ତ ବିନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର କୌଶଳକୁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବେ ।

ମାରିବା: *ଗୋଡକୁ କାନ୍ଧ ଚଉଡା ସହିତ ସମାନ ରଖି ପାର୍ଶ୍ୱଭାବେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବଲ୍ ଉପରେ ଆଖି ରଖନ୍ତୁ । ସାମ୍ନା ଗୋଡରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ନ୍ତୁ, ନିତମ୍ବ ଏବଂ କାନ୍ଧକୁ ବୁଲାଇବା ବେଳେ ପଛ ଗୋଡକୁ ପଛକୁ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବାହୁକୁ ସିଧା କରନ୍ତୁ । ତାପରେ ଉପର ଶରୀରକୁ ହଲାଇ ଝୁଲାଇ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ନଥିବା କାନ୍ଧ ପାଖରେ ସମାପ୍ତ କରନ୍ତୁ ।*

ଡେଇଁବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଡରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ଡେଇଁପାରେ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ସହିତ ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରେ ।	ସ୍ଥିରତା ପାଇଁ ମୁଁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହିତ ଏକାଧିକ ଦିଗରେ ଡେଇଁପାରେ ଏବଂ ଶରୀରର ଗତିକୁ ସୁଗମ ଭାବରେ ସଜାଡିପାରେ ।	ମୁଁ ଶରୀରର ସଚେତନତାର ଉପଯୋଗ କରି ସହଜରେ ଡେଇଁବା ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ଅବତରଣ କରିପାରେ ।	ମୁଁ ଦ୍ରୁତ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କୁଦ ସହିତ ବୁଲିବାର ମିଶ୍ରଣ ସମ୍ପାଦନ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ଅଟେ ।	କିଛି ହର୍ଷବର୍ଦ୍ଧକ ଧ୍ୱନି ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଉପରୋକ୍ତ ବିନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର କୌଶଳକୁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବେ ।

ଡେଇଁବା : *ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଳନ, ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଗୋଡ଼ର ଶକ୍ତି ବିକାଶ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ । ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ହାଲୁକା ଭାବେ ଭୂମିଷ୍ଠ ହୋଇ, ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କାକରି ଏବଂ ବାହୁର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ।*

ଚାଲିବା କିମ୍ବା ଦୌଡ଼ିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ କୌଣସି ବିନା ଅସୁବିଧାରେ ୫ମିନିଟ୍ ଚାଲିପାରେ ।	ମୁଁ କୌଣସି ବିନା ଅସୁବିଧାରେ ୨ ମିନିଟ୍ ଚାଲିପାରେ ।	ମୁଁ କ୍ରମାଗତ ୩ ମିନିଟ୍ ଜଗିଙ୍ଗ୍ କରିପାରେ ।	ମୁଁ କ୍ରମାଗତ ୫ ମିନିଟ୍ ଜଗିଙ୍ଗ୍ କରିପାରେ ।	ମୁଁ ଦୌଡ଼ିବା ବା ଚାଲିବା ବେଳେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଉପରୋକ୍ତ ବିନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର କୌଶଳକୁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବେ ।

ଚାଲିବା କିମ୍ବା ଦୌଡ଼ିବା : *ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ଉପଯୁକ୍ତ ଭଙ୍ଗୀ ସ୍ୱାଭାବିକ୍ ଭାବରେ ଗତି କରୁଥିବା ବାହୁ ଏବଂ ଆଖି ଆଗକୁ ଦେଖିବା ଏବଂ ସୁଗମ ଗତିବିଧି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇବେ ।*

DRAFT

ଏକକ - ୨

ଆମର ଖେଳ

ଖେଳ

ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ୱଭାବ ଏବଂ ଆମେ ଏହାକୁ ସମସ୍ତେ ଭଲପାଉ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ହୋଇ ଖେଳୁ ସେତେବେଳେ ଏକତାର ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ ପରସ୍ପରକୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆମେ ଖେଳ ଗୁଡିକ ଖେଳିବା ସମୟରେ ଆମେ ପରସ୍ପର ସହିତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଏବଂ ସତର୍କତାର ସହିତ ଖେଳିବା ।

ଆସ ଆମେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ, ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହିତ ଏବଂ ପରିବାରରେ ଏହାକୁ ମିଳିମିଶି ଖେଳିବା ।

ଅଧ୍ୟାୟ-୫
ସ୍ଥାନୀୟ ଏବଂ ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ

ପରିଚୟ

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଆମର ପଡୋଶୀ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଅନେକ ଖେଳ ଖେଳିଥାଉ । ଆମ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ କିଛି ନା କିଛି ଖେଳ ରହିଛି ଯାହା ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଖେଳା ଯାଇଥାଏ । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଖେଳା ଯାଉଥିବା କିଛି ଖେଳ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି ଖେଳ ଗୁଡ଼ିକ ଖେଳିବା ଏବଂ ଏକାଠି ଉପଭୋଗ କରିବା ସମୟରେ ଆମେ ପରସ୍ପରକୁ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା । ଯାହା ଆମକୁ ଉତ୍ତମ ମଣିଷ ଭାବେ ଗଢ଼ି ତୋଳିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

DRAFT

ଆମର ଖେଳ-୧

ବାଟି ଖେଳ

ଏହି ଖେଳ ସାରା ଦେଶରେ ଖେଳାଯାଏ । ବାଟି ଖେଳଟି ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ପରିଚିତ ଯଥା : ଗୁଲି ଖେଳ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ସମାନ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରିବା ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ଭୂମିରେ ଏକ ଗୋଲାକାର ଗାତ କରିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଠାରୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖା ମାର୍ବଲ (ବାଟି) ନେବେ ସେମାନେ ଏହାକୁ ଦଳର ଜଣେ ଛାତ୍ରକୁ ଦେବେ ।
- ବାଟି ନେଉଥିବା ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଏକାଠି କରି, ଭୂମିରେ କରାଯାଇଥିବା ଗାତ ଆଡକୁ ବାଡେଇବେ ବା ଫିଙ୍ଗିବେ ।
- ଗାତର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଥିବା ବାଟି ଅନୁସାରେ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର କ୍ରମ ସ୍ଥିର କରାଯିବ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ସେମାନଙ୍କ ଗୋଟିଏ ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି କୁ ଭୂମିରେ ରଖି ଅନ୍ୟ ହାତରେ ବାଟିକୁ ଧରିବେ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ବାଟି ଗୁଡିକୁ ଗାତରେ ପକାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ବାଟିକୁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଧନୁ ପରି ଧରି ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଥରେ ଯଦି କୌଣସି ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବାଟିଟି ଗାତ ମଧ୍ୟରେ ପଡ଼ିଯାଏ । ତେବେ ସେହି ଛାତ୍ର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବାଟିକୁ ମାରିବ ।
- ଯେଉଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ବାଟିକୁ ମାରିବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ବାଟିରେ ବାଜିବ ସେମାନେ ଖେଳରୁ ବାହାରିଯିବେ ଏବଂ ଶେଷରେ ଯେଉଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ରହିବେ ସେ ଖେଳର ବିଜେତା ହେବେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ଦୁର୍ଘଟଣା ଜନିତ ଆଘାତରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ସ୍ୱଚ୍ଛ ଶାରୀରିକ ଚଳନଶୀଳତା, ସଠିକତା ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଖେଳକୁ ମଜାଦାର କରିବା ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବା ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ଖେଳ ପଡିଆରୁ ତୁମର ନିଜସ୍ୱ ସୃଜନାତ୍ମକ ଅନୁଭବକୁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିରକରା ଯାଇଥିବା ନିୟମ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଆମର ଖେଳ - ୨

ରୁମାଲ ଚୋରି

ଏହି ଖେଳଟି ଲୋକପ୍ରିୟ ଅଟେ । ଯାହା ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ପରିଚିତ ଯଥା- ଭଦ୍ର ମାଣେ ତାଲ ପୋର୍ଲୋ, କୋଜିଲା ଚିପ୍‌କେ, ଘୋଡା ବାଦାମ ଖାଇ, ପିଛେ ଦେଖେ ମାର ଖାଇ ଇତ୍ୟାଦି ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଏହି ଖେଳକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶିକ୍ଷକ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଛାତ୍ରକୁ ଡେନର ଭାବରେ ଚୟନ କରିବେ ଏବଂ ତା ହାତରେ ରୁମାଲ ଦେବେ ।
- ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ବୃତ୍ତାକାର ଭାବରେ ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟକୁ ମୁହଁ କରି ବସି ରହିବେ ।
- ଡେନର ହାତରେ ରୁମାଲ ଧରି ଘଣ୍ଟାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ବୃତ୍ତ ବାହାରେ ଦୌଡ଼ିବେ ।
- ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ବସିଥିବା ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀ ମାନେ "ମୋ ରୁମାଲ କିଏ ନେଇଛି ?" ବୋଲି କହିବେ ତାପରେ ବାହାରେ ଦଉଡୁ ଥିବା ଡେନର "ମୁଁ ନେଇଛି, ମୁଁ ନେଇଛି ବୋଲି କହିବେ ।"
- ଡେନର ରୁମାଲଟିକୁ ଗୋପନରେ ଯେକୌଣସି ପିଲା ପଛରେ ଛାଡି / ପକାଇ ବୃତ୍ତ ଚାରିପାଖରେ ଦୌଡିବ ।
- ଡେନର ପୁଣି ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ଯାହା ପଛରେ ରୁମାଲ ପଡିଛି ସେ ଡୋନରକୁ ସେହି ଦିଗରେ ଗୋଡାଇ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯଦି ସେ ଡୋନରକୁ ନ ଧରି ପାରେ । ରୁମାଲ ଧରି ଗୋଡାଇଥିବା ଛାତ୍ରଟି ଡେନର ହବ ।

- ଯଦି ସେ ଡେନରକୁ ଧରି ଦିଏ ବା ଛୁଇଁ ପୁଣି ଥରେ ସେ ଡେନର ହେବେ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡେନରକୁ କେହି ଧରିନାହାନ୍ତି, ସେ ହିଁ ଡେନର ରହିବ ।
- ଯଦି ରୁମାଲ ପଛରେ ପଡିଥିବା ଛାତ୍ରଟି ନ ଜାଣି ପାରି ସେହି ସ୍ଥାନରେ ବସିଥିବା ଡେନର ପୁଣି ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଆସି ରୁମାଲ ପଡିଥିବା ଛାତ୍ରକୁ ଆପୁଡାଇ ଏବଂ ସେ ଡେନର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
- ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପୂର୍ବାନୁମାନ ଏବଂ ସତର୍କତାର ବିକାଶ କରିବ ।

ଭିନ୍ନତା
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାଇ ପାରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ
- ତୁମେ କିପରି ପଛରେ ରୁମାଲ ପଡିଥିବାର ପୂର୍ବାନୁମାନ କରି ପାରିବ ତାହା ଆଲୋଚନା କର ।

ଆମର ଖେଳ-୩

ମୂଷା ବିରାଡି

ଏହି ଖେଳଟି ଭାରତରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ନାମରେ ଖେଳାଯାଏ । ଯେପରିକି ପୂର୍ବ ଭାରତରେ "ଛି-ଛାତର" ଏବଂ ହିମାଳୟରେ "ଚିଲା-ଦାଓମା" ନାମରେ ପରିଚିତ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ୮ ରୁ ୧୦ ଜଣ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ ହାତ ଧରାଧରି ହୋଇ ଗୋଟିଏ ବୃତ୍ତାକାରରେ ଛିଡା ହେବେ ।
- ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଦୁଇ ଜଣ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଚୟନ କରିବା ଯେପରି ଜଣେ ମୂଷା ଯିଏ ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ରହିବ ଏବଂ ସେ ଉଭୟ ହାତ ଓ ଗୋଡ ଭୂମିରେ ଲଗାଇ ଚାଲୁଥିବ । ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରଟି ବିରାଡି ଯିଏ ବୃତ୍ତ ବାହାରେ ରହିବ ।
- ବିରାଡିଟି ମୂଷାକୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।
- ବୃତ୍ତରେ ଛିଡା ହୋଇଥିବା ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ମାନେ ମୂଷାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ । ବିରାଡିକୁ ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ନ ଦେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯଦି ବିରାଡିଟି ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟକୁ ଯିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ ତେବେ ମୂଷାଟି ବୃତ୍ତ ବାହାରକୁ ଦୌଡ଼ିବେ ଏବଂ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ ମାନେ ବିରାଡିକୁ ବାହାରକୁ ଦେବେ ନାହିଁ ।
- ଏହି ଭଳି ଗୋଡାଗୋଡି ଚାଲୁ ରହିବ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୂଷାକୁ ନ ଧରି ପାରିଥିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ, ସହଯୋଗୀ ମନଭାବ ଏବଂ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବାର କ୍ଷମତା ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରି ପାରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ଦଳ ଗତ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ମୂଷାକୁ କିପରି ବିରାଡି ଠାରୁ ରକ୍ଷା କରି ପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଆମର ଖେଳ -୪

ହାଣ୍ଡି ଭଙ୍ଗା

ଏହି ଖେଳଟି ଆସାମରେ । ଟେକ୍‌ଲି ଭଙ୍ଗ ।" ନାମରେ ପରିଚିତ ।

ଏହାକୁ ସେମାନେ "ମାଘ ବିହୁ" ପର୍ବରେ ଖେଳିଥାନ୍ତି । ଏହା ଓଡ଼ିଶାରେ ହାଣ୍ଡି ଭଙ୍ଗା ନାମରେ ଖେଳାଯାଏ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଦୁଇଟି ରେଖା ୧୦ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଟଣାଯିବ ଏବଂ ଏହି ଦୁଇ ରେଖା ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଏକ ଫୁଟ୍‌ବଲ ରଖାଯିବ ।
- ଦୁଇଟି ଦଳ ଚାରିଜଣ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଗଠନ କରିବେ । ଉଭୟ ଦଳ ନିଜନିଜର ପାର୍ଶ୍ୱ ରେଖାରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ଦୁଇ ଦଳକୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବାଡି ଦିଆଯିବ ଏବଂ ସେମାନେ ନିଜ ନିଜ କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଆସିବେ । ପ୍ରଥମ ଦଳରୁ ଆସିଥିବା ଛାତ୍ରର ଆଖିରେ ଅନ୍ଧ ପୁଟଳି ବାନ୍ଧିବା ଓ ବଲ୍ ନିକଟକୁ ପଠାଇବା ।
- ଖେଳଟିକୁ କଷ୍ଟ ସାଧ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ବଲ ପାଖକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଅନ୍ଧ ପୁଟୁଳି ବାନ୍ଧିଥିବା ଛାତ୍ରକୁ ୩ ଓ ୪ ଥର ଘୁରାଇ ଦେବା ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡର ଦୁଇଟି ସୁଯୋଗ ପାଇବେ । ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଅନ୍ଧ ପୁଟୁଳି ବାନ୍ଧି ବଲ୍‌କୁ ବାଡେଇବା ।
- ସମ୍ପୃକ୍ତ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ମାନେ ବଲ ଆଡକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଦିଗ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିବେ ।
- ଯଦି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ବଲଟିକୁ ମାରି ଦିଏ ତେବେ ଦଳ ୧ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳକୁ ସେହି ଭଳି ଏକତ୍ର କରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ମିଳିବ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ହାସଲ କରିବ । ସେହି ଦଳକୁ ବିଜେତା ଘୋଷଣା କରାଯିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ଆଘାତ ପାଇବାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଛାତ୍ର /ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦିନଗତ କାର୍ଯ୍ୟ, ଯାହାକୁ ପୁଣି ନ୍ୟାୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବନାର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ । ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବଲର ଦୂରତା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ଦିନକୁ ସାରିବା ସମୟରେ ତୁମେ କେଉଁ ଅସୁବିଧା ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିଲ ? ଏବଂ କିପରି ସଫଳତାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମାପ୍ତ କରି ପାରିବ ତାହା ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କର ।
  ତୁମ ଦଳର ସାଙ୍ଗ ମାନେ କିପରି ଦିଗ ଦର୍ଶାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ ତାହା ଆଲୋଚନା କର ।

ଆମର ଖେଳ -୫

ରିଙ୍କି ପିଙ୍କି ପଙ୍କ

ଏହି ଖେଳ ଅନେକ ପ୍ରକାରରେ ଖେଳାଯାଇ ପାରେ ଯେପରିକି ରଙ୍ଗ ବଦଳରେ କାଠ, ପଥର, ଲୁହା, ଇତ୍ୟାଦିର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରମାନେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ଜଣେ ଛାତ୍ର (ଡେନର) ହେବ ।
- ଡେନରଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ରିଙ୍କି ପିଙ୍କି ପଙ୍କ କହିବେ, (ତୁମେ କେଉଁ ରଙ୍ଗ ଚାହଁ) ।
- ଡେନର କହିବ ଯେ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ମୋତେ କମଳାରଙ୍ଗ ଦରକାର ଏବଂ ଛାତ୍ର ମାନେ ଦୌଡିଯାଇ କମଳାର ରଙ୍ଗର ଜିନିଷ ଖୋଜି ତାହାକୁ ଛୁଇଁବେ ।
- ଖେଳଟିକୁ କଷ୍ଟ ସାଧ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ବଲ ପାଖକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଅନ୍ଧ ପୁଟୁଳି ବାନ୍ଧିଥିବା ଛାତ୍ରକୁ ୩ ଓ ୪ ଥର ଘୁରାଇ ଦେବା ।
- ସେମାନେ ରଙ୍ଗ ଛୁଇଁବା ପୂର୍ବରୁ ଡେନର ଜଣେ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀକୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯଦି କୌଣସି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଧରାପଡନ୍ତି, ତେବେ ସେହି ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀଟି ଡେନର ହେବ । ଅନ୍ୟଥା ସେହି ଡେନର ଖେଳ ପରିଚାଳନା କରିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସଙ୍କେତ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ, ପନିପରିବା, ଶବ୍ଦ ବିଷୟରେ ବୁଝାନ୍ତୁ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ସ୍ନାୟବିକ । ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ ଚିନ୍ତନର ବିକାଶ ।

ଭିନ୍ନତା

- ରଙ୍ଗ କହିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁଗୁଡିକ ନାମ କୁହାଯାଇ ପାରିବ, ଯଥା ପଥର, କାଠ, ଗଛ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ତୁମେ କିପରି ଶୀଘ୍ର ରଙ୍ଗ, ବସ୍ତୁ ଓ ଦ୍ରବ୍ୟ । ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବେ ଓ ତା ପାଖରେ ଶୀଘ୍ର ପହଞ୍ଚି ପାରିବେ ।

ଆମର ଖେଳ -୬

ସୁନ୍ଦରୀଙ୍କୁ ସଜାଅ

ଏହା ଏକ ଅନ୍ଧପୁତୁଳି ବନ୍ଧା ଖେଳ ଯାହାକି ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତରେ ବିଶେଷ ଅବସରରେ ଖେଳାଯାଏ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଶ୍ରେଣୀର ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଯୋଡିରେ ଭାଗକର ।
- କଳାପଟା କିମ୍ବା ବୋର୍ଡକୁ ୫ଟି ବ୍ଲକରେ ଚିହ୍ନିତ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଡିରୁ ଜଣେ ଛାତ୍ର ବ୍ଲକ୍‌ରେ ଏକ ମୁହଁ ଆଙ୍କିବେ ।
- ସେହି ଯୋଡିର ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀଟି ବୋର୍ଡର ଅବସ୍ଥାନ, ଉଚ୍ଚତା ଦୂରତା ଆକଳନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।
- ଛବି ଅଙ୍କାଯିବାର ଏକ ମିନିଟ୍‌ପରେ, ଯେଉଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଅବଲୋକନ କରୁଥିବେ ତାଙ୍କ ଆଖିରେ ଅନ୍ଧପୁତୁଳି ବନ୍ଧାଯିବ ।
- ଅନ୍ଧପୁତୁଳି ବନ୍ଧାଯିବା ପରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ବୋର୍ଡ ପାଖକୁ ଯାଇ ଛବିରେ ବିନ୍ଦି, ନାକଫୁଲ ଓ କାନଫୁଲ ଲଗାଇବାକୁ ଏକ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦିଆଯିବ ।
- ଯଦି ସଠିକ୍ ଭାବେ ଲଗାଯାଇଛି ତେବେ ୨ ପଏଣ୍ଟ ଏବଂ ଲଗାଯିବା ସ୍ଥାନରେ ପାଖାପାଖି ଥାଏ ତେବେ ୧ ପଏଣ୍ଟ ଲେଖାଯିବ ।
- ଶେଷରେ ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଦଳ ବିଜେତା ହେବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଖେଳ ସମୟରେ ସ୍ଥାନ, ସନ୍ତୁଳନ, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ଭାବନାର ବିକାଶ କରିବା ଓ ଆନନ୍ଦିତ ହେବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଛବି ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା କମ୍ ଓ ବେଶି କରିବା ।
- ଛବି ଆଡକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ବୁଲାଇବାର ସଂଖ୍ୟାକୁ କମ୍ ବେଶି କରିବା ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

- ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିଶ୍

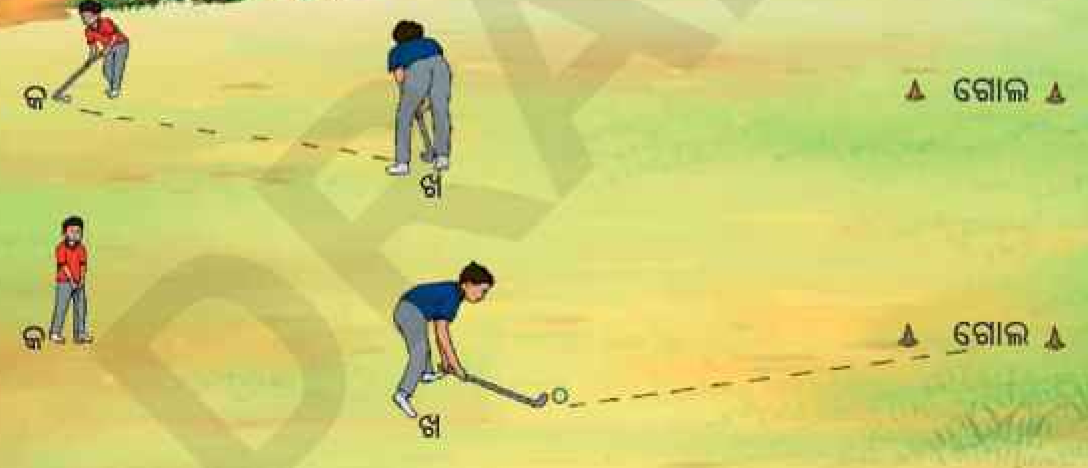
ଆମର ଖେଳ -୭

ଲକ୍ଷ୍ୟଭେଦ

ଏହି ଖେଳ ଭାରତରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ନାମରେ ଖେଳାଯାଏ, ଯେପରିକି ଉତ୍ତର ଭାରତରେ ଗିରି ଏବଂ ଉତ୍ତର ପୂର୍ବ ଭାରତରେ ମୁକ୍‌ନା କାଙ୍ଗଜେଇ । ଏହା ହକିର ଏକ ଭାରତୀୟ ରୂପ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଇଥିବା ଭଳି ଅତିକମ୍‌ରେ ୧୦ ମିଟର ୧୫ ମିଟର ଦୂରତାରେ କିମ୍ବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାକୁ ନେଇ ଖେଳପଡିଆର କ୍ଷେତ୍ର ଅନୁସାରେ ସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନଟ କର ।
- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଙ୍କୁଲି ବାଡି ଦିଅ ।
- କପଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ତିଆରି ହୋଇଥିବା ବଲ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ।
- ବଲଟିକୁ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ସାଥି ନିକଟକୁ ପଠାଇ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କର ।
- ଛବି ଅଙ୍କାଯିବାର ଏକ ମିନିଟ୍ ପରେ, ଯେଉଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଅବଲୋକନ କରୁଥିବେ ତାଙ୍କ ଆଖିରେ ଅନ୍ଧପୁତୁଳି ପିନ୍ଧାଯିବ ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ବଲ୍‌କୁ କୋନ୍ ମଧ୍ୟଦେଇ ପଠାଇବା ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ଶେଷରେ ଅଧିକ ଗୋଲ୍, କରିଥିବ, ସେହି ଦଳ ବିଜୟଲାଭ କରିବ ।



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ସମନ୍ୱୟ ଓ ସ୍ଥାନର ସଚେତନାର ବିକାଶ କରିବା ।

ବିଭିନ୍ନତା

- ପଡିଆର ଆକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ।
- କପଡ଼ା ତିଆରି ବଲଟିର ଓଜନ କମ୍ କିମ୍ବା ବେଶି କରିପାରିବା ଏବଂ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା ।
- କୋନ୍ ବଦଳରେ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ କ୍ଲବ ଏବଂ କାଠ ତିଆରି ଡମ୍ବେଲ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ବିରୋଧିଙ୍କ ଗୋଲ ପୋଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳରେ କିପରି ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବ ଏବଂ ମାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ଏବଂ ଓଜନର ବଲ୍‌କୁ ମାରିବାର ପାର୍ଥକ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଆମର ଖେଳ -୮

ଛିକ୍ ଛିକ୍

ଉତ୍ତର ପୂର୍ବ ଭାରତର ଲୋକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହର୍ଣ୍ଣବିଲ୍ ଉତ୍ସବ ଅବସରରେ ଖେଳାଯାଏ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ଏକ ବୃତ୍ତ ତିଆରି କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଦଳରୁ ଜଣେ ଦଳପତି ଚୟନ କରିବେ, ଯିଏ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ତାଙ୍କ ଚାରିପଟେ ବସି ବୃତ୍ତ ତିଆରି କରିବେ ।
- ନେତା ଜଣକ ଉପରକୁ ଆଙ୍ଗୁଳି ଦେଖାଇ ପଚାରିବେ, ଏହା କ'ଣ ?
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ଠିଆ ହୋଇ ଆକାଶ କହିବେ, ଯିଏ ଶେଷରେ ଠିଆ ହେବ ସେ ଡେନର ହେବ ।
- ଡେନର୍ ସେହି ସ୍ଥାନର ଭାଲୁ ଭଳି ଚାଲିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନେ ଛିକ୍ ଛିକ୍ ବୋଲି ଶବ୍ଦ କରିବେ ଓ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ସେମାନେ ବୃତ୍ତ ବାହାରକୁ ଯାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ ।
- ଡେନ୍‌ର ତିନୋଟି ଅଙ୍ଗକୁ ଭୂମିରେ ରଖି ଅନ୍ୟ ହାତ କିମ୍ବା ଗୋଡରେ ଲାତମାରିବେ / ଛୁଇଁ ପାରିବେ ।
- ଯଦି କୌଣସି ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ଡେନର ଦ୍ୱାରା ଧରା ପଡନ୍ତି ସେ ପରବର୍ତ୍ତି ଡେନର / ଭାଲୁ ହେବ ।
- ଖେଳର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ଡେନର୍ ଦ୍ୱାରା ଧରା ପଡିନଥିବେ ସେ ସେହି ଖେଳର ବିଜେତା ହେବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଶରୀରର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାକୁ କମ୍ ବେଶି କରିପାରିବା ।
- ଦୁଇଟି ଦଳ କରିବା ଯାହାର ନାମ ଭାଲୁ ଓ ଅନ୍ୟଟିର ନାମ ଦୌଡିବା ଦଳ । ଏହାର ପଏଣ୍ଟ ଗଣନା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସମୟ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ ।
  ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କରି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରି ଯେଉଁ ଦଳର ପଏଣ୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ହେବ ସେହି ଦଳକୁ ବିଜେତା ଘୋଷଣା କରାଯିବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ସମୟ

- ଷ୍ଟାର ଏବଂ ୱିଶ୍

ଆମର ଖେଳ -୯

ପୁଚିଖେଳ

ଏହା ଏକ ଓଡ଼ିଶାର ପାରମ୍ପାରିକ ଖେଳ ଅଟେ, ଯାହାକି କୁମାର ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଅବସରରେ ଖେଳାଯାଏ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ସ୍କ୍ୱାଟ ସ୍ଥିତିରେ ବସି ଏକ ବୃତ୍ତ ତିଆରି କରିବେ ।
- ଏହା ଏକ ସମୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଖେଳ ।
- ଶିକ୍ଷକ ସିଟି ମାରି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ସିଟି ବଜାଇବା ମାତ୍ରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କର ଗୋଡ ଦୁଇଟି ବାମକୁ ଓ ଡାହାଣକୁ ପ୍ରସାରଣ କରି ପୁଚିଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଥକିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁଚି ଖେଳିବେ ଏବଂ ରହିଗଲେ ବୃତ୍ତରୁ ବାହାରିଯିବେ ।
- ଯେଉଁ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବ ସେ ଖେଳରେ ବିଜେତା ହେବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ଏବଂ ଗୀତଛନ୍ଦ ଏବଂ ସମୟରେ ଭାବନାର ବିକାଶ ହୁଏ ।

ଭିନ୍ନତା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମ୍ ବେଶି କରିପାରିବା ।
- ଏହି ଖେଳକୁ ସଂଗୀତର ତାଳରେ ଖେଳାଯାଇପାରିବ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

- ଷ୍ଟାର ଏବଂ ଡ୍ରିଲ୍

ଆମର ଖେଳ-୧୦

ନୀରବ କବାଡ଼ି

ଏହି ମଜାଦାର ଖେଳ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ସହାୟକ ହେବ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କରନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ରେଖାର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଛିଡ଼ା କରନ୍ତୁ ।
- କବାଡ଼ି ଖେଳଭଳି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ଅଞ୍ଚଳକୁ ଜଣେ ଜଣେ ହୋଇଯିବେ ।
- ରେଡର୍ (ଆକ୍ରମଣକାରୀ) ସିଧା ମୁହଁ କରି ନୀରବ ହୋଇ ରହିବେ ।
- ପତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ମାଧ୍ୟମରେ ରେଡର୍ ମୁହଁକୁ ଦେଖି ହସାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆକ୍ରମଣ ସମୟ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ରହିବ ।
- ଯଦି ରେଡର୍ (ଆକ୍ରମଣକାରୀ) ହସିଦେଇ କିମ୍ବା ମୁଖର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲେ ତାହାଲେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ ଏବଂ ରେଡର୍ (ଆକ୍ରମଣକାରୀ) ବାହାରକୁ ଆସିବେ ।
- କିନ୍ତୁ ଯଦି ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରେଡର୍ (ଆକ୍ରମଣକାରୀ) ମୁଖରେ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ କରି ରହନ୍ତି, ତାହାଲେ ସେ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ, ସେଇ ଦଳକୁ ବିଜେତା ବୋଲି ଘୋଷଣା କରାଯିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ସାମାଜିକ ଭାବପ୍ରବଣତା ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ।

ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆକ୍ରମଣ ପାଇଁ ସମୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ତୁମକୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର କେଉଁ ମନ୍ତବ୍ୟ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି ଏବଂ ତୁମେ କିପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ନ ହୋଇ ନିଜକୁ ଆୟତ୍ତ କରିଛ ତଥା ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ହେବାକୁ ବାରଣ କରିଛ । ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଆମର ଖେଳ - ୧୧

ଧୋପ ଖେଳ

ଏହା ଏକ ଧରାଧରି କ୍ୟାଚିଙ୍ଗ୍ ଖେଳ ଯାହାକି ଦୁଇଟି ଦଳମଧ୍ୟରେ ଖେଳାଯାଏ । ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ଏହି ଖେଳ ପରିଚିତ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର । ଏବଂ ଖେଳିବା ସ୍ଥାନକୁ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ଅଞ୍ଚଳକୁ ରବର ବଲ୍ ପକାଇବେ, ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳ ବଲ୍ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯଦି ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ବଲ୍‌ଟି ଧରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି କିମ୍ବା ବଲ୍‌ଟି ତାଙ୍କ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ତଳକୁ ସ୍ପର୍ଶ ହୁଏ, ତେବେ ସେ ବଲ୍ ପକାଉଥିବା ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଆସିବେ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ବଲ୍‌କୁ ପଛକୁ ପକେଇବେ ଏବଂ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଦଳରୁ ଆସିଥିବା ସଦସ୍ୟ ବଲ୍‌ଟି ଧରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ କିମ୍ବା ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଦଳକୁ ବଲ୍ ଧରିବା ସମୟରେ ବାଧା ଦେବେ ଏବଂ ନିଜ ଦଳ ନିକଟକୁ କିମ୍ବା ଅର୍ଦ୍ଧ ପଡ଼ିଆ ଆଡକୁ ଦୌଡିବେ ।
- ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଦଳର ସଦସ୍ୟ / ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ରେଖା ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଟକାଇବେ ।
- ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ / ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ନିଜ ଦଳକୁ ଆଣିବା ।
- ପ୍ରଥମେ ଏହା କରିପାରିଥିବା ଦଳ ବିଜୟ ଲାଭ କରିବେ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ, ସେଇ ଦଳକୁ ବିଜେତା ବୋଲି ଘୋଷଣା କରାଯିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଫିଙ୍ଗିବାର ରଣନୀତି ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - କୋମଳ ସଂକଳକ, ଶାରୀରିକ ଭାଷା, ଆଖି ଦୃଷ୍ଟି ଇତ୍ୟାଦି ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଧରିବା ସମୟରେ ସ୍ଥାନ, ଚତୁରତା, ଏବଂ ପ୍ରତୀକ୍ଷାର ଏକ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ପଡ଼ିଆର ଆକାର ଭିନ୍ନ କରିପାରିବେ ।
- ବଲ୍ ଆକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ତୁମ ସାଥିଗଣ ତୁମକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ନିଜ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୌଡ଼ିବା ଏବଂ ଫୋପାଡିବାକୁ କେମିତି ଯାଉଛନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଫୋପାଡିବା ଶୈଳୀ / ବୃଦ୍ଧି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ଆମର ଖେଳ - ୧୨

ଆଣ୍ଠିଙ୍ ଓକା

ଏହି ଖେଳ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ମେଳା ଓ ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ଖେଳାଯାଏ ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଶରୀରର ସମାନ ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ଅନୁସାରେ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ଯୋଡ଼ିରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ ।
- ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧା ରଖି ପାଦକୁ ପାଦ ସ୍ପର୍ଶ କରି ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇ ବସିବାକୁ (ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା ନ କରି) କୁହନ୍ତୁ ।
- ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀମାନେ ସିଧା ସେମାନଙ୍କ ପାଦ ଉପରେ ଏକ ବାଡ଼ିକୁ ସେହି ଢ଼ଙ୍ଗରେ ଧରି ବସିଲେ ।
- ସିଟି ବାଜିଲେ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ର ମାନେ ସେଇ ବାଡ଼ିକୁ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଟାଣିବେ ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହି ଜଣେ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ପଡ଼ିଯାଏ କିମ୍ବା ବାଡ଼ି ଛାଡ଼ିଦିଏ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଶିକ୍ଷକ ନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଛି ଯେ ସିଟି ବାଜିବା ପୂର୍ବରୁ ଯେମିତି ପିଲା ବାଡ଼ିକୁ ଟାଣିଲେ ନାହିଁ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଟାଣିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ହାତ ମୁଠେଇକୁ ଶକ୍ତ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଧରିବା ଆଉ ଟିକେ କଷ୍ଟକର କରିବା ପାଇଁ ବାଡ଼ି ବଦଳରେ ବଲ୍‌କୁ ଧରି ପାରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଏହାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ବାଡ଼ି ଧରିବାରେ ତୁମକୁ କ'ଣ ସାହାଯ୍ୟ କଲା ଏବଂ କ୍ଳାନ୍ତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନଛାଡ଼ି ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଜାରି ରଖିଥିବା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

DRAFT

ଆମର ଖେଳ - ୧୩

ତୁରାଇ ବିର

ଏହି ଖେଳ ହିମାଳୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଖେଳାଯାଏ । ତୁରାର କର୍‌ର ଅର୍ଥ ହେଉଛନ୍ତି ନିଜର ସମସ୍ତ ବଳ ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରି ପ୍ରକୃତିର ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ପ୍ରକୃତି, ପଣ୍ୟ, ଦୟା, ଭଲ ଆଚାରର ଭାବନାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ।

କିପରି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ରକ୍ଷକ ଏବଂ ଆକ୍ରମଣକାରୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ଚାରିଜଣ ସଦସ୍ୟ ରହିବେ ।
- ରକ୍ଷକ ଦଳ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ବୃକ୍ଷକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- (ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି) ରକ୍ଷକଦଳ ସେମାନଙ୍କ କହୁଣିକୁ କହୁଣି ଛନ୍ଦି ଏକ ଓଲଟା ବୃତ୍ତ ଗଠନ କରିବେ (ଗଛ ଚାରିପାର୍ଶ୍ୱରେ)
- ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଗଛ ନିକଟକୁ ଯାଇ ଗଛ ଗଣ୍ଡିକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ରକ୍ଷକମାନେ ବୃକ୍ଷକୁ / ରକ୍ଷା କରିବା ନିମନ୍ତେ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଏକ ବୃତ୍ତ ଆକାରରେ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପାଦପକେଇ ଗତି କରିବେ ।
- ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଯଦି କୌଣସି ରକ୍ଷକ / ସୁରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି । ତେବେ ସେହି ଆକ୍ରମଣକାରୀ ବାହାର କରାଯିବ ।
- ଯଦି ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଗଛର ଗଣ୍ଡିକୁ ଛୁଇଁବାରେ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି, ତାହାଲେ ଏହି ଭୂମିକା ଓଲଟା କରାଯିବ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

- ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ଉପରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଶିକ୍ଷକମାନେ ଖେଳିବା ସ୍ଥାନରେ ଆକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ ।
- ଏହାକୁ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଦଳକୁ ଅସମାନ ଭାବରେ ଶିକ୍ଷକ ବିଭକ୍ତ କରିପାରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ

- ପରିବେଶର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆପଣ କଣ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଏହି ତାଳ ପରି ସମାନ ପ୍ରକାର ଖେଳ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ପିତାମାତା ତଥା ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ

ଏହି ବ୍ୟାୟାମ୍‌ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ପିତାମାତା ଏବଂ ଅଭିଭାବକ ମାନେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ସାମାଜିକ ତଥା ଭାବନା ବିକାଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାଙ୍କ ଅଭିବୃଦ୍ଧିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ସାମାଜିକ ତଥା ଭାବପ୍ରବଣ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ଖେଳପଡ଼ିଆରୁ କିପରି ଶିଶୁର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୁଏ । ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରଗତି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଏ । ସାମୟିକ ସ୍ତରରେ କିପରି ଉନ୍ନତି ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ଅଭିଭାବକ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ, ତେବେ ସେମାନେ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କୁ ମତାମତ ଦେଇପାରିବେ, ଯାହାଦ୍ଵାରା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେମାନେ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ସିଟ୍ ପୂରଣ କରିବେ ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ବିବରଣୀକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପିଲା / ଶିଶୁଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉପଯୁକ୍ତ ହେଉଥିବା ସଂଖ୍ୟାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ।

ଉପଭୋଗ୍ୟ (ଖେଳିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା) ମୋ ଶିଶୁ ପିଲା

୧	୨	୩	୪	୫
ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ସହିତ ଖେଳ ସମୟରେ ଶକ୍ତି ଓ ଉପଭୋଗ ପ୍ରଦର୍ଶନ ।	ଉଭୟ ପରିଚିତ ଏବଂ ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପରେ ନିୟୋଜିତ ହେବା ପାଇଁ ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରେରଣା ଦେଖାଏ ।	ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତି ସାଥୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି, ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି ।	ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନ କରି ନେତୃତ୍ଵ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ନିୟମ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା ସହ ନ୍ୟାୟ ଖେଳ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ।	ଖେଳିବାକୁ ନୂତନ ନିୟମ ଉଦ୍ଭାବନ କରିବା ସହ ଖେଳକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ପାଇଁ ନିୟମକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେ ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ ।

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୟାଭାବ ଦେଖାଇବା ସହ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା । (ମୋ ଶିଶୁ)

୧	୨	୩	୪	୫
ବିନା ପ୍ରଶ୍ନରେ ନିୟମିତ ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରେ ।	ପ୍ରକୃତି ସହାନୁଭୂତି ସହିତ ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାରେ ନିୟୋଜିତ ।	ଖୁସିରେ ଅନ୍ୟକୁ ସହଯୋଗ କରିବା ଏବଂ ଦୟାଳୁ ହେବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ।	ସହାନୁଭୂତି ଦେଖାଏ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଅନ୍ୟକୁ ସମର୍ଥନ କରିବାକୁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଏ ।	ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଏବଂ ନ୍ୟାୟ ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ସକରାତ୍ମକ ଉଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

(ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ନିରାପଦ ଅନୁଭବ କରିବା) ମୋ ଶିଶୁ / ପିଲା -

୧	୨	୩	୪	୫
ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ନିଯୋଜିତ ଥିବା ବେଳେ ନିଜକୁ ଖୁସି ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରନ୍ତି ।	ଆରାମ୍‌ଦାୟକ ଭାବେ ଆଲୋଚନାରେ ଆରାମରେ ଚିନ୍ତାଧାରା ବାଣ୍ଟିବା ସହ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରେ ।	ସକାରାତ୍ମକ ସଂପର୍କ ଗଠନ ସହ ସହାନୁଭୂତି ଦେଖାଏ ଏବଂ ସାମାଜିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରେ ।	ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତି । ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଏବଂ ଗ୍ରହଣୀୟ ଅନୁଭବ କରିବା ।	ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ ଏବଂ ସୁହୃଦ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରି ଦୃଢ଼ ସାମାଜିକ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

(ସକ୍ରିୟ ଜୀବନ ଶୈଳୀ....) ମୋ ଶିଶୁ / ପିଲା -

୧	୨	୩	୪	୫
ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହିତ ଆରାମରେ, ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧି କରିଥାଏ ।	ଉତ୍ସାହ ବଜାୟ ରଖେ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧିରେ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ ଥାଏ ।	ବେଗ, ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧି କରିଥାଏ ।	ଆହ୍ୱାନକୁ ଭଲ ପାଇବା, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଏବଂ ଚଳନ ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ।	ଶାରୀରିକ ଆହ୍ୱାନରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣା ଦିଏ, ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ରହିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

(ଦାୟିତ୍ୱ.......) ମୋ ଶିଶୁ / ପିଲା -

୧	୨	୩	୪	୫
ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତି ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ଅନୁସ୍ମାରକ ବିନା ଦୈନନ୍ଦିନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରନ୍ତି ।	ସ୍ଥିରତାର ସହିତ ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ସହଯୋଗୀ କର୍ତ୍ତବ୍ୟର ଦାୟିତ୍ୱ ନିଅନ୍ତି ।	କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ ସଂଗଠିତ କରନ୍ତି ଏବଂ ସଠିକ୍ ସମୟରେ ମନେ ପକାଇସେଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲରେ ସମାପ୍ତ କରନ୍ତି ।	ସହଜରେ ବିଭିନ୍ନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରେ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ମାଲିକାନା ନିଏ ।	ଶୃଙ୍ଖଳା ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱର, ଦୃଢ଼ ଅଭ୍ୟାସର ବିକାଶ ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସମର୍ଥନକ କରିବାରେ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତି ।

DRAFT

ଏକକ - ୩
ଯୋଗ

ଯୋଗ ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ବିଜ୍ଞାନ । ଏହା ଏକ ବିଜ୍ଞାନ, ଯାହା ଆମକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ନମନୀୟ, ଏକାଗ୍ର ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ହେବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯାହା ଆମ ମନକୁ ଆନନ୍ଦ, ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଖୁସିରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରେ । ଏହି ଏକକରେ ଆମେ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଏବଂ ଏହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ ଉପରେ ଆଧାରିତ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆହାର (ଖାଦ୍ୟ), ବିହାର (ଦୈନନ୍ଦିନକାର୍ଯ୍ୟ), ଆଚାର (ଆଚରଣ), ବିଚାର (ଚିନ୍ତାଧାରା) ଏବଂ ନିଦ୍ରା (ନିଦ) ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ଏକକରେ ଦୁଇଟି କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଏବଂ ନିୟମକୁ ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ଏହି ଏକକରେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସର କିଛି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ କିଛି ନୂତନ/ ଆସନମାନ ଦିଆଯାଇଛି । ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ମୁଦ୍ରାର ପରିଚୟ ଦିଆଯାଇଛି । ତା'ସହିତ ଦୁଇଟି କ୍ରିୟା (ଅନ୍ତଃ ଶାରୀରିକ ଶୁଦ୍ଧି) ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇଛି ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ ଶିକ୍ଷଣକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ ।

ଆମେ ଯେତେ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା, ଆମେ ସେତେ ନିର୍ଭୁଲ ବା ସଠିକ୍ ହେବା । ଚାଲ ଆମେ ମ୍ୟାଟ ପକାଇବା । ଏକ ଦୀର୍ଘ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଏହିପରି ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଏହାର ଆନନ୍ଦ ନେବା ।

ଅଧ୍ୟାୟ-୬

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ

ଆହାର, ବିହାର, ଆଚାର, ବିଚାର ଏବଂ ନିଦ୍ରା ।

ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଆମେ ଯୋଗକୁ ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଏକ ଅଂଶ କରିପାରିବା । ଏହା ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ, ସୁଖୀ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଆହାର	ଆମେ କ'ଣ ଖାଇବା, କିପରି ଖାଇବା ଏବଂ କେତେ ଖାଇବା
ବିହାର	କିପରି ଆମେ ଆମର ଦିନକୁ ବିତାଇବା
ଆଚାର	କିପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆଚରଣ କରିବା
ବିଚାର	ଆମେ କ'ଣ ଚିନ୍ତା କରିବା
ନିଦ୍ରା	ଆମେ କିପରି ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଏବଂ ଶୋଇବା

ଆସ ଏହି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିଗ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ବୁଝିବା ।

ଆହାର- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା/ଖାଦ୍ୟର ଅଭ୍ୟାସ

ଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ ଖେଳିବା, ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଏବଂ ବଳଶାଳୀ ହେବାପାଇଁ ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ। ତାଜାଫଳ, ପନିପରିବା, ବିଭିନ୍ନ ବାଦାମ, ମିଲେଟ, କ୍ଷୀର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଘର ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ସଠିକ୍ ସମୟରେ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

DRAFT

କିଛି ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରତିଦିନ କରିବାକୁ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

- ସତେଜ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ।
- ଖାଇବାପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ।
- ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ।
- ପରିବାର ସହିତ ଏକାଠି ଖାଇବା ।
- ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍ ଏବଂ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ।
- ସଚେତନତାର ସହିତ ଖାଇବା-ଟିଭି କିମ୍ୱା ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତିଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ।
- ଖାଦ୍ୟ କଦାପି ନଷ୍ଟ କରିବା ନାହିଁ ।

ଚିନ୍ତାକର ଏବଂ ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

୧. ତୁମର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ କ'ଣ ? ତୁମେ କେତେଥର ତୁମର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଅ ।

୨. ତୁମ ଅନୁଯାୟୀ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଭୋଜନ/ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ କ'ଣ ?

ବିହାର ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା:

ଯୋଗ ଆମକୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ବିକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏଠାରେ କିଛି ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସରଣ କରିବା ।

- ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଉଠ/ଅତି ସକାଳୁ ଉଠ ।
- ପ୍ରତିଦିନ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଏବଂ ଗାଧୋଇବା ।
- ଆସନ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।
- ମୋବାଇଲ୍‌ରେ ଖେଳିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପଡ଼ିଆରେ ଖେଳିବା ।
- ତୁମର ଖାଲି ସମୟକୁ ତୁମେ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, ଗୀତଗାଇବା, ଗପ କହିବା ଇତ୍ୟାଦି ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଅ ।
- ଛୋଟ ଛୋଟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜ ପରିବାରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କର ।

ଚିନ୍ତାକର ଏବଂ ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

୧. ବିଦ୍ୟାଳୟ ସରିବା ପରେ ତୁମେ କିପରି ତୁମର ସମୟ ବିତାଅ ।

୨. ଖାଲି ସମୟରେ ତୁମେ କେଉଁ ସବୁ ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଆନନ୍ଦ ପାଅ ।

ଆଚାର (ବ୍ୟବହାର)/ଆଚରଣ:

ଦୟାଳୁ, ସଚ୍ଚୋଟ ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ହେବା ଆମକୁ ସମ୍ମାନପୂର୍ଣ୍ଣ ମଣିଷ କରିଥାଏ ।

ସକରାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ କିଛି ଭଲ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅନୁଶୀଳନ କରିବା ।

- ନମ୍ର ଏବଂ ସମ୍ମାନର ସହ କଥା କୁହ ।
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କର ।
- ଉଦ୍ଭିଦ ଏବଂ ପଶୁପକ୍ଷୀମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନିଅ ।
- ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଏବଂ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କର ।
- ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ 'ଧନ୍ୟବାଦ', 'ଦୁଃଖିତ' ଏବଂ 'ଦୟାକରି' ଶବ୍ଦକୁ କୁହ ବା ପ୍ରୟୋଗ କର ।

ଚିନ୍ତାକର ଏବଂ ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

୧. ଘରେ ତୁମେ ତୁମର ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କର ।

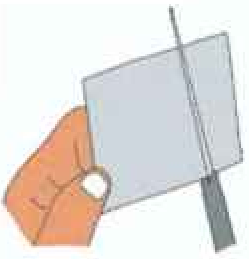
୨. ତୁମ ଚତୁପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ପଶୁପକ୍ଷୀ ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ କିପରି ନେଉଛ ।

୩. ତୁମେ ତୁମର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳନା, ପୁସ୍ତକ ଇତ୍ୟାଦି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ କେତେଥର ବାଣ୍ଟିଛ ?

ବିଚାର-ଚିନ୍ତାଧାରା

ଆମର ଚିନ୍ତାଧାରା ଆମକୁ ତିଆରି କରେ ଯେ ଆମେ କିଏ ! ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ କିଛି ଅଭ୍ୟାସ ।

- ନିଜ ବିଷୟରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା କରିବା ।
- ଗୁରୁଜନ ଏବଂ ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ବିତାଅ ।
- ନିୟମିତ ଭାବରେ ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ ।
- ପ୍ରକୃତି ସହିତ କିଛି ସମୟ ବିତାଅ ।
- ଶାନ୍ତି ଦାୟକ ସଂଗୀତ ଶୁଣ ।



ଚିନ୍ତାକର ଏବଂ ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

୧. ତୁମର ଆଦର୍ଶ କିଏ ଏବଂ କାହିଁକି ?

୨. ତୁମର ପ୍ରିୟ ପୁସ୍ତକ କେଉଁଟି ଏବଂ କାହିଁକି ?

DRAFT

ନିଦ୍ରା-ଶୋଇବା

ଏକ ଭଲ ନିଦ ଆମ ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ବିଶ୍ରାମ ଏବଂ ଆରାମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

କିଛି ଭଲ ଶୋଇବାର ଅଭ୍ୟାସ !

- ଶୀଘ୍ର ଶୋଇବା ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ଉଠିବା ।
- ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ବହି ପଢ଼ିବା କିମ୍ବା କାହାଣୀ ଶୁଣିବା ।
- ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ।
- ଆରାମଦାୟକ ପୋଷାକରେ ଶୋଇବା ।
- ଶୋଇବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ (ଗ୍ୟାଜେଟ୍) କ୍ଷୁଦ୍ର ଯନ୍ତ୍ରପାତି- ଏକ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ।

ଚିନ୍ତା କର ଏବଂ ଉତ୍ତର ଦିଅ

୧. ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ କେତେବେଳେ ଶୁଅ ଏବଂ କେତେବେଳେ ଉଠ ?

୨. ତୁମେ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ କ'ଣ କର ?

ଆସ ଏକ ଶ୍ଳୋକ ଶିଖିବା

"ଯୁକ୍ତାହାର ବିହାରସ୍ୟ ଯୁକ୍ତଚେଷ୍ଟସ୍ୟ କର୍ମସୁ ।
ଯୁକ୍ତସ୍ୱପ୍ନାବବୋଧସ୍ୟ ଯୋଗୋ ଭବତି ଦୁଃଖହା ।।"

(ଭଗବତ ଗୀତା ଅଧ୍ୟାୟ ୬, ଶ୍ଳୋକ ୧୭)

ଅର୍ଥାତ୍ - ଯିଏ ସନ୍ତୁଳିତ ଉପାୟରେ ଖାଏ ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ କରେ, ଯିଏ ସଂଯମତାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ଏବଂ ଯିଏ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଶୋଇଥାଏ ଏବଂ ଉଠେ, ଯୋଗ ସମସ୍ତ ଦୁଃଖକୁ ଦୂର କରିଦିଏ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ, ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ରୁଚି ଏବଂ ଶୋଇବା ସମୟସୂଚୀ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ :

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିତ୍ରଟିରେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ସଂକ୍ଷେପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଅର୍ଥ ହେଉଛି "ଯୋଗର ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ" । ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି, ଯିଏକି ଆଜକୁ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଭାରତରେ ବାସ କରୁଥିଲେ, ସେ ଆମକୁ ଏହି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ ।

ଆସ ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଶ୍ଳୋକଟିକୁ ଗାନ କରିବା-

ଯୋଗେନ ଚିତ୍ତସ୍ୟ ପଦେନ ବାଚାଂ ।
ମଳଂ ଶରୀରସ୍ୟ ଚ ବୈଦ୍ୟକେନ ।।
ଯୋଽପାକରୋତ୍ତମଂ ପ୍ରବରଂ ମୁନୀନାଂ ।
ପତଞ୍ଜଳିଂ ପ୍ରାଞ୍ଜଳିରାନତୋଽସ୍ମି ।।

ଅର୍ଥାତ୍: ମୁଁ ମହାନ ଋଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରୁଛି, ଯିଏ ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ମନକୁ, ବ୍ୟାକରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ବାଣୀକୁ ଏବଂ ଆୟୁର୍ବେଦ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରୁଥିଲେ ।

ଆସ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ବିଷୟରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ଜାଣିବା ।

ଯମ

ଯମ ହେଉଛି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପ୍ରଥମ ଅଙ୍ଗ । ଏହା ପାଞ୍ଚଟି ନୀତିର ଏକ ସମୂହ ଯାହା ଆମର ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଆମର ପିତାମାତା, ଭାଇଭଉଣୀ, ବନ୍ଧୁ, ଶିକ୍ଷକ, ସହପାଠୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବାରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଦେଇଥାଏ ।

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଖୁସିରେ ରହିବା ପାଇଁ ଯମ ଆମକୁ ସଠିକ୍ ଚୟନ କରିବାରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରେ ।

ପାଞ୍ଚଟି ଯମ ହେଉଛି:-

(୧) ଅହିଂସା – ସମସ୍ତ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କୁ ଭଲ ପାଅ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କର ।

(୨) ସତ୍ୟ – ସତ୍ୟବାଦୀ ଏବଂ ସଚ୍ଚୋଟ ହୁଅ ।

(୩) ଆସ୍ତେୟ – ତୁମ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ତାହା ବାଣ୍ଟ ଏବଂ ଯେଉଁ ଜିନିଷ ତୁମର ନୁହେଁ ତାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ନେବାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ।

(୪) ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ- ତୁମର ମନ, ଶରୀର ଏବଂ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଦିଗ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ଏବଂ ଅନୁଶାସନର ସହିତ ବଞ୍ଚି ରୁହ ।

(୫) ଅପରିଗ୍ରହ – ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଜିନିଷ ରଖିବାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ।

"ସତ୍ୟ କ'ଣ"ତାହା ଆମେ ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ବୁଝିବା ।

ସତ୍ୟ

ସତ୍ୟର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନିଜ ବିଚାର, ବାକ୍ୟ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସତ୍ୟବାଦୀ ହେବା । ଆସ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାହାଣୀରେ ସତ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ।

DRAFT

କାଠୁରିଆ ଏବଂ କୁରାଢ଼ୀ:

ଏକଦା ଜଣେ ପରିଶ୍ରମୀ ଏବଂ ସଚ୍ଚୋଟ କାଠୁରିଆ ଏକ ଗ୍ରାମରେ ରହୁଥିଲେ । ପ୍ରତିଦିନ ସେ ନିକଟସ୍ଥ ଜଙ୍ଗଲକୁ କାଠ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ଯାଉଥିଲେ । ଯାହାକୁ ସେ ନିଜ ପରିବାରର ଭରଣପୋଷଣ ପାଇଁ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି କରୁଥିଲେ । ସେ ଏକ ସରଳ ଜୀବନ ବିତାଉଥିଲେ ଏବଂ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆନନ୍ଦ ପାଉଥିଲେ ।

ଦିନେ ନଦୀ କୂଳରେ କାଠ କାଟୁଥିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ହାତରୁ କୁରାଢ଼ି ଖସି ପାଣିରେ ପଡ଼ିଗଲା । ସେ ଅସହାୟ ହୋଇ ଦେବୀଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କଲେ । ତାଙ୍କର ବିନମ୍ରତା ଦେଖି ଦେବୀ ଆବିର୍ଭାବ ହେଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ପ୍ରାର୍ଥନା ଶୁଣିଲେ ।

'ଦେବୀ' ନଦୀରେ ବୁଡ଼ମାରି ଏକ ସୁନାର କୁରାଢ଼ି ଆଣି ପଚାରିଲେ, ଏହା ତୁମର କୁରାଢ଼ି କି ? କାଠୁରିଆ ଉତ୍ତର ଦେଲା, ନାଁ । ତା'ପରେ ସେ ଏକ ରୁପା କୁରାଢ଼ି ଆଣି ସମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲେ । ପୁଣି କାଠୁରିଆ କହିଲା, "ନାଁ" ।

DRAFT

ଶେଷରେ, ଦେବୀ ଏକ ଲୁହା କୁରାଢ଼ି ସହିତ ଆବିର୍ଭାବ ହେଲେ । ଏଥର କାଠୁରିଆ ହସି କହିଲା, "ହଁ ଏହା ମୋର ଅଟେ" । ତାଙ୍କର ସଚ୍ଚୋଟତାରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ ଦେବୀ ତାଙ୍କୁ ତିନୋଟିଯାକ କୁରାଢ଼ି ପ୍ରଦାନ କଲେ ।

ଚିନ୍ତାକର ଏବଂ ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

୧. ତୁମେ କାହିଁକି ଭାବୁଛ କାଠୁରିଆ ସୁନା କିମ୍ବା ରୁପା କୁରାଢ଼ି ରଖିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସତ କହିବାକୁ ବାଛିଲା ? ଯଦି ତୁମେ ତାଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଥାଆନ୍ତ ତେବେ ତୁମେ କ'ଣ କରିଥାନ୍ତ ?

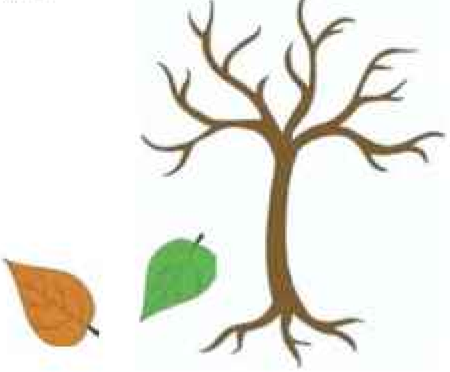
୨. ତୁମେ ଏପରି ଏକ ପରିସ୍ଥିତି ବାଣ୍ଟି ପାରିବ କି, ଯେଉଁଠାରେ ତୁମେ ସଚ୍ଚୋଟ ଥିଲ ?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ: ତୁମର ଖାତାରେ କେବଳ ଡାଳ ସହିତ ଏକ ଗଛ ଅଙ୍କନ କର, ଯାହା ନିମ୍ନରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ଦିନରେ ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ସତ କହିବ, ଡାଳରେ ଏକ ପତ୍ର ଆଙ୍କିବ ଏବଂ ଏହାକୁ ସବୁଜ ରଙ୍ଗ ଦେବ । ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମିଛ/ମିଥ୍ୟା କଥା ପାଇଁ ଏକ ପତ୍ର ଆଙ୍କ ଏବଂ ଏହାକୁ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ଦିଅ । ଏହାକୁ ଏକ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କର । ସପ୍ତାହ ଶେଷରେ ସବୁଜ ଏବଂ ବାଦାମୀ ପତ୍ରର ସଂଖ୍ୟା ଗଣ । ଶ୍ରେଣୀରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

(୧) ତୁମ ଗଛରେ କେଉଁ ରଙ୍ଗର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ରହିଛି– ସବୁଜ ନା ବାଦାମୀ ?

(୨) କେଉଁ ପରିସ୍ଥିତି ତୁମକୁ ମିଛ କହିବାକୁ ବାଧ କଲା ଏବଂ କାହିଁକି ?

(୩) ତୁମେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରୁ କ'ଣ ଶିଖିଲ ?



DRAFT

ନିୟମ

ନିୟମ ଯୋଗର ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ଏହା ଆତ୍ମ ଅନୁଶାସନ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ପାଞ୍ଚଟି ଅଭ୍ୟାସର ଏକ ସମୂହ ଅଟେ ।

ପାଞ୍ଚଟି ନିୟମ ହେଉଛି:

୧. ଶୌଚ: ଶରୀର ଏବଂ ମନ ଉଭୟର ପବିତ୍ରତା କିମ୍ବା ପରିଷ୍କାରତା ।

୨. ସନ୍ତୋଷ: ସନ୍ତୁଷ୍ଟତା କିମ୍ବା ସନ୍ତୋଷ । ତୁମ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ସେଥିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଏବଂ ଖୁସି ରହିବା ।

୩. ତପ-ଆତ୍ମ ଅନୁଶାସନ ଏବଂ ସମର୍ପଣ ।

୪. ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ-ପ୍ରତିଦିନ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା ।

୫. ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ - ତୁମର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ କରିବା ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ସନ୍ତୋଷ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

ସନ୍ତୋଷ

ସନ୍ତୋଷର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସନ୍ତୁଷ୍ଟତା କିମ୍ବା ତୃପ୍ତି ଲାଭ । ଏହା ଅଧିକ ଇଚ୍ଛା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆମ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ତାହାକୁ ମୂଲ୍ୟଦେବା ଏବଂ ସମ୍ମାନ କରିବା ।

ଆସ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାହାଣୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ସନ୍ତୋଷର ଅର୍ଥ ବୁଝିବା ।

ସୁଖର ସନ୍ଧାନରେ

ଥରେ, ଜଣେ କାଠୁରିଆ ଜଙ୍ଗଲରେ କାଠ କାଟି ଏବଂ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି କରି ନିଜର ଜୀବିକା ନିର୍ବାହ କରୁଥିଲେ ।

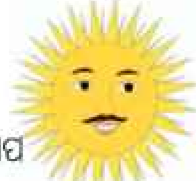
DRAFT

ଦିନେ, ସେ ଅନେକ ଚାକର ବାକରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଘେରି ରହିଥିବା ଏକ ଧନୀ ଲୋକକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରୁଥିବାର ଦେଖିଲେ । କାଠୁରିଆ ଭାବିଲା, "ଯଦି ମୁଁ ଧନୀ ହୋଇଥାନ୍ତି, ତେବେ ମୁଁ ପ୍ରକୃତରେ ଖୁସି ହୋଇଥାନ୍ତି ।"

ପରଦିନ, କାଠୁରିଆ ଜଙ୍ଗଲରେ ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀ ଯୋଗୀଙ୍କୁ ଭେଟି ତାଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପାଣି ପରଷିଲା । ତାଙ୍କର ଭଲ କାମରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ ଯୋଗୀଜଣଙ୍କ ଏକ ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଲେ । କାଠୁରିଆ ଧନୀ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କଲା । ଯଦିଓ ଯୋଗୀ ତାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ଚେତାବନୀ ଦେଇଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ସେ ଜିଦ୍ ଧରିଥିଲା । ତେଣୁ ଯୋଗୀ ତାକୁ ଧନୀ କରିଦେଲେ ।

ଥରେ, ଧନୀ ଲୋକଟି ରାଜାଙ୍କୁ ଦେଖି ଭାବିଲା ଯେ ସେ ମଧ୍ୟ ରାଜାଙ୍କ ପରି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇପାରିବ କି ? ସେ ଯୋଗୀଙ୍କ ନିକଟକୁ ଫେରି ରାଜା ହେବାକୁ ଅନୁରୋଧ କଲେ । ଯୋଗୀ ରାଜି ହେଲେ ଏବଂ କାଠୁରିଆ ରାଜା ହେଲା ।

DRAFT



ଦିନେ ରାଜା ବାହାରକୁ ଚାଲିଚାଲି ଯାଉଥିବାବେଳେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ରୌଦ୍ରତାପ ହୋଇଥିବାରୁ ସେ ଉତ୍ତାପକୁ ସହ୍ୟ କରିପାରିନଥିଲେ । ଫଳରେ ରାଜା ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ପରି ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । ଯୋଗୀ ଜଣଙ୍କ ତାଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ କଲେ । ସେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ଖୁସି ଥିଲେ- ଦିନେ ମେଘ ତାଙ୍କୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଲା । ଫଳରେ ସେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ । ସେ ଭାବିଲେ ମେଘ ବହୁତ ଶକ୍ତିଶାଳି । ଏଣୁ ସେ ମେଘ ହେବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କଲେ । ଯୋଗୀ ତାଙ୍କୁ ମେଘ କରିଦେଲେ ।

ମେଘ ବର୍ଷା ହେବାବେଳେ ସେ ଏକ ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଗଛକୁ ଠିଆ ହୋଇଥିବାର ଦେଖିଲେ । ବର୍ଷା ଏବଂ ପବନ ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇ ପାରିଲା ନାହିଁ । ସେ ଗଛ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ । ତେଣୁ ଯୋଗୀ ତାଙ୍କୁ ଗଛ କରିଦେଲେ । ଗଛଟି ଗର୍ବ ଅନୁଭବ କଲା, ଭାବିଲା ଯେ ଏବେ ସେ ସବୁଠାରୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣେ କାଠୁରିଆ ଏହାକୁ କାଟିବାକୁ ଆସିନଥିଲା । ଗଛଟି ଅନୁଭବ କଲା ଯେ କାଠୁରିଆ ଅଧିକ

ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଫଳରେ କାଠୁରିଆ ହେବାକୁ ପସନ୍ଦ କଲେ । ଯୋଗୀ ଶେଷରେ କାଠୁରିଆକୁ ତାଙ୍କର ମୂଳରୂପ ଦେଲେ ଏବଂ କହିଲେ, "ଆମେ ଆମ ଆଖପାଖର ଲୋକ ଏବଂ ଜିନିଷରେ ସୁଖ ଖୋଜିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ

ଶକ୍ତି, ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଅନନ୍ୟ ପ୍ରକୃତି ରହିଛି । ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟକିଛି କାମନା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିଜ ସହିତ ଏବଂ ତୁମ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ସେଥିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରୁହ ।

ଚିନ୍ତା କର ଏବଂ ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

୧. ତୁମେ କାହିଁକି ଭାବୁଛ କାଠୁରିଆ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଯାହା ଥିଲା ସେଥିରେ ସେ କେବେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ନଥିଲେ ?

୨. ତୁମେ ଏହି କାହାଣୀରୁ କ'ଣ ଶିଖିଲ ?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ : ତୁମେ ଶ୍ରେଣୀରେ କ'ଣ ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛ, ତାହା ଆଲୋଚନା କର, ଯେପରିକି ଏକ ଖେଳନା, ଏକ ସାଇକେଲ, ଏକ ପୋଷାକ, ଭ୍ରମଣ ପାଇଁ ବାହାରକୁ ଯିବା କିମ୍ବା କିଛି ବିଶେଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ।

ବର୍ତ୍ତମାନ, ଏକ କାଗଜରେ ତୁମ ପାଖରେ ଥିବା ପାଞ୍ଚଟି ଜିନିଷର ନାମ ଲେଖ କିମ୍ବା ଆଙ୍କ ଯାହା ତୁମକୁ ଖୁସି ଦେଇଥାଏ । ତୁମେ କ'ଣ ଲେଖିଛ ତାହା ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ସହ ଅଂଶୀଦାର କରିପାରିବ ଏବଂ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କରି ଛୋଟ ଦଳରେ ଆଲୋଚନା କରିପାରିବ ।

୧. ତୁମକୁ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ଖୁସି କରାଏ

୨. ତୁମର ଯାହା ଅଛି ତାହା ଉପଭୋଗ କରିବାକୁ ତୁମକୁ ଅଧିକ ଅଟକାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି କି ?

୩. ତୁମେ ସବୁବେଳେ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର କି କିମ୍ବା ତୁମର ପାଖରେ ପୂର୍ବରୁ ଯାହା ଅଛି, ତାହାକୁ ଉପଭୋଗ କରୁଛ କି ?

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ-

ପିଲାମାନଙ୍କୁ କ'ଣ ଖୁସି କରାଏ, ସେହି ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କ ସହ କଥା ହୁଅ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସରଳ ଉପାୟରେ ବଞ୍ଚିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ଅଧ୍ୟାୟ-୭

ଯୋଗ ସାଧନା

ପରିଚୟ

ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ଗଛ, ସାପ, ପ୍ରଜାପତି, ପର୍ବତ ଏବଂ କୁମ୍ଭୀର ଭଳି ଆସନମାନ ଶିଖିଥିଲୁ । ଆସ ଅଧିକ ଆସନଗୁଡ଼ିକର ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବା ଯାହା ଆମ ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତିମୂଳକ ଅଭ୍ୟାସ-

ଗୀତ ଗାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଗାୟକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ତୁମେ ଦେଖିଛ କି ?

ସେହିଭଳି, ପ୍ରସ୍ତୁତିମୂଳକ ବ୍ୟାୟାମ ଆମ ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକୁ ହାଲୁକା ଏବଂ ଆମ ଶରୀରକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ଯୋଗ ଭଙ୍ଗୀ କିମ୍ବା ଆସନ କରିବା ସହଜ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏଠାରେ କିଛି ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ ଦିଆଯାଇଛି ।

ତୁମେ କେବେ ଓଟ ଭଳି ଚାଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛ କି, କିମ୍ବା ତୁମ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ବା ପଞ୍ଝାରେ କଙ୍କଡ଼ା ଭଳି ଚାଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛ କି ?

ବି.ଦ୍ର. : ଏହି ପ୍ରସ୍ତୁତିମୂଳକ ଅଭ୍ୟାସ କେବଳ ଯୋଗ ଆସନ ଶ୍ରେଣୀ ସମୟରେ ଉନ୍ନତ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ନମନୀୟତା ଏବଂ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ପାରମ୍ପରିକ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସର ଅଂଶ ନୁହଁନ୍ତି ।

DRAFT

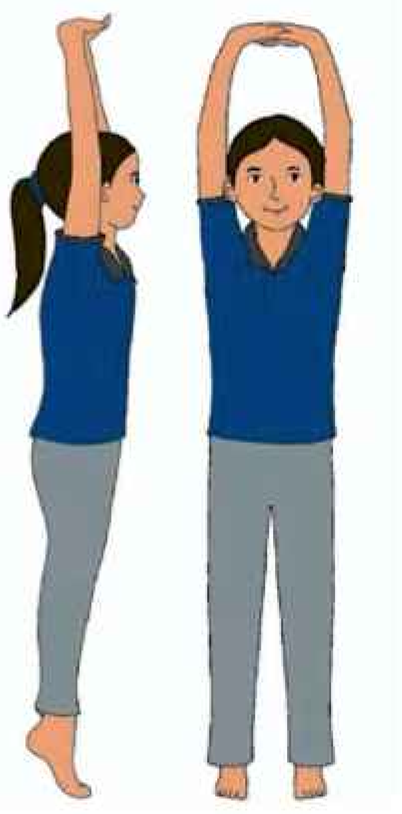
ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସାରେ ଅନୁସରଣ କର–

୧. ଓଟ ଚାଲି (Camel Walk)

ସୋପାନ–୧ : ଦୁଇ ପାଦ ଏବଂ ଦୁଇ ହାତରେ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ତୁମର ଅଣ୍ଟାକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଯେପରି ଏକ ପାହାଡ଼ କିମ୍ବା ପର୍ବତ ଆକୃତି ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।

ସୋପାନ–୨ : ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକ ଓଟ ପରି ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କର । ପ୍ରଥମେ ତୁମର ଡାହାଣ ହାତ ଏବଂ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି ଆଗକୁ ନିଅ, ତାପରେ ତୁମେ ବାମ ହାତ ଏବଂ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ନିଅ । ତୁମର ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧାରଖ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବଙ୍କା କରନାହିଁ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏହିପରି ଚାଲିବା ଜାରି ରଖ ।

୨. ପାଦ ପଞ୍ଝାରେ ଚାଲ (Toe walk)



ସୋପାନ ୧ : ତୁମର ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଛୋଟ ଫାଙ୍କ ରଖି ଛିଡ଼ା ହୁଅ । ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଛନ୍ଦି ପାପୁଲି ବାହାରକୁ ରଖ ଏବଂ ହାତକୁ ତୁମ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।

ସୋପାନ–୨ : ବର୍ତ୍ତମାନ, ତୁମର ପାଦ ପଞ୍ଝାରେ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କର, ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ଚାଲିବା ।

୩. କଙ୍କଡ଼ା ଚାଲି (Crab Walk)

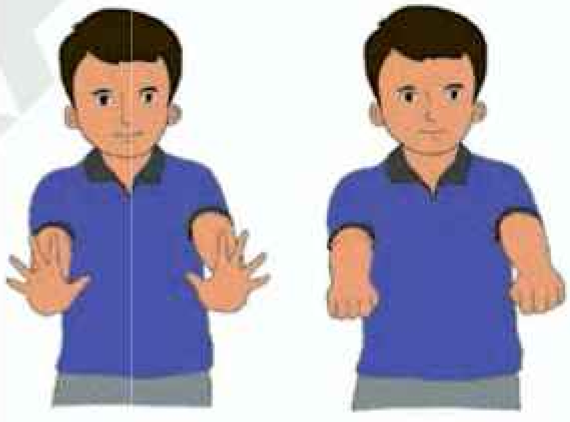
ସୋପାନ-୧ : ତୁମର ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ପଛରେ ଚଟାଣ ଉପରେ ସମତଳଭାବେ ରଖ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁ ବଙ୍କାକରି ବସ । ତୁମର ପାଦ ଚଟାଣରେ ସମତଳ ଭାବରେ ରଖ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଛୋଟ ଫାଙ୍କ ରଖ ।

ସୋପାନ-୨ : ତୁମର ହାତ ଏବଂ ପାଦକୁ ଚଟାଣରେ ରଖି ତୁମ ନିତମ୍ବ ଉଠାଅ ।

ସୋପାନ-୩: ବର୍ତ୍ତମାନ, ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମର ହାତ ଏବଂ ପାଦ ବ୍ୟବହାର କରି ପଛକୁ କିମ୍ବା ଆଗକୁ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କର ଏବଂ ତୁମର ସନ୍ତୁଳନ ବଜାଇ ରଖ ।

୪. ଆଙ୍ଗୁଳି ଶକ୍ତି ବିକାଶକ (ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା)

ସୋପାନ-୧ : ତୁମର ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଛୋଟ ଫାଙ୍କ ରଖି ଠିଆ ହୁଅ ।



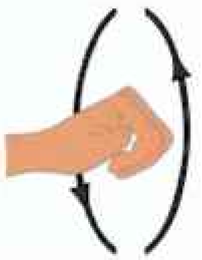
ସୋପାନ-୨ : ତୁମର ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଅ/କର । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସହ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଲି କରି ପ୍ରସାରିତ କର । ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବାବେଳେ ତୁମର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ମୁଠାକର ।

୫. ମଣିବନ୍ଧ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ (ମଣିବନ୍ଧ ଗଣ୍ଠିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା)

ସୋପାନ-୧ : ତୁମ ଦୁଇ ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଫାଙ୍କ ରଖି ଠିଆ ହୁଅ ।

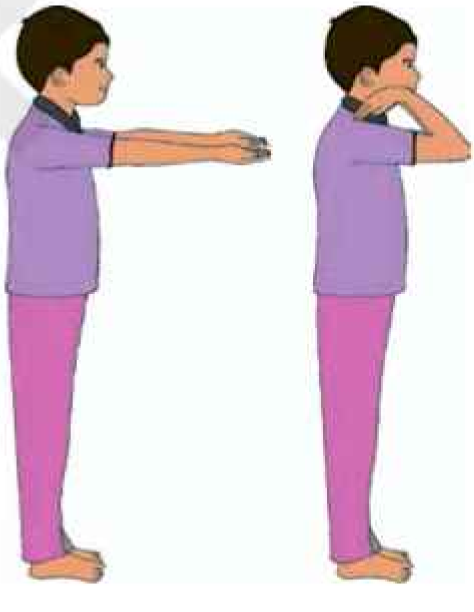
DRAFT

ସୋପାନ-୨ : ଉଭୟ ହାତକୁ ସାମ୍ନାକୁ ଲମ୍ବାଅ, ଏବଂ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ରଖ । ହାତର ପାପୁଲି ଖୋଲା ରଖ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ମଣିବନ୍ଧରୁ ହାତକୁ ଉପର ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ମଣିବନ୍ଧରୁ ହାତକୁ ତଳକୁ କର । ଏହି ପରି ପାଞ୍ଚ ଥର କର ।



ସୋପାନ-୩: ବର୍ତ୍ତମାନ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ମୁଠାକର । ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଟା ଦିଗରେ ପାଞ୍ଚଥର ଏବଂ ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଟାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ପାଞ୍ଚଥର ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କର ।

୬. କହୁଣୀ (କହୁଣୀ ଗଣ୍ଠିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା)



ସୋପାନ-୧ : ତୁମର ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଫାଙ୍କା ରଖି ଠିଆ ହୁଅ ।

ସୋପାନ-୨ : ଉଭୟ ହାତକୁ ଉଠାଅ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ରଖ ଏବଂ ତୁମର ପାପୁଲିକୁ ଆକାଶ ଆଡ଼କୁ ରଖ ।

ସୋପାନ-୩: ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ତୁମର କହୁଣୀକୁ ବଙ୍କା କରି ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ କାନ୍ଧରେ ଲଗାଅ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ତୁମର ହାତକୁ ସାମ୍ନାକୁ ଲମ୍ବା କର ।

୭. କାନ୍ଧ ଗଣ୍ଠିର ଶକ୍ତି ବିକାଶକ (କାନ୍ଧ ଗଣ୍ଠିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା)

ସୋପାନ-୧ : ତୁମର ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଫାଙ୍କା ରଖି ଠିଆ ହୁଅ ।

ସୋପାନ-୨ : ତୁମର ପାପୁଲିକୁ ଏକ କପ୍ ଆକାର ଦିଅ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ତୁମ କାନ୍ଧ ଉପରେ ରଖ ।

DRAFT

ସୋପାନ-୩: ତୁମର କାନ୍ଧକୁ ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟା ଦିଗରେ ପାଞ୍ଚଥର ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରିବା ଆରମ୍ଭ କର । ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରିବା ସମୟରେ ଉଭୟ କହୁଣୀକୁ ଏକାଠି ଲଗାଅ, ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କର ।

ସୋପାନ-୪: ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ସମାନ ଗତିରେ ପାଞ୍ଚଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

କାନ୍ଧରେ ହାତ ନ ରଖି ମଧ୍ୟ କାନ୍ଧକୁ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରାଯାଇପାରିବ ।

୮. ହାତ ସଂପ୍ରସାରଣ ଅଭ୍ୟାସ (Hands stretch practices)

ଏହି ସଂପ୍ରସାରଣ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ସମନ୍ୱୟ ରଖି କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ସୋପାନ-ହାତର ପ୍ରସାରଣ ତିନି ପ୍ରକାରରେ କରାଯାଏ : ଭୂସମାନ୍ତର, ତିର୍ଯକ୍ ଏବଂ ଭୂଲମ୍ବ ।

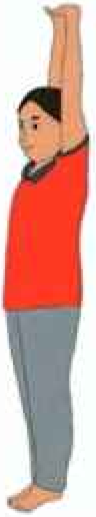
ସୋପାନ-୧ : ତୁମ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଫାଙ୍କା ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ତୁମର ହାତକୁ ଛାତି ସାମ୍ନାକୁ ଆଣ ଏବଂ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଛନ୍ଦି ପାପୁଲିକୁ ଭିତର ଆଡ଼କୁ ମୁହଁକରି ଛାତି ଉପରେ ରଖ ।

ସୋପାନ-୨ :

(କ) **ଭୂସମାନ୍ତରାଳ ପ୍ରସାରଣ:** ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ତୁମର ଦୁଇ ହାତକୁ ଭୂସମାନ୍ତର ଭାବରେ ରଖ ଏବଂ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଛନ୍ଦି ପାପୁଲିକୁ ବାହାର ମୁହାଁ ହୋଇ ରଖ (ଯେପରି ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି) । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ତୁମର ହାତକୁ ଛାତି ସାମ୍ନାକୁ ଫେରାଇ ଆଣ । ଏହାକୁ ପାଞ୍ଚଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ସୋପାନ-୩:

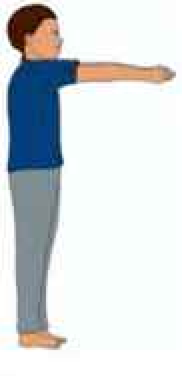
ତିର୍ଯ୍ୟକ ପ୍ରସାରଣ: ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ତୁମର ହାତକୁ ତିର୍ଯ୍ୟକ ବା କୋଣୀୟ ଭାବରେ ପ୍ରସାରଣ କର (ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି) ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ତୁମର ହାତକୁ ଛାତି ସାମ୍ନାକୁ ଫେରାଇ ଆଣ । ଏହାକୁ ପାଞ୍ଚଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।



ସୋପାନ-୪ :

(ଗ) **ଭୂଲମ୍ବ ପ୍ରସାରଣ:** ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଦୁଇ ହାତକୁ ତୁମର ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଭୂଲମ୍ବ ଭାବରେ ପ୍ରସାରିତ କର, ତୁମର ପାପୁଲି ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଯେପରି ମୁହାଁଇ ଥିବ । ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ଏବଂ ହାତକୁ ତୁମର ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ରଖ । ଏହାକୁ ପାଞ୍ଚଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

୯. ହାତ ଭିତର ଓ ବାହାର ମାଧ୍ୟମରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା



ସୋପାନ-୧ : ତୁମ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଫାଙ୍କା ରଖି ଠିଆ ହୁଅ । ଦୁଇ ହାତକୁ ଭୂସମାନ୍ତର କରି ଆଗକୁ ରଖ ଏବଂ ଦୁଇ ପାପୁଲି ଏକାଠି ଯୋଡ଼ି ରଖ ।

ସୋପାନ-୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ତୁମର ଦୁଇ ହାତକୁ ଭୂସମାନ୍ତରାଳ ଭାବେ ବାହାରକୁ ବିସ୍ତାର କର । ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ତୁମର ହାତଗୁଡ଼ିକୁ ଆଗକୁ ଆଣି ପାପୁଲି ଏକାଠି ରଖ । ଏହାକୁ ପାଞ୍ଚଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଆସ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଆମର ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିବାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ।

ଆସନ:

ଆସନ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ତୃତୀୟ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ଏହା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ, ନମନୀୟ ଏବଂ ସୁଦୃଢ଼ ରଖିବା ପାଇଁ କରାଯାଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ଭଙ୍ଗୀକୁ ବୁଝାଇ ଥାଏ । ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଗୁଣ ଆବଶ୍ୟକ ।

୧. ସ୍ଥିରତା- ଅନ୍ତିମ ଭଙ୍ଗୀରେ ରହିବା

ଆରାମ- ଶରୀର ଯେତିକି ଅନୁମତି ଦିଏ ସେତିକି କର ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆସନ:

ଠିଆ ହୋଇ କରାଯାଉଥିବା ଆସନ ଅର୍ଦ୍ଧ ଚକ୍ରାସନ ପାଦ ହସ୍ତାସନ **ସନ୍ତୁଳନ ଯୁକ୍ତ ଆସନ** ତ୍ରିକୋଣାସନ **ବସି କରାଯାଉଥିବା ଆସନ** ଶଶାଙ୍କାସନ ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ	**ମୋଡ଼ି ହୋଇ କରାଯାଉଥିବା ଆସନ** ବକ୍ରାସନ **ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ କରାଯାଉଥିବା ଆସନ** ସେତୁବନ୍ଧାସନ ଉତ୍ତାନପାଦାସନ **ପେଟମାଡ଼ି ଶୋଇ କରାଯାଉଥିବା ଆସନ** ସଲଭାସନ ଧନୁରାସନ

ଆସନ ପ୍ରାଣାୟାମ, କ୍ରିୟା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟବହାରିକ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ସାଧାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ।

୧. ସର୍ବଦା ଖାଲି ପେଟରେ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

୨. ଯୋଗ ଚଟେଇ (ମ୍ୟାଟ୍) କିମ୍ବା ପରିଷ୍କାର ଥିବା, ଖସଡ଼ା ନଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

୩. ଆସନକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସ କର ଯେପରି ଆଘାତକୁ ଏଡ଼ାଯାଇପାରିବ ।

୪. ଦିଆଯାଇଥିବା ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ପରିପୂରକ ଆସନ କର ।

୫. ଯଦି ତୁମେ ଅସହଜ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କର, ତୁରନ୍ତ ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଜଣାଅ ।

୬. ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କର (ମୂର୍ଚ୍ଛାରୋଗ / ଏପିଲେପ୍‌ସି, ଶ୍ୱାସରୋଗ / ଆଜମା, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ଜନିତ/ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍) ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିବେ ସେମାନେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ଉଚିତ୍ ।

୧. ଅର୍ଦ୍ଧ ଚକ୍ରାସନ :

'ଅର୍ଦ୍ଧ'ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଅଧା ଏବଂ 'ଚକ୍ର'ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଚକ । ଶେଷ ସ୍ଥିତିରେ ଶରୀର ଏକ ଅଧା ଚକ ପରି ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଅର୍ଦ୍ଧ ଚକ୍ରାସନ କୁହାଯାଏ ।

ସ୍ଥିତି:

ସ୍ଥିତି: ଗୋଡ଼ ମଧରେ ସାମାନ୍ୟ ଫାଙ୍କା ରଖି ଠିଆ ହୁଅ ।

ସୋପାନ-୧ : ତୁମ ପିଠି ତଳରେ ହାତ ରଖ, ଯେପରି ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ଆଗକୁ ରହିବ । ଚିତ୍ର କହୁଣୀ ପରସ୍ପର ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ରଖ ।

ସୋପାନ-୧

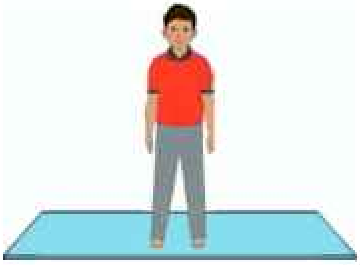
ସୋପାନ-୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ହାତର ସାହାଯ୍ୟରେ ଅଣ୍ଟାକୁ ପଛକୁ ବଙ୍କା କର ସେହି ସ୍ଥିତିରେ କିଛି ସମୟ ସ୍ଥିର ରୁହ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନିଅ ।

ସୋପାନ-୨

ସୋପାନ-୩: ଧୀରେ ଧୀରେ ପିଠି ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ସିଧା କର ଏବଂ ହାତ ଛାଡ଼ି ଠିଆ ହୁଅ ।

ସୋପାନ-୩

ବିଶ୍ରାମ : ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ କାନ୍ଧର ସମାନ୍ତରାଳ ଦୂରରେ ରଖି ଏବଂ ହାତକୁ ଶରୀର ପାଖରେ ରଖି ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କର ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ।



ବିଶ୍ରାମ

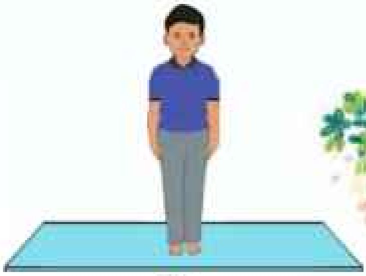
ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ପିଠିକୁ ବଙ୍କା କରିବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା ରଖିବା ଏବଂ କହୁଣୀକୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ରଖିବା ଜରୁରୀ । ପେଟକୁ ଆଗକୁ ଠେଲି ଦିଅ ଏବଂ ଅଣ୍ଟାକୁ ପଛକୁ ବଙ୍କା କର ।

DRAFT

୨ . ପାଦ ହସ୍ତାସନ

'ପାଦ'ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଗୋଡ଼ ଏବଂ 'ହସ୍ତ'ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ହାତ । ଏହା ହାତ ଗୋଡ଼ର ଏକ ଅବସ୍ଥା: ଯେଉଁଠାରେ ଶରୀର ଆଗକୁ ବଙ୍କା ହୋଇଥାଏ ।


ସ୍ଥିତି

ସ୍ଥିତି : ଗୋଡ଼ ସାମାନ୍ୟ ଦୂରତା ରଖି ଠିଆ ହୁଅ ।

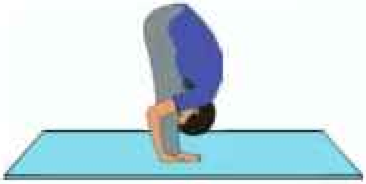
ସୋପାନ-୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଦୁଇ ହାତକୁ ସିଧା କରି ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଦୁଇ ବାହୁକୁ କାନରେ ଲଗାଇ ରଖ ।

ସୋପାନ- ୧

ସୋପାନ-୨ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା ରଖି ଆଗକୁ ନଇଁବା, ଶରୀରକୁ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବେ ରଖ ।

ସୋପାନ- ୨

ସୋପାନ-୩: ଆହୁରି ବଙ୍କା ହୁଅ, ଦୁଇ ପାପୁଲିକୁ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖ ଏବଂ କପାଳକୁ ଆଣ୍ଠୁରେ ଲଗାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ କିଛି ସମୟ ରୁହ ।

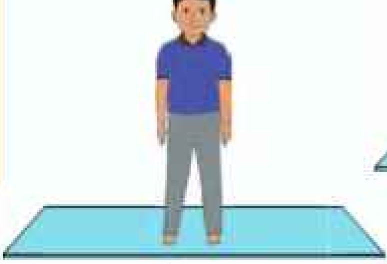

ସୋପାନ-୩

ସୋପାନ-୪ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ହାତ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ପିଠିକୁ ସିଧା କରି ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସ ।

ଚିତ୍ର ବିଶ୍ରାମ - ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ସମାନ୍ତରାଳ ଦୂରରେ ରଖି ଏବଂ ହାତକୁ ଶରୀର ପାଖରେ ରଖି ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସ ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ।

ସୋପାନ-୪

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ:
ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖିବା ଜରୁରୀ


ବିଶ୍ରାମ

DRAFT

୩. ତ୍ରିକୋଣାସନ

'ତ୍ରି'ର ଅର୍ଥ ତିନି । 'କୋଣ'ର ଅର୍ଥ 'କୋଣ ବା କୋଣୀୟ ସ୍ଥାନ ଶେଷ ମୁଦ୍ରାରେ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ତିନୋଟି କୋଣ (ତ୍ରିଭୁଜ) ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ତ୍ରିକୋଣାସନ କୁହାଯାଏ ।

ସ୍ଥିତି:

ସ୍ଥିତି: ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ସମାନ୍ୟ ଦୂରତା ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ ।

ସୋପାନ-୧

ସୋପାନ-୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ଗୋଡ଼କୁ ୨ ରୁ ୩ ଫୁଟ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ଦୂରେଇ ରଖ, ଦୁଇ ହାତକୁ ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱ ଆଡ଼କୁ ରଖ । ପାପୁଲି ତଳକୁ ମୁହାଁ ରଖ । ଡାହାଣ ପାଦ ଡାହାଣ ପଟକୁ ବୁଲାଅ ।

ସୋପାନ-୨

ସୋପାନ-୨ : ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ଡାହାଣ ପଟକୁ ନଇଁବା ଏବଂ ଡାହାଣ ହାତରେ ଡାହାଣ ପାଦକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଏବଂ ବାମ ହାତ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା, ଦୁଇ ହାତ ଯେପରି ଏକ ସରଳରେଖା ରହିବ ଏବଂ ବାମ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଚାହିଁ ରୁହ । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ କିଛି ସମୟ ରୁହ ।

ସୋପାନ-୩

ସୋପାନ-୩: ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସ, ହାତକୁ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ରଖ ।

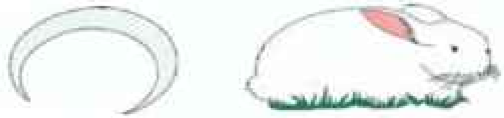
ବିଶ୍ରାମ

ବିଶ୍ରାମ : ଗୋଡ଼କୁ ପାଖକୁ ଆଣି, ହାତକୁ ତଳକୁ କର ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ।

ସମାନ ପଦ୍ଧତି ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

DRAFT

୪ . ଶଶାଙ୍କାସନ/ଶଶାଙ୍କ ଆସନ



'ଶଶାଙ୍କ'ମାନେ ଠେକୁଆ ବା ଅର୍ଦ୍ଧଚନ୍ଦ୍ର । ଏହି ଆସନର ଶେଷ ସ୍ଥିତିରେ ଏକ ଠେକୁଆର ଗୋଲାକାର ମେରୁଦଣ୍ଡ ସଦୃଶ୍ୟ ବା ଅର୍ଦ୍ଧଚନ୍ଦ୍ର ଆକୃତିରେ ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଶଶାଙ୍କାସନ କୁହାଯାଏ ।

ସ୍ଥିତି:

ସ୍ଥିତି- ଦଣ୍ଡାସନରେ ବସ, ତା'ପରେ ବଜ୍ରାସନକୁ ଆସ ।

ସୋପାନ-୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ଉଭୟ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।

ସୋପାନ-୧

ସୋପାନ-୨ : ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ଆଗକୁ ବଙ୍କା ହୋଇ କପାଳ ଏବଂ ପାପୁଲିକୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଅ । ନିତମ୍ବକୁ ଗୋଇଠି ଉପରେ ସ୍ପର୍ଶ କରାଇ ରଖ ଏବଂ ଛାତିକୁ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖ । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ କିଛି ସମୟ ରୁହ ।

ସୋପାନ-୨

ସୋପାନ-୩ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ । ହାତକୁ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣ ଏବଂ ଏବଂ ସିଧା ହୋଇ ବସ ।

ସୋପାନ-୩

ବିଶ୍ରାମ : ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା କରି ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନ ବସ ।

ବିଶ୍ରାମ

୫. ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ

'ଉଷ୍ଟ୍ର'ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଓଟ । ଆସନର ଶେଷ ସ୍ଥିତି ଏକ ଓଟର ଆକୃତି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ କୁହାଯାଏ ।

ସ୍ଥିତି

ସ୍ଥିତି – ଦଣ୍ଡାସନରେ ବସ, ତା'ପରେ ବଜ୍ରାସନକୁ ଆସ ।

ସୋପାନ-୧ : ଆଣ୍ଠୁରେ ଠିଆ ହୁଅ, ହାତକୁ ଅଣ୍ଟାରେ ରଖ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ପଛକୁ ବଙ୍କା ହୁଅ (ଅର୍ଦ୍ଧ ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ ସଦୃଶ), ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ରୁହ ।

ଯଦି ସମ୍ଭବ, ତେବେ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ କର ।

ସୋପାନ-୧

ସୋପାନ-୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଗୋଇଠି ଉପରେ ରଖ, ଜଙ୍ଘର ସାହାଯ୍ୟରେ ନିତମ୍ବକୁ ଆଗକୁ ନେଇ ଭୂମି ସହିତ ଭୂଲମ୍ବ ପରି ସିଧା ରଖ । (ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର) ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ସହିତ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ କିଛି ସମୟ ରୁହ ।

ସୋପାନ-୨

ସୋପାନ-୩: ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ଧୀରେ ଧୀରେ ହାତକୁ ଅଣ୍ଟା ଉପରେ ରଖି ଉପରକୁ ଆସ ।

ସୋପାନ-୪ : ବଜ୍ରାସନର ସ୍ଥିତିକୁ ଆସ, ହାତ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖି ବସ ।

ବିଶ୍ରାମ : ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ।

ସୋପାନ-୩

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ପିଲାମାନେ ଯଦି ନମନୀୟ ତେବେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ କରାଯାଇପାରିବ ।

ବିଶ୍ରାମ

DRAFT

୬. ବକ୍ରାସନ

'ବକ୍ରାସନ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ବୁଲିବା ବା ମୋଡ଼ିବା । ଏହି ଆସନର ଶେଷ ସ୍ଥିତିରେ ଶରୀର ଉପରିଭାଗ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମୋଡି ହୋଇ ରହିବ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ବକ୍ରାସନ କୁହାଯାଏ ।

ସ୍ଥିତି

ସ୍ଥିତି – ଦଣ୍ଡାସନରେ ବସ ।

ସୋପାନ-୧ : ସିଧା ହୋଇ ବସ । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗ, ବାମ ଆଣ୍ଠୁର ବାହାର ପାଖରେ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁରୁ ପାଦକୁ ରଖ ।

ସୋପାନ- ୧

ସୋପାନ-୨ : ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ଡାହାଣ ପଟକୁ ମୋଡ଼ । ବାମ ହାତକୁ ବୁଲାଇ ଡାହାଣ ପାଦକୁଧର ଏବଂ ଡାହାଣ ଅଣ୍ଟା ପଛରେ ରଖ । ମୁଣ୍ଡ ଡାହାଣ ପଟକୁ ବୁଲାଇ ପଛକୁ ଦେଖ । ଏହିଭଳି ସ୍ଥିତିରେ କିଛି ସମୟ ରୁହ ।

ସୋପାନ- ୨

ସୋପାନ-୩: ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ହାତକୁ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣ ଏବଂ ସିଧା ହୋଇ ବସ ।

ବିଶ୍ରାମ – ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା କରି ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ବସ ।

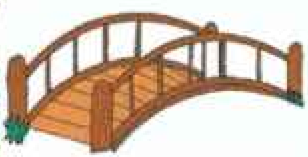
ସମାନ ପଦ୍ଧତି ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଅବଲମ୍ବନ କର ।

ସୋପାନ-୩

ବିଶ୍ରାମ

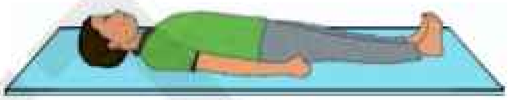
DRAFT

୭. ସେତୁବନ୍ଧାସନ



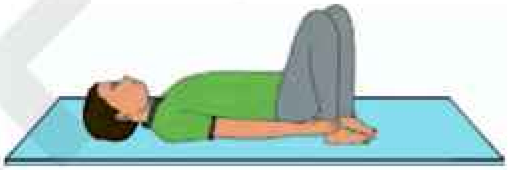
'ସେତୁ ବନ୍ଧ'ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଏବଂ ସେତୁର ଗଠନ । ଆସନର ଶେଷ ସ୍ଥିତି ଏକ ସେତୁ ସଦୃଶ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଏକ ସେତୁ ପରି ବକ୍ର ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ସେତୁବନ୍ଧାସନ କୁହାଯାଏ

ସ୍ଥିତି : ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୁଅ ।



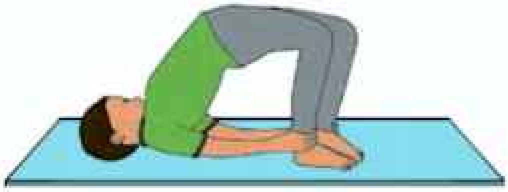
ସ୍ଥିତି:

ସୋପାନ-୧ : ଆଣ୍ଠୁକୁ ଭାଙ୍ଗ, ଗୋଇଠିକୁ ନିତମ୍ବ ପାଖକୁ ଆଣ ଏବଂ ଗୋଡ଼ର ଗଣ୍ଠିକୁ ହାତରେ ଧର । (ଚିତ୍ରରେ ଯେପରି ଦର୍ଶାଯାଇଛି)



ସୋପାନ-୧

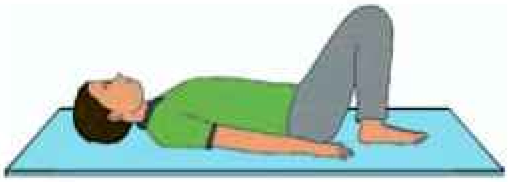
ସୋପାନ-୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ତୁମ ଅଣ୍ଟାକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଜଙ୍ଘକୁ ଭୂମି (ଚିତ୍ର) ସହ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବେ ରଖ । ଥୋଡ଼ିକୁ ଛାତିରେ ସ୍ପର୍ଶ କର । ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରଭୃତି କିଛି ସମୟ ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ଧରି ରଖ ।



ସୋପାନ-୨

ସୋପାନ-୩: ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ଅଣ୍ଟାତଳକୁ କର ଏବଂ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼କୁ ମୁକ୍ତ କରି ଖୋଲା ରଖ ।

ବିଶ୍ରାମ - ଶବାସନରେ ଧାରଣ କର ।



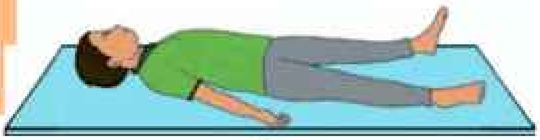
ସୋପାନ-୩

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଏହି ଆସନର ଶେଷ ସ୍ଥିତିରେ ଥୋଡ଼ି ଛାତିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା/ଚେତାବନୀ:

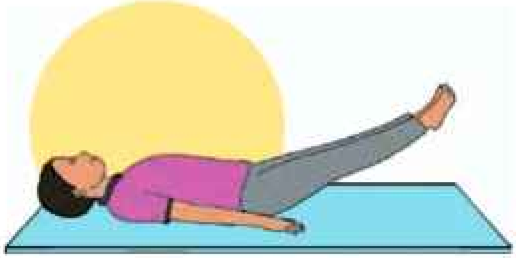
ପେଟରେ ଘା ହୋଇଥିଲେ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ନାହିଁ ।



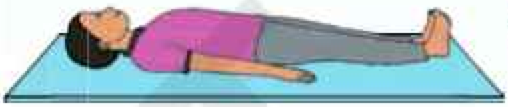
ବିଶ୍ରାମ

DRAFT

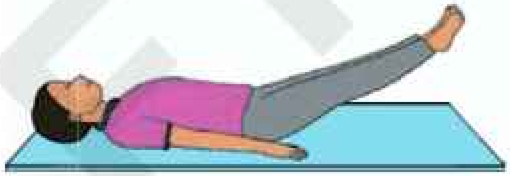
୮. ଉତ୍ତାନ ପାଦାସନ



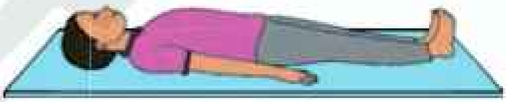
'ଉତ୍ତାନ'ର ଅର୍ଥ 'ଉପରକୁ ଉଠାଇବା' ଏବଂ 'ପାଦ'ର ଅର୍ଥ 'ଗୋଡ଼' ଆସନର ଶେଷ ସ୍ଥିତିରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମିଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୧.୫ରୁ ୨ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚକୁ ଉଠାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଆସନକୁ ଉତ୍ତାନପାଦାସନ କୁହାଯାଏ ।



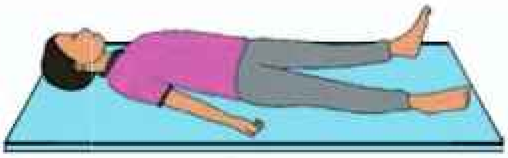
ସ୍ଥିତି:



ସୋପାନ- ୧



ସୋପାନ- ୨



ବିଶ୍ରାମ

ସ୍ଥିତି- ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା ।

ସୋପାନ-୧ : ଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧାରଖି ଗୋଡ଼କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭୂମିଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୧.୫ରୁ ୨ ଫୁଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା ରଖ । ଏବେ ତୁମେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହ କିଛି ସମୟ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରୁହ ।

ସୋପାନ-୨ : ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମିରେ ରଖ ।

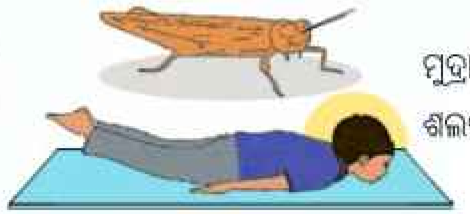
ବିଶ୍ରାମ : ଶବାସନରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

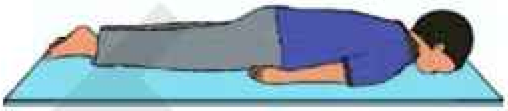
ଗୋଡ଼କୁ ୩୦ରୁ ୬୦ ଡ଼ିଗ୍ରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଠାଇପାରିବେ । ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧା ରଖିବେ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନେବା ସହ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଆରାମଦାୟକ ଭାବରେ କିଛି ସମୟ ରହିବେ । ଆସନ ସମୟରେ ଦୁଇ କାନ୍ଧକୁ ଉଠାଇବେ ନାହିଁ ଏବଂ ହାତ ଶରୀରର ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱରେ ଲାଗିକରିରହିବେ । ଆସନରୁ ଫେରିବାବେଳେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କାନକରି ଗୋଡ଼କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭୂମିରେ ତଳକୁ ଲଗାଇବେ ।

DRAFT

୯. ଶଲଭାସନ



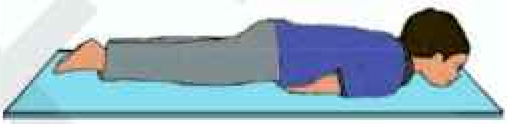
'ଶଳଭା' ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ପଙ୍ଗପାଳ ବା ଝିଣ୍ଟିକା । ଆସନର ଶେଷ ମୁଦ୍ରାଟି ଏକ ପଙ୍ଗପାଳ ବା ଝିଣ୍ଟିକା ଭଳି ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଶଲଭାସନ କୁହାଯାଏ ।



ସ୍ଥିତି:

ସ୍ଥିତି : ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି ଏବଂ ହାତକୁ ପାଖରେ ରଖି ପେଟ ଉପରେ ଶୁଅ ।

ସୋପାନ-୧ : ହାତର ପାପୁଲିକୁ ତଳ ମୁହାଁ କରି ଜଙ୍ଘ ତଳେ ରଖ ଏବଂ ଥୋଡ଼ି ବା ଚିନ୍‌କୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଅ ।

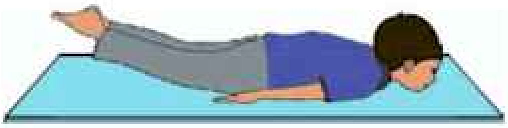


ସୋପାନ-୧

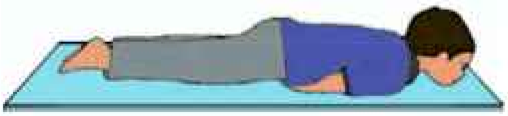
ସୋପାନ-୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରି ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧା ରଖ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରି ଆସନରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ରୁହ ।

ସୋପାନ-୩ : ଧୀରେ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ଗୋଡ଼ ତଳକୁ ଆଣ ଏବଂ ହାତକୁ ମୁକ୍ତ କର ।

ବିଶ୍ରାମ - ମକରାସନରେ ଆରାମ କର ।



ସୋପାନ-୨

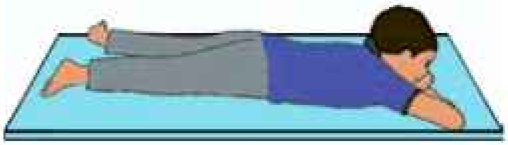


ସୋପାନ-୩

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ:

ଆସନ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧା ରଖିବେ । ଥୋଡ଼ିକୁ ଭୂମିରେ ଧୀରେ/ଆସ୍ତେ ରଖିବେ ।

ପରିପୂରକ ଆସନ - ଶଶାଙ୍କାସନ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

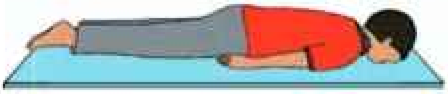


ବିଶ୍ରାମ

DRAFT

୧୦. ସରଳ ଧନୁରାସନ :

ଆସନର ଶେଷ ସ୍ଥିତିରେ ଶରୀର ଧନୁ ଆକୃତି ପରି ବଙ୍କା ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଧନୁରାସନ କୁହାଯାଏ ।



ସ୍ଥିତି:

ସ୍ଥିତି: ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି ହାତକୁ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖି ପେଟମାଡ଼ି ଶୁଅ ।

ସୋପାନ-୧ : ତୁମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଭାଙ୍ଗ । ଗୋଇଠିକୁ ନିତମ୍ବ ପାଖକୁ ଆଣି ପାଦର ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଧର ।

ସୋପାନ-୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ । ତୁମର ଛାତିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଗୋଡ଼କୁ ଉପରକୁ ଟାଣ । ଏହାପରେ ଆଗକୁ ଦେଖ ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କର । (ଚିତ୍ରରେ ଯେପରି ଦର୍ଶାଯାଇଛି)

ସୋପାନ-୩ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଛାତିକୁ ତଳକୁ କର । ହାତକୁ ମୁକ୍ତ କର ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା କର ।

ବିଶ୍ରାମ - ମକରାସନରେ ଆରାମ କର ।

ସୋପାନ-୧

ସୋପାନ-୨

ସୋପାନ-୩

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ
ପରିପୂରକ ଆସନ - ଶଶାଙ୍କାସନ ଅଭ୍ୟାସ କର
ନିଷେଧ/ କେଉଁମାନେ କରିବେ ନାହିଁ
ଦୁର୍ବଳ ହୃଦୟ ଜନିତ ରୋଗ, ହାରନିଆ, କୋଲାଇଟିସ୍, ଅଣ୍ଟାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଥିଲେ ।

ବିଶ୍ରାମ

DRAFT

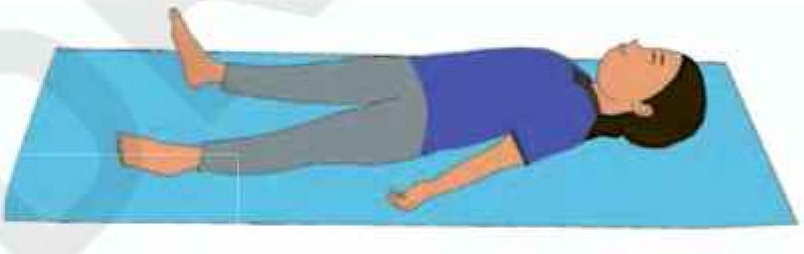
ଆରାମ କରିବାର କୌଶଳ:

ଆମେ ରାତିରେ କାହିଁକି ଶୋଇଥାଉ ?

ସକାଳେ ଉଠିବା ପରଠାରୁ ଆମେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା, ସ୍ନାନକରିବା, ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା, ଆସନ କରିବା, ଖାଇବା, ସ୍କୁଲକୁ ଯିବା, ଖେଳିବା, ବହିପଢ଼ିବା ଏବଂ ଟିଭି ଦେଖିବା ଭଳି ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରୁ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକ ଶକ୍ତିର ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ ଏବଂ ଆମକୁ କ୍ଳାନ୍ତ କରିଦେଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆମେ ରାତିରେ ଶୋଇ, ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ତା'ପରଦିନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉ । ସେହିପରି ଆସନ କରିବାପରେ, ଆମ ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ମଧ୍ୟ ଆରାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆସ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଶବାସନ ବିଷୟରେ ଶିଖିବା, ଏହା ହେଉଛି ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ଯାହା ଆମକୁ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶବାସନ :

ଶବାସନ ସାଧାରଣତଃ ଏକ ଆସନ ଅଧିବେଶନର ଶେଷରେ ଏକ ଆରାମଦାୟକ କୌଶଳ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ । ତଥାପି, ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଆରାମ ନେବାକୁ ଇଚ୍ଛାକରୁ ସେତେବେଳେ ଏହା କରାଯାଇପାରିବ ।



ଶବାସନ କରିବାର ସୋପାନ

ସୋପାନ-୧ ମ୍ୟାଟ୍/ଚଟେଇ ଉପରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଯାଅ, ଗୋଡ଼ ଏବଂ ହାତକୁ ଲମ୍ବାଇ ରଖ । ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ଉପରକୁ କରିରଖ ।

ସୋପାନ-୨ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦିଅ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ । ଏବେ ତୁମେ ନିଜ

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ପେଟର ଗତିବିଧି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ସେତେବେଳେ ପ୍ରସାରିତ ପେଟ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବାବେଳେ ପେଟ ସଂକୁଚିତ ହୁଏ । ଏହି ମୁଦ୍ରାରେ ୫ ମିନିଟ୍ ରହିବା ।

ସୋପାନ-୩- ଧୀରେ ଧୀରେ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବୁଲ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଠି ବସ । ଶବାସନ ସମସ୍ତ ଶାରୀରିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ମନକୁ ଶାନ୍ତି ରଖେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଶବାସନ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅନାବଶ୍ୟକ ଗତିବିଧିରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ସ୍ଥିର ରହିବାକୁ ଏବଂ ଜାଗ୍ରତ ରହିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । କାରଣ ଏହା କେବଳ ଆରାମ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

DRAFT

ପ୍ରାଣାୟାମ

୧. ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ପଦ୍ଧତି

ସୋପାନ-୧ : ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ପଦ୍ମାସନରେ ବସ । ମୁଣ୍ଡସିଧା ରଖ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖି ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ବସ । ବର୍ତ୍ତମାନ 'ଚିନ୍' ମୁଦ୍ରା ଗ୍ରହଣ କର ।

ସୋପାନ-୨ : ନାକ ଦେଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।

ସୋପାନ-୩ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ତୁମ ଛାତି ଏବଂ ପେଟର ଗତିବିଧିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ।

ସୋପାନ-୪ : ଏହାକୁ ପାଞ୍ଚଥର ଅଭ୍ୟାସ କର ।

୨. ଓମ୍ ଉଚ୍ଚାରଣ

ପଦ୍ଧତି:

ସୋପାନ-୧ : ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ପଦ୍ମାସନରେ ବସ । ମୁଣ୍ଡ ସିଧା ରଖ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖ, ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ବସି 'ଚିନ୍' ମୁଦ୍ରା ଗ୍ରହଣ କର ।

ସୋପାନ-୨ : ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ 'ଅଅଅଅଅଅ' ଉଚ୍ଚାରଣ କର ।

ସୋପାନ-୩: ପୁଣି ଥରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ 'ଉଉଉଉଉଉ' ଉଚ୍ଚାରଣ କର ।

ସୋପାନ-୪ : ପୁଣି ଥରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ 'ମମମମମମ' ଉଚ୍ଚାରଣ କର ।

ସୋପାନ-୫ : ଶେଷରେ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡୁଥିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ 'ଓଁ'ର ଉଚ୍ଚାରଣ କର । ତୁମ ଶରୀରରେ ଘଟୁଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ ଅନୁଭବକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ।

ସୋପାନ-୬: ଏହାକୁ ପାଞ୍ଚଥର ଅଭ୍ୟାସ କର ।

୩. ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ ପ୍ରାଣାୟାମ:

ପଦ୍ଧତି:

ସୋପାନ-୧ : ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ପଦ୍ମାସନରେ ବସ । ମୁଣ୍ଡ ସିଧା ରଖ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧାରଖି ଆଖି ବନ୍ଦରେ 'ଚିନ୍' ମୁଦ୍ରା ଗ୍ରହଣ କର ।

ସୋପାନ-୨ : ଡାହାଣ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରି ନାସିକା ମୁଦ୍ରା ଗ୍ରହଣ କର (ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବାପରି) ଏବଂ ବାମ ହାତକୁ ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରା ଗ୍ରହଣ କରି ତୁମ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖ ।

ସୋପାନ-୩: ତୁମ ଡାହାଣ ନାକପୁଡ଼ାକୁ ଡାହାଣ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ବାମ ନାକ ପୁଡ଼ା ଦେଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ । (ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି)

ସୋପାନ-୪ : ତୁମର ଅନାମିକା ଏବଂ କାଣୀ (କନିଷ୍ଠ) ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ତୁମ ବାମ ନାକପୁଡ଼ା ବନ୍ଦରଖି, ତା'ପରେ ତୁମ ଡାହାଣ ନାକପୁଡ଼ା ଦେଇ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।

ସୋପାନ-୫ : ବର୍ତ୍ତମାନ, ତୁମ ଡାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ା ଦେଇ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ତା'ପରେ ଏହାକୁ ବନ୍ଦ କରି ତୁମ ବାମ ନାକପୁଡ଼ା ଦେଇ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।

ଏହାକୁ ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମର ଗୋଟିଏ ଥର କୁହାଯାଏ । ଏହିଭଳି ପୁନର୍ବାର ପାଞ୍ଚଥର ଅଭ୍ୟାସ କର ।

୪. ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ

ପଦ୍ଧତି

ସୋପାନ-୧ : ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ପଦ୍ମାସନରେ ବସ । ମୁଣ୍ଡ ସିଧାରଖ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖି ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ବସ ।

ସୋପାନ-୨ : ତିଷି (ତର୍ଜନୀ) ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଦବାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ କାନ ବନ୍ଦ କର ।

ସୋପାନ-୩: ନାକ ଦେଇ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ।

ସୋପାନ-୪ : ଗୁଣ୍ଣୁ ଗୁଣ୍ଣୁ ମହୁମାଛି 'ମମମମମ'ର ଶବ୍ଦ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ଏବଂ ତୁମ ମୁଣ୍ଡ କମ୍ପନ ଅନୁଭବ କର ।

ସୋପାନ-୫ : ଏହାକୁ ପାଞ୍ଚଥର ଅଭ୍ୟାସ କର ।

DRAFT

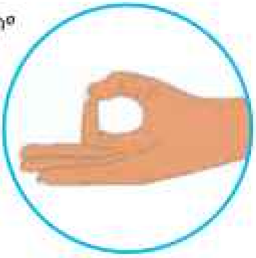
ହସ୍ତମୁଦ୍ରା

ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଆମେ ଚିନ୍‌ମୁଦ୍ରା ଏବଂ ନାସିକା ମୁଦ୍ରା ବ୍ୟବହାର କରୁ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ହସ୍ତମୁଦ୍ରା କୁହାଯାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ କିମ୍ବା ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ହାତ ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକର ଅବସ୍ଥିତର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପାୟ ହେଉଛି ହସ୍ତମୁଦ୍ରା । ତୁମେ ମାନେ ଭଗବାନ, ଯୋଗୀ କିମ୍ବା ମୁନିଋଷି ମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ହାତର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥିତିରେ ଥିବା ଫଂଟୋ ଦେଖିଛନ୍ତି । ଏହି ହାତର ସ୍ଥିତିକୁ ହସ୍ତମୁଦ୍ରା କୁହାଯାଏ ।

ଏହି ଛବିରେ, ହାତ ଗୁଡ଼ିକ **ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରା**ରେ ରହିଅଛି ।

ହାତର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ, ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠିର ବିଭିନ୍ନ ମିଶ୍ରଣ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଏ ।



ଉଦାହରଣ : ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ, ବିଷି (ତର୍ଜନୀ) ଆଙ୍ଗୁଠିରୁ ଅଗ୍ରଭାଗ ଏବଂ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ରଭାଗ ଧୀରେ ସ୍ପର୍ଶ କରେ । ଏହି ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାର ବ୍ୟବହାର ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପ୍ରାୟତଃ ଧ୍ୟାନ ସମୟରେ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁଦ୍ରାର ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ରହିଛି ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ମୁଦ୍ରାଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ।

ମୁଦ୍ରା:

---------------- ----------------

ନିୟମିତ ଭାବରେ ନିଶ କାଟିବା, ହାତ ଧୋଇବା, ଦାନ୍ତ ଘଷିବା, ଗାଧୋଇବା ହେଉଛି କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯାହା ଆମର ବାହ୍ୟ ଶରୀରକୁ ସଫା କରିବାର ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଶରୀରକୁ ଭିତରୁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗରେ ବିଶେଷ କୌଶଳ ଅଛି । ସେଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ **କର୍ଣ୍ଣ ରନ୍ଧ୍ର ଧୌତି** ଏବଂ **କପାଳରନ୍ଧ୍ର ଧୌତି** ନାମକ ଦୁଇଟି କୌଶଳ ଶିଖିବା ।

୧. **କର୍ଣ୍ଣରନ୍ଧ୍ର ଧୌତି:** 'କର୍ଣ୍ଣ'ର ଅର୍ଥ କାନ ଏବଂ 'ରନ୍ଧ୍ର'ର ଅର୍ଥ 'ଗାତ' ବା 'ନାଳ' । ଏହି କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା କାନର ଗାତ ବା ନାଳ (କେନାଲ) ସଫା କରାଯାଇଥାଏ ।

ପଦ୍ଧତି:

ସୋପାନ-୧: ହାତର ସମସ୍ତ ନଖଗୁଡ଼ିକୁ କାଟି ସଫା ରଖିବା ଏବଂ ବିଷ୍ଟି (ତର୍ଜନୀ) କିମ୍ବା ଅନାମିକା ଆଙ୍ଗୁଠିର ବ୍ୟବହାର କରିବା ।

ସୋପାନ-୨: ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଓଦା କରି ଏହାକୁ କାନ ନାଳରେ (ରନ୍ଧ୍ର) ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃତ୍ତାକାର ଗତିରେ ଭିତରକୁ ନିଅ ଏବଂ ଭିତରୁ ମଇଳା କିମ୍ବା ଅଠାଭଳି ଅଂଶକୁ ସଫା କରିବା ।

କାନର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଓ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତିର କ୍ଷମତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

୨. **କପାଳ ରନ୍ଧ୍ର ଧୌତି** : 'କପାଳ ରନ୍ଧ୍ର' କହିଲେ ମୁଣ୍ଡର ଉପରିଭାଗରେ ଥିବା ଗାତୁଆ ଅଞ୍ଚଳକୁ ବୁଝାଏ । ଏହି କ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମର କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଆମେ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଉ ।

ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ / ପଦ୍ଧତି

ସୋପାନ-୧: ପ୍ରଥମେ ତୁମର ଡାହାଣ ହାତର ପାପୁଲିକୁ କପ୍ ବା ଆଞ୍ଜୁଳା ଆକାର କରି ସେଥିରେ କିଛି ପାଣି ରଖ ।

ସୋପାନ-୨: ଏବେ ତୁମେ ତୁମର ମୁଣ୍ଡକୁ ଟିକିଏ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କାଅ । ଏହାପରେ ତୁମର ଓଦା ପାପୁଲି ସାହାଯ୍ୟରେ ମୁଣ୍ଡର ମଧ୍ୟଭାଗକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ୩ରୁ ୪ ଥର ଥାପୁଡ଼ାଅ । ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଯେ କେଶ ଯେପରି ଓଦା ରହିବ ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ କରାଯାଏ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

କୌଶଳଗୁଡ଼ିକର ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଶ୍ରେଣୀରେ କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଘରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

କ୍ରୀଡ଼ାଯୋଗ

'ଧାରଣା' ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଷଷ୍ଠ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମନକୁ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା । ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଖେଳଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମନସ୍କତା ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଏବଂ ଧାରଣାର ଅଭ୍ୟାସକୁ ବିକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ : ଏହି ଖେଳଗୁଡ଼ିକ ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୧. ଲକ୍ଷ୍ୟମ୍

କିପରି ଖେଳିବା

- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନେଇ ଯୋଡ଼ି ଠିଆ କରନ୍ତୁ ।
- ଜଣେ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ତା'ର ଛାତି ସାମନାରେ କାଗଜକୁ ଧରିବ । ଯେଉଁଥିରେ ଏକ ବିନ୍ଦୁ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବ ।
- ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ଜଣକ ୫ ଫୁଟ ଦୂରରେ ଠିଆ ହୋଇ କେବଳ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବ ।
- ଏହା ପରେ କାଗଜ ଧରିଥିବା ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ଅନ୍ୟ ଜଣକ ଧ୍ୟାନ ବିଚଳିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ହେବା ପାଇଁ ମଜାଳିଆ ମୁହଁ କରିବ / ବନେଇବ ।

କିମ୍ବା

- ଏହାପରେ କାଗଜ ଧରିଥିବା ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମଜାଦାର ମୁହଁ ତିଆରି କରିବ ଯେପରି ଅଦ୍ୟ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀର ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିଥିବା ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀର ଧ୍ୟାନ ବିଚଳିତ କିମ୍ବା ଭଙ୍ଗ ହେବ ।
- ଦ୍ୱିତୀୟ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ (ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ) ବିଚଳିତ ବା ମଜାଦାର ମୁହଁକୁ ଦେଖି ନ ହସି ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ବଜାଇ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।
- ଏକ ମିନିଟ୍ ପରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଭୂମିକା ବଦଳାଇବେ ।
- ଯେଉଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଯୋଡିର ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିଥିବେ, ସେମାନେ ବିଜେତା ହେବେ ।
- ଏହିପରି ଭାବରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟ ଏକ ଯୋଡ଼ିର ଖେଳ ଜାରି ରହିବ, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଜେତା ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହୋଇନଥିବ ।

୨. କନ୍ଦୁକ ତାଡ଼ନମ୍ (ବଲକୁ ବାଉନ୍ସ କରିବା କିମ୍ବା ଆଘାତ କରିବା)

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ– ଗୋଟିଏ ବା ସ୍କେଟ ବଲ ଏବଂ ଚକ୍

କିପରି ଖେଳିବା:

- ପ୍ରତି ୫ ଜଣଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ବାସ୍କେଟ ବଲ୍‌ର ୫ ଗୁଣ ଆକାର ବିଶିଷ୍ଟ ଏକ ବୃତ୍ତ ଆଙ୍କିବା/ଆଙ୍କ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର ୧ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ବାସ୍କେଟ ବଲକୁ ପିଟିଂ (ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି) ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯଦି ବଲ୍ ବୃତ୍ତ ବାହାରକୁ ବାଉନ୍ସ ହୋଇ (ଡେଇଁ) ଚାଲିଯାଏ, ତେବେ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ଖେଳରୁ ବାହାର ହୋଇଯିବେ ।
- ଯେଉଁ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ବଲ୍‌କୁ ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ସର୍ବାଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିତରେ ରଖିପାରିବ ସେ ବିଜେତା ହେବ ।

ମୂଲ୍ୟାୟନ

ସାଧାରଣତଃ, ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକରେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାନଦଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ ।

୧. ଯମ ଏବଂ ନିୟମ: ଆସ ପ୍ରତିଫଳନ, ଆଚରଣଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ

୨. ଆସନ – ସନ୍ତୁଳନ, ଶକ୍ତି, ସହନଶୀଳତା, ନମନୀୟତା

୩. ପ୍ରାଣାୟାମ– ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବା ସମୟ, ଶ୍ୱାସ ଧାରଣା କ୍ଷମତା ଇତ୍ୟାଦି ଫୁସ୍‌ଫୁସୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ।

୪. ପ୍ରତ୍ୟାହାର– ଭାବପ୍ରବଣତା ଏବଂ ସାମାଜିକ ସଚେତନତା ।

୫. ଆରାମ କରିବାର କୌଶଳ, ଧ୍ୟାନ– ଚାପ ଏବଂ ଉଦବେଗସ୍ତର ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ :

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ, ପିତାମାତାଙ୍କ ମତାମତ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଆତ୍ମ ପ୍ରତିଫଳନ ଉପରେ ଆଧାର କରି ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଆହାର – ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟଖାଇବା/ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ

ଶିକ୍ଷକ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦେଇପାରନ୍ତି ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ସକାଳର ଜଳଖିଆ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଏବଂ ରାତ୍ରି ଭୋଜନର ଏକ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଲେଖିକରି ରଖିବେ । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଲେଖିପାରିବେ ଯେ ସେମାନେ ବିଘ୍ନର ସହିତ କିମ୍ବା ବିନା ବିଘ୍ନର ସହିତ ଖାଉଥିଲେ/ଖାଇଛନ୍ତି ଏବଂ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟନଷ୍ଟ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ । ଏହି ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଶିକ୍ଷକ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାନଦଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବେ ।

ମାନଦଣ୍ଡ	ସର୍ବଦା (୪)	ପ୍ରାୟତଃ (୩)	ବେଳେବେଳେ (୨)	କ୍ୱଚିତ୍ (୧)
ସତେଜ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି	ପ୍ରତିଦିନ	ସପ୍ତାହରେ ୪ରୁ ୫ ଥର	ସପ୍ତାହରେ ୨ରୁ ୩ ଥର	ବହୁତ କ୍ୱଚିତ୍
ଜଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଏଡ଼ାନ୍ତି/ ଦୂରେଇ ରହିବା	କେବେ ନୁହେଁ	କେବେକେବେ	ବହୁତ ଥର	ସର୍ବଦା
ସଚେତନତା ସହିତ ଖାଆନ୍ତି	କୌଣସି ବିଭ୍ରାଟ ବିନା	ଅଳ୍ପ ବିଭ୍ରାଟ	ପ୍ରାୟତଃ ବିଭ୍ରାଟ	ସର୍ବଦା ବିଭ୍ରାଟ
ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ ଏଡାନ୍ତି/ ଦୂରେଇ ରହିବା	କେବେ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି ନାହିଁ	କ୍ୱଚିତ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି	ବେଳେବେଳେ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି	ପ୍ରାୟତଃ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି

ଅଧିବେଶନ ଗଠନପ୍ରଣାଳୀ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶମୂଳକ ବାର୍ଷିକ ଯୋଜନା

DRAFT

ଏନ୍‌ସିଏଫ- ଏସଇ ୨୦୨୩ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଭାବରେ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରିଛି ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତାବ ରଖିଛି ଯେ ସର୍ବନିମ୍ନ (୯୦) ଘଣ୍ଟା ସମୟ ସାରଣୀ ସ୍ଥାନ ଦେବାପାଇଁ, (ଯାହା ପ୍ରାୟ ୪୦ ମିନିଟର (୪୦) ୧୩୫ଟି (୧୩୫) ଅବଧି ।

ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଖେଳ ଯୋଗ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଏନସିଏଫ- ଏସଇ ୨୦୨୩ରେ ପରିଭାଷିତ ଦକ୍ଷତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଅଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ତିନୋଟି ୟୁନିଟ୍ ଏବଂ ଅନେକ ଅଧ୍ୟାୟ ରହିଛି । ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧି, ଖେଳ ଏବଂ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନଗୁଡ଼ିକୁ ବର୍ଷସାରା କ୍ରମାଗତ ଏବଂ ସ୍ଥିର ବିକାଶ ପାଇଁ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଯୋଜନା କରାଯାଇଅଛି ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶମୂଳକ ଅଧିବେଶନ ଗଠନ ଏବଂ ବାର୍ଷିକ ଯୋଜନା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି । ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଯୋଜନାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ ।

କ୍ରମିକଗୁଡ଼ିକର ଗଠନ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ

- ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ୩ଟି ୟୁନିଟ୍‌ରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଅଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ୟୁନିଟ୍‌ରେ ଅଧ୍ୟାୟ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ରହିଛି ।
- ଏନସିଏଫ- ଏସଇ ୨୦୨୩ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାପାଇଁ ୧୫୦ଟି ପିରିୟଡ/ସମୟକାଳର ସୁପାରିଶ କରିଛି । (୪ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସପ୍ତାହରେ ୪୦ ମିନିଟ୍‌ର ୫ ଗୋଟି ପିରିୟଡ଼/ସମୟ ତାଳ ରହିବ)
- ଏନସିଏଫ- ଏସଇ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ୨ଟି ପିରିୟଡ଼/ସମୟକାଳକୁ ମିଶାଇ ଏକ ପିରିୟଡ଼/ସମୟକାଳକୁ ସୁପାରିଶ କରିଛି ।
- ସମୟ ସାରଣୀରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ପିରିୟଡ୍ ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି :
  - ରୂପରେଖ ୧ : ସମୟ ସାରଣୀରେ ସପ୍ତାହକୁ ପାଞ୍ଚଗୋଟି ସମୟକାଳ / ପରିୟଡ଼ ରହିବ ।
  - ରୂପରେଖ ୨ : ସମୟ ସାରଣୀରେ ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧି ଏବଂ ଦଳଗତ ଖେଳ ପାଇଁ ଦୁଇଟଟି ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ଼ (ଏକତ୍ର ୨ଟି ପିରିୟଡ଼) ଏବଂ ଯୋଗପାଇଁ ଗୋଟିଏ ସିଙ୍ଗଲ ପିରିୟଡ଼/ସମୟ କାଳ ଆବଣ୍ଟିତ ହେବ ।

ସିନାରିଓ / ରୂପରେଖ ୧ : ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟକାଳ / ପିରିୟଡ଼ରେ ସୀମିତ ସମୟକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ଉପଯୋଗ କରିବ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଶିକ୍ଷଣ ଫଳାଫଳ ହାସଲ କରିବାପାଇଁ ତିନୋଟି ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅଧିବେଶନ ଚିତ୍ରଣ କରାଯାଇଅଛି ।

ପ୍ରକାର ୧ : ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରକାର ୨ : ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ସାମାଜିକ ଭାବପ୍ରବଣ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଦେବାପାଇଁ ଖେଳ ପରେ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିଥାଏ ।

ପକାର ୩ : ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାପାଇଁ ଗାମିଫାଏଡ୍ ଡ୍ରିଲ୍‌ସ (gamified drills) ସର୍ବାଧିକ କରିଥାଏ ।

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ପାଇଁ ୪୦ ମିନିଟ୍ ଅବଧି ପାଇଁ ଏକ ନମୁନା ସମୟ ଆବଣ୍ଟନ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି :

ଅଧିବେଶନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ପ୍ରକାର ୧	ପ୍ରକାର ୨	ପ୍ରକାର ୩
Warm-up/ ଉଷ୍ମୀକରଣ	୫	୫	୫
ଖେଳ / କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମୟ Game / Activity Time	୨୫	୧୫	୨୫
Cool down/ ଶୀତଳିକରଣ	–	୫	୫
Cool times / ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ	୫	୧୫	୫

Scenario / ରୂପରେଖ ୨ : (ଅଧିକ ସୁପାରିଶ)- ୮୦ ମିଟର (୪0) ଏକ ବ୍ଲକ୍ ଅବଧି ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସ, ଡ୍ରିଲ ଏବଂ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଢଙ୍ଗରେ ବଢ଼ାଇପାରିବ । ବ୍ଲକ୍ ଅବଧି ସହିତ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ସେସନ୍/ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରିବ ।

ପ୍ରକାର ୪ : ଗେମିଫାଏଡ଼ ଡ୍ରିଲ(ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳାଯାଇଥିବା କ୍ଷୁଦ୍ର ଖେଳ) ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତାର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରକାର ୫ : ଏକ ବ୍ଲକ୍ (ଏକତ୍ର ୩ଟି ପିରିୟଡ଼) ଅବଧିରେ ଖେଳାଯାଇଥିବା ଦୁଇଟି ଖେଳ ।

ପ୍ରକାର ୪				
ବ୍ଲକ୍ ଅବଧି	ୱାର୍ମ ଅପ (ଉଷ୍ମି କରଣ) ପସନ୍ଦଯୋଗ୍ୟ କ୍ଷୁଦ୍ର ଖେଳ ୫	ଖେଳ ସମୟ (୨ଟି ଖେଳ ଖେଳିବେ)	କୁଲ ଡାଉନ୍ ଶୀତଳିକରଣ	ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସମୟ ମିନିଟ୍‌ରେ		୫୦	୫	୨୦

DRAFT

ଯୋଗ ଅଧିବେଶନର ଗଠନ

ଯୋଗ ଅଧିବେଶନର ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ କରିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ନିୟମାବଳୀ :

- ଆପଣଙ୍କ ପିଠି ସିଧା ରଖି ସୁଖାସନରେ ଆରାମରେ ବସନ୍ତୁ ।
- ଆଖି ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ, ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଆରାମ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ରଖନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଃଶ୍ୱାସକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ତାପରେ ଏକ ଗଭୀର ଏବଂ ଧୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଓମ୍ ଜପ କରନ୍ତୁ ।
- ଅଧିବେଶନର ଆରମ୍ଭରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ଏବଂ ଅଧିବେଶନର ଶେଷରେ ସମାପ୍ତି ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ ।
- ଜପ କରିବା ପରେ ଆପଣ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ପାପୁଲିକୁ ଏକାଠି ଘଷନ୍ତୁ । ଦୁଇ ପାପୁଲିକୁ ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଦ୍ ଆଖି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ହାତର ଉଷ୍ମତା ମଧ୍ୟରେ ଆଖି ଖୋଲନ୍ତୁ ।

ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ ଆପଣଙ୍କ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ହେଉଛି ଛାତ୍ର ଏବଂ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବାର ଏକ ବିଶେଷ ଉପାୟ । ଏକାଠି, ସେମାନେ ଦିବ୍ୟ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ, ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି । ସେମାନେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏବଂ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଶାନ୍ତି କାମନା କରନ୍ତି ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା :

ଓଁ ସହନାବବତୁ	*Om Saha Navavatu.*
ସହ ନୌ ଭୁନକ୍ତୁ	*Saha Nau Bhunaktu*
ସହ ବିର୍ଯ୍ୟଂ କରବାବହୈ	*Saha Viryam Karavavahi.*
ତେଜସ୍ୱିନା ବଧୀତମସ୍ତୁ	*Tejasvina vadistamastu.*
ମା ବିଦ୍ୱିଷାବହୈ	*Vidvishavahai.*
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ	*Om Shantih Shantih Shanih.*

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ :

ଉଭୟ (ଗୁରୁ ଏବଂ ଶିଷ୍ୟ) ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ । ଉଭୟ ପୁଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତୁ । ଆମେ ଉଭୟ ପ୍ରବଳ ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ଶକ୍ତି ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା । ଆମର ଅଧ୍ୟୟନ ଫଳପ୍ରଦ ଏବଂ ଆଲୋକିତ ହେଉ । ଆମେ ପରସ୍ପର ଘୃଣାକୁ ନ କରିବା । ସର୍ବତ୍ର ଶାନ୍ତି ବିରାଜମାନ ହେଉ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା ପରେ, ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ *ଯମ* ଏବଂ *ନିୟମ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ, ଶିଥିଳିକରଣ ବ୍ୟାୟାମ, ଆସନ (ଭଙ୍ଗୀ), ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ବିଶ୍ରାମ, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ* ଏବଂ *କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ* ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଶେଷ କରନ୍ତୁ । ଏକ ସମାପ୍ତି ପ୍ରାର୍ଥନା ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକତା ଏବଂ ସୁଖ ସହିତ ଦିନକୁ ଦୃଢ଼ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

DRAFT

ସମାପ୍ତି ପ୍ରାର୍ଥନା :

ଓଁ ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ ।	*Om Sarbe Bhavantu Sukhinah.*
ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟାଃ ।	*Saha Nau Bhunaktu*
ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣି ପଶ୍ୟନ୍ତୁ ।	*Sarve Bhadrani Pashyantu.*
ମା କଶ୍ଚିଦ୍ ଦୁଃଖଭାଗ୍ ଭବେତ୍ ।	*Ma Kashchid Duhkhabhag Bhavet.*
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ	*Om Shantih Shantih Shanih.*

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ :

ସମସ୍ତେ ସୁଖୀ ହୁଅନ୍ତୁ । ସମସ୍ତେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ । ସମସ୍ତେ ଶୁଭଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖନ୍ତୁ । କେହି ଦୁଃଖରେ ନ ରହନ୍ତୁ । ସର୍ବତ୍ର ଶାନ୍ତି ବିରାଜମାନ କରୁ ।

ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷର ସାଧାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ :

- ଆରାମଦାୟକ ଭାବେ ସୁଖାସନରେ ବସନ୍ତୁ ।
- ପିଠି ସିଧା ରଖନ୍ତୁ, ଆଖି ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ମୁହଁରେ ହାଲୁକା ହସ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କର ହାତକୁ ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ । କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ନିଃଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ତାପରେ ଏକ ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ 'ଓଁ' ଜପ କରନ୍ତୁ ।
- ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରାରେ ଦୁଇ ହାତକୁ ଯୋଡ଼ି ପ୍ରାର୍ଥନା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରାର୍ଥନା ସରିବା ପରେ ଆପଣ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁଇ ହାତକୁ ଘଷନ୍ତୁ । ଏହାକୁ କପ୍ ଆକୃତିରେ କରି ଦୁଇ ଆଖି ଉପରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ।

DRAFT

୨୪ଟି ସୂଚନାତ୍ମକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା

ମାସ ୧

ସମୟ ସୂଚୀ	ତୃତୀୟ ଅବଧି	ଷଷ୍ଠ ଅବଧି	ନବମ ଅବଧି	ଦ୍ୱାଦଶ ଅବଧି
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଗ୍ରେଡ୍ ୩ର ପୁନରାବୃତ୍ତି (୧୦ମିନିଟ୍) ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଆହାର, ବିହାର (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଆହାର, ବିହାର, ନିଦ୍ରା (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଭଗବଦ୍ ଗୀତା ଶ୍ଳୋକ, ୬, ୧୭) (୧୦ ମିନିଟ୍)
ଯୋଗ ସାଧନା	କ୍ରିଡ଼ା ଯୋଗ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଓଟ ଚାଲ (camel walk), ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚାଲ (Toe walk), କଙ୍କଡ଼ା ଚାଲ (Crab walk) (୨୦ ମିନିଟ୍)	ଅଙ୍ଗୁଳି ଶକ୍ତି ବିକାଶକ, ମଣିବନ୍ଧ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ, କପୋନି ଶକ୍ତି ବିକାଶକ, ଭୂଜବନ୍ଧ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ, (୨୦ ମିନିଟ୍)	ଅର୍ଦ୍ଧ ଚକ୍ରାସନ, (୧୦ ମିନିଟ୍), ପାଦହସ୍ତାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍), ଶବାସନ (୫ ମିନିଟ୍)

ମାସ ୨

ସମୟ ସୂଚୀ	ପଞ୍ଚଦଶ ପିରିୟଡ଼	ଅଷ୍ଟାଦଶ ପିରିୟଡ଼	ଏକବିଂଶ ପିରିୟଡ଼	ଚତୁର୍ବିଂଶ ପିରିୟଡ଼
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍) ମହର୍ଷି ପାତଞ୍ଜଳି ଶ୍ଳୋକ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଯମ- ସତ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ କାହାଣୀ : କାଠୁରିଆ ଏବଂ କୁରାଢ଼ୀ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଯମ- ସତ୍ୟ- ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଉତ୍ତର (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଯମ- ସତ୍ୟ- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୦ ମିନିଟ୍)
ଯୋଗ ସାଧନା	ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ନିଃଶ୍ୱାସ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ହାତକୁ ସିଧା ତିର୍ଯ୍ୟକ, ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ଟାଣି ନମନୀୟ କରନ୍ତୁ । (୧୫ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ- ଓଟ ଚାଲ, ଆଙ୍ଗୁଠି ଚାଲ, କଙ୍କଡ଼ା ଚାଲ (୧୫ ମିନିଟ୍), ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ, ଶବାସନ (୫ ମିନିଟ୍)
	ତ୍ରିକୋଣାସନ, ଶବାସନ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ (୫ ମିନିଟ୍)	'ଓଁ' ଜପ (୫ ମିନିଟ୍)

ମାସ ୩

ସମୟ ସୂଚୀ	୨୭ତମ ପିରିୟଡ୍	୩୦ତମ ପିରିୟଡ୍	୩୩ତମ ପିରିୟଡ୍	୩୬ତମ ପିରିୟଡ୍
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ନିୟମ-ସନ୍ତୋଷ-ସୁଖର ସନ୍ଧାନରେ (୨୦ ମିନିଟ୍)	ନିୟମ-ସନ୍ତୋଷ-ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଉତ୍ତର (୧୫ ମିନିଟ୍)	ସନ୍ତୋଷ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ମଧ୍ୟମ ଅବଧି ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ (Mid-Term Assessment)
ଯୋଗ ସାଧନା	ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ (୧୫ ମିନିଟ୍) ବକ୍ରାସନ, ଶବାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ (୫ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆରମ୍ଭ (୫ ମିନିଟ୍) ଅର୍ଦ୍ଧ ଚକ୍ରାସନ, ପାଦ ହସ୍ତାସନ, ଶଶାଙ୍କାସନ, ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ, ଶବାସନ (୧୫ ମିନିଟ୍)	
		କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ (୧୫ ମିନିଟ୍)		

ମାସ ୪

ସମୟ ସୂଚୀ	୩୯ତମ ପିରିୟଡ୍	୪୨ତମ ପିରିୟଡ୍	୪୫ତମ ପିରିୟଡ୍	୪୮ତମ ପିରିୟଡ୍
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଆହାର, ବିହାର ଉପରେ ପୁନରାଲୋଚନା (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଆଚାର, ବିଚାର ଉପରେ ପୁନରାଲୋଚନା (୧୦ ମିନିଟ୍)	ନିଦ୍ରା ଉପରେ ପୁନରାଲୋଚନା (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଯମ ପୁନରାଲୋଚନା କାହାଣୀ (୧୦ ମିନିଟ୍)
ଯୋଗ ସାଧନା	ହାତ ନମନୀୟ (ଷ୍ଟ୍ରେଚ୍) ଅଭ୍ୟାସ ହାତ ଭିତର ଏବଂ ବାହାର ନିଃଶ୍ୱାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ (୫ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ (୫ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ (୫ ମିନିଟ୍)
	ଓଁ ଜପ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ସେତୁବନ୍ଧାସନ, ଶବାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଉତ୍ତାନପଦାସନ, ଶଶାଙ୍କାସନ, ଶବାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଶଲଭାସନ, ଶବାସନ (୫ ମିନିଟ୍)

DRAFT

		ଅନୁଲୋମବିଲୋମ ପ୍ରାଣାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଓଁ ଜପ (୧୦ ମିନିଟ୍)	କ୍ରିଡ଼ା ଯୋଗ (୫ ମିନିଟ୍)

ମାସ ୫

ସମୟ ସୂଚୀ	୫୧ତମ ପିରିୟଡ୍	୫୪ତମ ପିରିୟଡ୍	୫୭ତମ ପିରିୟଡ୍	୬୦ତମ ପିରିୟଡ୍
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ନିୟମ ପୁନରାଲୋଚନା କାହାଣୀ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପାତଞ୍ଜଳି ଶ୍ଳୋକ (୫ ମିନିଟ୍)	ଭଗବତ୍ ଗୀତା ଶ୍ଳୋକ ଶିକ୍ଷା (୬, ୧୭) (୫ ମିନିଟ୍)	ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପୁନରାଲୋଚନା (୧୦ ମିନିଟ୍)
ଯୋଗ ସାଧନା	ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ (୫ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ (୫ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ (୫ ମିନିଟ୍)	ସେତୁବନ୍ଧାସନ, ଶବାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)
	ସରଳ ଧନୁରାସନ, ଶବାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ବକ୍ରାସନ, ଶବାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ବକ୍ରାସନ, ଶବାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	କ୍ରିଡ଼ା ଯୋ ଗ (୫ ମିନିଟ୍)
	ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍)	କ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ- କର୍ଣ୍ଣରନ୍ଧ୍ର ଧୌତି (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ ପ୍ରାଣାୟାମ କ୍ରିୟାଅଭ୍ୟାସ- କପାଳ ରନ୍ଧ୍ର ଧୌତି (୫ ମିନିଟ୍)	

DRAFT

ମାସ ୬

ସମୟ ସୂଚୀ	୬୩ତମ ପିରିୟଡ୍	୬୬ତମ ପିରିୟଡ୍	୬୯ତମ ପିରିୟଡ	୭୨ତମ ପିରିୟଡ୍
ଯୋଗ ସାଧନା	ପ୍ରସ୍ତୁତିମୂଳକ ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରସ୍ତୁତିମୂଳକ ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରସ୍ତୁତିମୂଳକ ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ
	ଧନୁରାସନ, ଉତ୍ତାନପାଦାସନ, ଶବାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ସେତୁବନ୍ଧାସନ, ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ, ଶବାସନ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ସମସ୍ତ ଆସନର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା	
	ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା, ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ ପ୍ରାଣାୟାମ, ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ (୧୫ ମିନିଟ୍)	କ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କର୍ଣରନ୍ଧ୍ର ଧୌତି, କପାଳ ରନ୍ଧ୍ର ଧୌତି (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ ପ୍ରାଣାୟାମର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା	
			ହସ୍ତମୁଦ୍ରାର ସମୀକ୍ଷା କରିବା	

DRAFT

ବାର୍ଷିକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା

ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସାରିଣୀଟି ସମଗ୍ର ବର୍ଷପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ୧୫୦ ପିରିୟଡ଼ରେ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକର କ୍ରମ ଦର୍ଶାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବୀ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହି କ୍ରମକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକର ସହଜ ସନ୍ଦର୍ଭ ପାଇଁ ଅଧିବେଶନର ପ୍ରକାର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସଂଖ୍ୟା ସାରଣୀରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ବିଶେଷ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ/ ବି.ଦ୍ର. : ଗୋଟିଏ ବ୍ଲକ୍ (ଦୁଇଟି କାଳାଂଶଠକୁ ମିଶାଇ ଏକ କାଳାଂଶ କରିବା) କାଳାଂଶ ପାଇଁ ଲଗାତର ଦୁଇଟି ସମୟର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଏକତ୍ର କରନ୍ତୁ । ଅକ୍ଷର ଖେଳ ଏବଂ ଯୋଗର କାଳାଂଶଗୁଡ଼ିକ ଯେଉଁଠାରେ ଏକ ବ୍ଲକ୍ କାଳାଂଶ ଆବଶ୍ୟକ ସେଠାରେ ଏକତ୍ର କରାଯାଇଛି ।

ବାର୍ଷିକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା						
କାଳାଂଶ	ଏକକ	ଦକ୍ଷତା	ପ୍ରକାର ନାମ	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସଂଖ୍ୟା	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଗଣନା
୧	ଏକକ-୧	ଫୋପାଡ଼ିବା ଏବଂ ଧରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ପଛକୁ ଫୋପାଡ଼ି	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨	୧
୨	ଏକକ-୧	ଫୋପାଡ଼ିବା ଏବଂ ଧରିବା	ପ୍ରକାର ୨	ପଛକୁ ଫୋପାଡ଼	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨	୨
୩	ଏକକ-୧	ଫୋପାଡ଼ିବା ଏବଂ ଧରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ପଛକୁ ଫୋପାଡ଼	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨	୩
୪	ଏକକ-୧	ଫୋପାଡ଼ିବା ଏବଂ ଧରିବା	ପ୍ରକାର ୨	ଦୌଡ଼ ଏବଂ ଧର	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୪	୪
୫	ଏକକ-୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଭ୍ୟାସ	ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ	ଯୋଗ - ୧	୧
୬ ଏବଂ ୭	ଏକକ-୨	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ବାଟି ଖେଳ	ଆମର ଖେଳ - ୧	୨
୮	ଏକକ-୧	ଧରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ଦୌଡ଼ ଓ ଧର	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୪	୫
୯	ଏକକ-୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୩	ବାଲିରେ ଭର୍ତ୍ତି କର	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୩	୬
୧୦	ଏକକ-୧	ଧରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ମିଠା ଅଙ୍ଗୁର	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୬	୭
୧୧	ଏକକ-୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୩	ତିନିଗୋଡ଼ିଆ ବଲ୍ ଖେଳ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୫	୮
୧୨ ଏବଂ ୧୩	ଏକକ-୨	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ରୁମାଲ ଚୋରି	ଆମର ଖେଳ - ୨	୪
୧୪	ଏକକ-୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଯମ	ଯୋଗ - ୨	୨

୧୫	ଏକକ-୧	ଧରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ଦୌଡ଼ ଓ ଧର	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୪	୯
୧୬	ଏକକ-୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୨	ତିନିଗୋଡ଼ିଆ ବଲ୍ ଖେଳ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୫	୧୦
୧୭	ଏକକ-୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୧	ପଛକୁ ଫିଙ୍ଗ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧	୧୧
୧୮	ଏକକ-୧	ଧରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ତିନିଗୋଡ଼ିଆ ବଲ୍ ଖେଳ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୫	୧୨
୧୯	ଏକକ-୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୨	ଦୌଡ଼ ଓ ଧର	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୪	୧୩
୨୦	ଏକକ-୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୧	ବାଲିରେ ଭର୍ତ୍ତି କର	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୩	୧୪
୨୧ ଏବଂ ୨୨	ଏକକ-୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ	ଯୋଗ - ୩	୪
୨୩	ଏକକ-୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୧	ତିନିଗୋଡ଼ିଆ ବଲ୍ ଖେଳ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୫	୧୫
୨୪ ଏବଂ ୨୫	ଏକକ-୨	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ମୂଷା ଓ ବିରାଡ଼ି	ଆମର ଖେଳ - ୩	୬
୨୬	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା (କିକିଙ୍ଗ୍)	ପ୍ରକାର ୩	ଡ୍ରିବଲ୍ ଏବଂ ପାସ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୭	୧୬
୨୭	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା (କିକିଙ୍ଗ୍)	ପ୍ରକାର ୩	ଡ୍ରପ୍ ଇଟ୍ ଟୁ କିକ୍ ଇଟ୍ (ପକାଅ ଏବଂ ଗୋଡ଼ରେ ମାର)	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୮	୧୭
୨୮	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା (କିକିଙ୍ଗ୍)	ପ୍ରକାର ୩	ଦ୍ୱାର ମଧ୍ୟରେ ବଲ୍‌କୁ ମାର (ପକାଅ ଏବଂ ଗୋଡ଼ରେ ମାର)	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୯	୧୮
୨୯	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା (କିକିଙ୍ଗ୍)	ପ୍ରକାର ୩	ଗୋଡ଼ରେ ପାସ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୦	୧୯
୩୦ ଏବଂ ୩୧	ଏକକ-୨	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ହାଣ୍ଡି ଭଙ୍ଗା	ଆମର ଖେଳ - ୪	୮
୩୨	ଏକକ-୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ	ଯୋଗ - ୩	୫
୩୩	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା (କିକିଙ୍ଗ୍)	ପ୍ରକାର ୩	ଗୋଡ଼ରେ ଅଣ୍ଟାବଙ୍କା ମାର	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୧	୨୦
୩୪	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା (କିକିଙ୍ଗ୍)	ପ୍ରକାର ୩	ଲେଗ୍ ବେସ୍ ବଲ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୨	୨୧
୩୫	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା (କିକିଙ୍ଗ୍)	ପ୍ରକାର ୩	ଡ୍ରିବିଲ୍ ଏବଂ ପାସ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୭	୨୨
୩୬	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା (କିକିଙ୍ଗ୍)	ପ୍ରକାର ୩	ତଳେ ପକାଅ ଏବଂ ମାର	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୮	୨୩
୩୭	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା (କିକିଙ୍ଗ୍)	ପ୍ରକାର ୩	ଦ୍ୱାର ମଧ୍ୟରେ ବଲ୍‌କୁ ମାର	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୯	୨୪
୩୮	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ଗୋଡ଼ରେ ପାସ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୦	୨୫

DRAFT

୩୯	ଏକକ-୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ନିୟମ	ଯୋଗ - ୪	୬
୪୦ ଏବଂ ୪୧	ଏକକ-୨	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ରିଙ୍କି ପିଙ୍କି ପଙ୍କ୍	ଆମର ଖେଳ - ୫	୧୦
୪୨	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ଗୋଡ଼ରେ ଅଙ୍କା ବଙ୍କା ମାର	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୧	୨୬
୪୩	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ଲେଗ୍ ବେସ୍ ବଲ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୨	୨୭
୪୪	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ଗୋଡ଼ରେ ପାସ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୦	୨୫
୪୫	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ଲେଗ୍ ବେସ୍ ବଲ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୨	୨୯
୪୬	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ଦ୍ୱାର ମଧ୍ୟକୁ ବଲ୍ ମାର	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୯	୩୦
୪୭	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ଗୋଡ଼ରେ ପାସ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୦	୩୧
୪୮	ଏକକ-୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଯୋଗ - ୫	୭
୪୯ ଏବଂ ୫୦	ଏକକ-୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ	ଯୋଗ - ୬	୯
୫୧ ଏବଂ ୫୨	ଏକକ-୧	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ସୁନ୍ଦରୀକୁ ସଜାଅ	ଆମର ଖେଳ - ୬	୧୨
୫୩	ଏକକ-୧	ଆଘାତ କରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ବେଲୁନ୍ ଦୌଡ଼	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୩	୩୨
୫୪	ଏକକ-୧	ଆଘାତ କରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ବୋଲିଙ୍ଗ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୪	୩୩
୫୫	ଏକକ-୧	ଆଘାତ କରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ବେଲୁନ୍ ଦୌଡ଼	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୩	୩୪
୫୬	ଏକକ-୧	ଆଘାତ କରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ପ୍ଲାଏ ସଟଲ କର୍କ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୬	୩୫
୫୭ ଏବଂ ୫୮	ଏକକ-୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ - ୭	୧୧
୫୯ ଏବଂ ୬୦	ଏକକ-୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ପ୍ରାଣାୟାମ	ଯୋଗ - ୮	୧୩
୬୧ ଏବଂ ୬୨	ଏକକ-୨	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଲକ୍ଷ୍ୟ ଖେଳ	ଆମର ଖେଳ - ୭	୧୪
୬୩	ଏକକ-୧	ଆଘାତ କରିବା	ପ୍ରକାର ୨	ସଟଲ୍ ବାଲ୍‌ଟିରେ ପକାଅ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୭	୩୬
୬୪	ଏକକ-୧	ଆଘାତ କରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ଏକାଠି ଖେଳ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୮	୩୭
୬୫	ଏକକ-୧	ଆଘାତ କରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ବୋଲିଙ୍ଗ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୪	୩୮
୬୬	ଏକକ-୧	ଆଘାତ କରିବା	ପ୍ରକାର ୨	ବଲ୍‌କୁ ଟ୍ୟାପ୍ କର	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୫	୩୯

DRAFT

୬୭ ଏବଂ ୬୮	ଏକକ-୨	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଛିକ୍ ଛିକ୍	ଆମର ଖେଳ - ୮	୧୬
୬୯	ଏକକ-୧	ଆଘାତ କରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ଏକାଠି ଖେଳ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୮	୪୦
୭୦	ଏକକ-୧	ଆଘାତ କରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ବଲ୍‌କୁ ଟ୍ୟାପ୍ କର	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୫	୪୧
୭୧	ଏକକ-୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୨	ସ୍ୱାଏ୍ ସଟଲ୍ କର୍କ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୬	୪୨
୭୨	ଏକକ-୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ - ୯	୧୪
୭୩-୮୧		ଅର୍ଦ୍ଧ ବାର୍ଷିକ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ		ଶେଷ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ	ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ୧	୯
୮୨ ଏବଂ ୮୩	ଏକକ-୧	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ - ୯	୧୬
୮୪ ଏବଂ ୮୫	ଏକକ-୧ ୩	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ପୁଚି ଖେଳ	ଆମର ଖେଳ - ୯	୧୮
୮୬	ଏକକ-୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୧	ଚାରିପଟେ ଗଡ଼	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୯	୪୩
୮୭	ଏକକ-୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଗତିଶୀଳ ପଥ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୧	୪୪
୮୮	ଏକକ-୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୧	ପୁସ୍ ସରକିଟ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୨	୪୫
୮୯	ଏକକ-୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଲେଗ୍ ସରକିଟ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୩	୪୬
୯୦	ଏକକ-୧	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ - ୯	୧୬
୯୧ ଏବଂ ୯୨	ଏକକ-୨	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ନୀରବ କବାଡ଼ି	ଆମର ଖେଳ - ୧୦	୨୦
୯୩	ଏକକ-୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୨	ବଲା ଦୌଡ଼	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୪	୪୭
୯୪	ଏକକ-୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ରେଖା ଉପରେ ଚାଲ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୫	୪୮
୯୫	ଏକକ-୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ବଲା ଦୌଡ଼	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୪	୪୯
୯୬ ଏବଂ ୯୭	ଏକକ-୧	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଧୋପ ଖେଳ	ଆମର ଖେଳ - ୧୧	୨୨
୯୮	ଏକକ-୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୨	ରେଖା ଉପରେ ଚାଲ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୫	୫୦
୯୯	ଏକକ-୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୨	ଗତିଶୀଳ ପଥ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୧	୫୧
୧୦୦	ଏକକ-୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ/ ପ୍ରାଣାୟାମ	ଯୋଗ - ୧୦	୧୮

୧୦୧	ଏକକ-୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଚାରିପଟେ ଗଡ଼	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୯	୫୨
୧୦୨	ଏକକ-୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୧	ରେଖା ଉପରେ ଚାଲ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୫	୫୩
୧୦୩	ଏକକ-୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ପୁସ୍ ସରକିଟ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୨	୫୪
୧୦୪	ଏକକ-୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୧	ଲେଗ୍ ସରକିଟ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୩	୫୫
୧୦୫ ଏବଂ ୧୦୬	ଏକକ-୧	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ - ୧୧	୨୦
୧୦୭ ଏବଂ ୧୦୮	ଏକକ-୨	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଆସ୍ତିକ୍ ଓକା	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୨	୨୪
୧୦୯	ଏକକ-୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୧	ଲେଗ୍ ସରକିଟ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୩	୫୬
୧୧୦	ଏକକ-୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୧	ରେଖା ଉପରେ ଚାଲ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୫	୫୩
୧୧୧	ଏକକ-୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଚାରିପଟେ ଗଡ଼	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୯	୫୮
୧୧୨	ଏକକ-୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଷ୍ଟାଏ ସଟଲ୍ କର୍ଣ୍ଣ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୬	୫୯
୧୧୩	ଏକକ-୧	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ହସ୍ତମୁଦ୍ରା	ଯୋଗ - ୧୨	୨୧
୧୧୪ ଏବଂ ୧୧୫	ଏକକ-୧	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଆଣ୍ଠି ଓକା	ଆମର ଖେଳ - ୧୨	୨୬
୧୧୬ ଏବଂ ୧୧୭	ଏକକ-୧	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ତୁରାଇ କର୍	ଆମର ଖେଳ - ୧୩	୨୮
୧୧୮ ଏବଂ ୧୧୯	ଏକକ-୧	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ବାଟି ଖେଳ	ଯୋଗ - ୧	୩୦
୧୨୦	ଏକକ-୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୩	କ୍ରସ୍ ଟୁଗେଦର	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୦	୬୦
୧୨୧	ଏକକ-୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୩	ପୁସ୍ ସରକିଟ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୩	୬୨
୧୨୨ ଏବଂ ୧୨୩	ଏକକ-୨	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଛିକ୍ ଛିକ୍	ଯୋଗ - ୮	୩୨
୧୨୪	ଏକକ-୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଲେଗ୍ ସରକିଟ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୩	୬୨
୧୨୫	ଏକକ-୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଚାରିପଟେ ଗଡ଼	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୧୯	୬୩

୧୨୬	ଏକକ-୧	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ - ୧୩	୨୨
୧୨୭	ଏକକ-୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୨	ରେଖା ଉପରେ ଚାଲ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୫	୬୪
୧୨୮	ଏକକ-୧	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ହସ୍ତମୁଦ୍ରା ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ	ଯୋଗ - ୧୪	୨୩
୧୨୯	ଏକକ-୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୩	କ୍ରସ୍ ଟୁଗେଦର	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୦	୬୫
୧୩୦	ଏକକ-୧	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଚୁରାଇ କର୍	ଯୋଗ - ୧୩	୩୩
୧୩୧	ଏକକ-୧	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ	ଯୋଗ - ୧୫	୨୪
୧୩୨	ଏକକ-୧	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ମୂଷା ଓ ବିରାଡ଼ି	ଆମର ଖେଳ - ୩	୩୪
୧୩୩	ଏକକ-୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୧	ଗତିଶୀଳ ପଥ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୧	୬୬
୧୩୪	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ଦ୍ୱାର ମଧ୍ୟରେ ବଲ୍‌କୁ ମାର	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୯	୬୭
୧୩୫ ଏବଂ ୧୩୬	ଏକକ-୨	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଲିଙ୍କି ପିଙ୍କି ପଙ୍କ	ଆମର ଖେଳ - ୫	୩୬
୧୩୭	ଏକକ-୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୧	ରେଖା ଉପରେ ଚାଲ	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୨୫	୬୮
୧୩୮	ଏକକ-୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ଡ୍ରିବିଲ୍ ଏବଂ ପାସ୍	ମୌଳିକ ଗତିବିଧି - ୭	୬୯
୧୩୯ ଏବଂ ୧୪୦	ଏକକ-୧	ଆମର ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଧୋପ ଖେଳ	ଯୋଗ - ୧୧	୩୮
୧୫୦		ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ		ବାର୍ଷିକ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ	ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ୨	୧୯

ଯୋଗ	୨୪
ଆମର ଖେଳ	୩୮
ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧି	୬୯
ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ	୧୯
ସମୁଦାୟ	୧୫୦

DRAFT

ଶେଷ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ

୧. ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧି

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ବିବୃତିଗୁଡ଼ିକ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସଂଖ୍ୟାକୁ ଚିହ୍ନିତ କରନ୍ତୁ ।

ଫିଙ୍ଗିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ଅଳ୍ପ ଦୂରତାରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ବଲ୍‌କୁ ମୁଁ ମୋର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ବେଳେବେଳେ ଲକ୍ଷ୍ୟଭେଦ(ହିଟ୍) କରିପାରେ, ଉପଯୁକ୍ତ ନିୟମ ମାନି ମୋତେ ଅଧିକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।	ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ମୋ ସାଥିର ଆଖିକୁ ଦେଖେ ଠିକ୍ ସେତିକିବେଳେ ମୁଁ ଉପଯୁକ୍ତ କୌଶଳ ଆଧାରରେ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଫିଙ୍ଗିପାରେ, ମୁଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ବହୁତ ଦୂରକୁ ଫିଙ୍ଗିପାରେ ।	ମଧ୍ୟମ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ମୁଁ ମୋର ବଲ୍‌ଟିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚି ମୋତେ ମୋର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ସଠିକତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।	ମୋ ଫିଙ୍ଗିବା ଶୈଳୀ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସୁଗମ ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ ।	କିପରି ଭଲ ଫିଙ୍ଗିବି ସେ ବିଷୟରେ ମୋ ସାଥି ଖେଳାଳୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିବି / କରେ ।

ଧରିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଉଭୟ ହାତ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ବଲ୍‌କୁ ଧରିପାରେ, ମୋର ଭୁଲ ଅନୁମାନ / ଆକଳନ ପାଇଁ ମୋଠାରୁ କିଛି ଦୂରରେ ଥିବା ବଲ୍‌ଟିକୁ ଧରିପାରେ ନାହିଁ ।	ମୋର ଧ୍ୟାନ ବଢୁଛି । କିନ୍ତୁ ଭୁଲ ଧରିବା (କ୍ୟାଚ୍) ପାଇଁ ମୋତେ ସମନ୍ୱୟ ଉପରେ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।	ମୁଁ ଗତି କରୁଥିବା ସମୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ବଲ୍‌ଟିକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରିପାରେ, ଏକ ହାତରେ ଧରିବାର କୌଶଳ ପାଇଁ ମୋତେ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।	ମୁଁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ ଦୂରତାରୁ ଆସୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ଉପଯୁକ୍ତ କୌଶଳରେ ଧରିପାରେ ।	ମୁଁ ସର୍ବଦା ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରେ ଯେଉଁମାନେ ଏକ ଭଲ (କ୍ୟାଚ୍) ଧରିଥାନ୍ତି ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ :

ଶିକ୍ଷକମାନେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ବେଳେ କିମ୍ବା ନିଜପାଇଁ କୌଶଳ ଆକଳନ କରୁଥିବାବେଳେ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବେ ।

ଫିଙ୍ଗିବା :

ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଶରୀରକୁ ମୋଡ଼ି ଏବଂ ବାହୁକୁ ପଛରୁ ଆଗକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ବଲ୍‌କୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ତାପରେ ଆଗକୁ ଯାଇ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

ଧରିବା : ସ୍ଥିର ସ୍ଥିତିରେ ରହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ନଜର ରଖିବା ।

ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା :

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ଛୋଟ ଏବଂ ଲମ୍ବା ଦୂରତା ଉପରେ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବଲ୍‌କୁ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିପାରେ ।	ମୁଁ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ଗୋଡ଼ରେ ବଲ୍‌ଟିକୁ ମାରିବାକୁ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛି । ମୋର ସଠିକତା ଏବଂ ବଳ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।	ମୁଁ ମଧ୍ୟମ ସଠିକତା ଏବଂ ବଳ ସହିତ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବାରେ ଭଲ କୌଶଳ ଦେଖାଏ ।	ମୁଁ ମୋର ସାଥିକୁ ଯେ କୌଣସି ଦିଗ ଏବଂ ଦୂରତାରେ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ହାତରେ ଗତି (ଆଗକୁ ପଛକୁ) ବଲ୍‌କୁ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିପାରେ ।	ମୁଁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ କଥା ଶୁଣେ ଏବଂ ତାଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କରେ ।

ଗ୍ରହଣ କରିବା :

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଉଭୟ ଛୋଟ ଓ ଲମ୍ବ ପାସ୍ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ।	ବଲ୍‌ଟି କିଛି ପାଦ ଦୂରରେ ଥିବାବେଳେ ବଲ୍‌କୁ ସନ୍ତୁଳନ କରିବା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ମୋ ପାଇଁ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ ।	ବଲ୍‌ଟି କିଛି ଦୂରରେ ଥିବାବେଳେ ମୁଁ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବା ସହିତ ବଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ ।	ମୁଁ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ ଆସୁଥିବା ପାସକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ଏବଂ ସହଜରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ ।	ମୁଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିସାରିବା ପରେ ବଲ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ :

ଶିକ୍ଷକମାନେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ନିଜେ କୌଶଳର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବା ସମୟରେ ଉପରୋକ୍ତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନଜର ରଖିବାକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବେ ।

ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା :

ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ପାଇଁ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଗକୁ ଆଣନ୍ତୁ । ତାପରେ ବିପରୀତ ହାତକୁ ଆଗକୁ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରନ୍ତୁ ।

ଗ୍ରହଣ କରିବା (ଗୋଡ଼ରେ) :

ଗ୍ରହଣ କରୁ ନଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ଓଜନ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରନ୍ତୁ । ବଲଟି ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିବା ସମୟରେ ପାଦକୁ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ନେଇ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱ ପାଦରେ ଗ୍ରହଣ କର । ତାପରେ ନିମ୍ନରେ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଶରୀରର ଓଜନ ସଜାଡ଼ି ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

ମାରିବା :

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ସଠିକ୍ ସନ୍ତୁଳନ ସହିତ ସ୍ୱଳ୍ପ ଦୂରତାରେ ମୋର ସାଥି ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ବଲ୍‌ଟିକୁ ମାରିପାରିବି ।	ବଲଟି ଟିକେ ଜୋରରେ ଆସିଲେ ମୁଁ ବଲ୍‌ଟିକୁ ମାରିବା ପାଇଁ ସଂଘର୍ଷ କରିବା ସହ ଶକ୍ତିର ଏବଂ ସମୟର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।	ମୁଁ କିଛି ଭୁଲ ସହିତ ବଲ୍‌ଟିକୁ ବଳପୂର୍ବକ ଏବଂ ସଠିକତା ସହିତ ବଲ୍ ମାରିପାରେ ।	ମୁଁ ଖେଳ ସମୟରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ବଲ୍ ମାରିପାରେ ।	ଖେଳ ହାରିଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ, ମୁଁ ସକରାତ୍ମକ ରୁହେ ଓ ପୁନର୍ବାର ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ :

ଶିକ୍ଷକମାନେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ନିଜେ କୌଶଳର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବା ସମୟରେ ଉପରୋକ୍ତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନଜର ରଖିବାକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବେ ।

ମାରିବା : ଗୋଡ଼କୁ ପାର୍ଶ୍ୱଆଡ଼କୁ କାନ୍ଧର ଚଉଡ଼ାରେ ଖୋଲି ରଖି ଠିଆ ହୁଅ । ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବଲ୍ ଉପରେ ନଜର ରଖ । ମାରୁ ନଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ପକାନ୍ତୁ । ମାରିବା ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ନେଇ ଅଣ୍ଟା ଏବଂ କାନ୍ଧକୁ ତୁଳାଇ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା

ପାଇଁ ପାଦ ଦ୍ୱାରା ସ୍ପର୍ଶ କଲାବେଳେ ବାହୁକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବିସ୍ତାର କର । ତାପରେ ଅଣ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ କାନ୍ଧ ଉପରେ ସମାପ୍ତ ସହିତ ଉପର ଶରୀରକୁ ଝୁଲାଇ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।

ଡେଇଁବା :

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ଡେଇଁପାରେ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ସହିତ ସୁକ୍ଷମ ଭାବରେ ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରେ ।	ମୁଁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହିତ ଏକାଧିକ ଦିଗରେ ଡେଇଁପାରେ, ସ୍ଥିରତା ପାଇଁ ଶରୀରର ଗତିକୁ ସଜାଡ଼ିପାରେ ।	ମୁଁ ଶରୀରର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ସୁଗମ ଭାବେ ଡେଇଁପାରେ ଏବଂ ସହଜରେ ଅବତରଣ କରିପାରେ ।	ମୁଁ ସହଜରେ ଦ୍ରୁତ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହ ଡେଇଁବା ଓ ବୁଲିବାର ମିଶ୍ରଣ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ଅଟେ ।	କରତାଳି ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ସାହିତ କର ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ :

ଶିକ୍ଷକମାନେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ନିଜ ପାଇଁ କୌଶଳର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବା ସମୟରେ ଉପରୋକ୍ତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବେ ।

ଡେଇଁବା : ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହର ସହିତ ସନ୍ତୁଳନ, ସମନ୍ୱୟ ଗୋଡ଼ର ଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା ଆଣ୍ଠୁକୁ ଅଳ୍ପ ବଙ୍କାକରି, ବାହୁର ସନ୍ତୁଳନ ସହ ସହଜ ଭାବରେ ଅବତରଣ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ବିନା ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିପାରେ ।	ମୁଁ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ବିନା ୬ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିପାରେ ।	ମୁଁ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ୩ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଗିଂ କରିପାରେ ।	ମୁଁ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଗିଂ କରିପାରେ ।	ମୁଁ ଦୌଡ଼ିବା ଏବଂ ଚାଲିଲାବେଳେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରେ ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା କିମ୍ବା କୌଶଳର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଉପରୋକ୍ତ ପଏଣ୍ଟଗୁଡ଼ିକ ପାଳନ କରିବାକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବେ ।

ଚାଲିବା ଓ ଦୌଡ଼ିବା :

ଉପଯୁକ୍ତ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କରିବା ଉଚିତ୍, ବାହୁ ପ୍ରକୃତିକ ଭାବରେ ଗତି କରିବେ, ଆଖିରେ ଆଗକୁ ଚାହିଁବ ଏବଂ ସୁଗମ ଗତି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରେ ।

୨. ଆମର ଖେଳଗୁଡ଼ିକ :

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ବିବରଣୀଗୁଡ଼ିକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ /ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସଂଖ୍ୟାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ।

ଉପଭୋଗ୍ୟ (ଖେଳିବାକୁ ପ୍ରେରଣା) ମୋ ଶିଶୁ / ପିଲା :

୧	୨	୩	୪	୫
ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ ଖେଳିବା ସମୟରେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ଖେଳକୁ ଉପଭୋଗ କରେ ।	ଉଭୟ ପରିଚିତ ଏବଂ ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ନିୟୋଜିତ ହେବାପାଇଁ ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରେରଣା ଦେଖାଏ ।	ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତି, ସାଥୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଗ ଦେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି ।	ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରାଇ ନେତୃତ୍ୱ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ନିୟମ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା ଏବଂ ନ୍ୟାୟ ଖେଳ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ।	ଖେଳିବାକୁ ନୂତନ ଉପାୟ ଉଦ୍ଭାବନ କରେ । ଖେଳକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବାପାଇଁ ନିୟମକୁ ବଦଳାଏ ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ ।

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଓ ଦୟାଭାବ, ମୋ ଶିଶୁ / ପିଲା :

୧	୨	୩	୪	୫
ବିନା ପ୍ରଶ୍ନରେ ନିୟମିତ ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରେ ।	ପ୍ରକୃତି ସହାନୁଭୂତି ସହିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାରେ ନିୟୋଜିତ ।	ଖୁସିରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଦୟାଳୁ ହେବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ।	ସହାନୁଭୂତି ଦେଖାଏ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରିବାକୁ ପଦକ୍ଷେପ ବା ଆଗ୍ରହ ନିଏ ।	ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଏବଂ ନ୍ୟାୟାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ସକରାତ୍ମକ ଉଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

DRAFT

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରବା, ମୋ ଶିଶୁ /ପିଲା-

୧	୨	୩	୪	୫
ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଯେତେବେଳେ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଲିପ୍ତ ରହୁଛେ ସେତେବେଳେ ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ନିରାପଦ ଅନୁଭବ କରିବା ।	ଆଲୋଚନାରେ ଆରାମରେ ଚିନ୍ତାଧାରା ବାଣ୍ଟିଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ ।	ସକାରାତ୍ମକ ସଂପର୍କ ଗଢ଼ିଥାଏ । ସହାନୁଭୂତି ଦେଖାଇଥାଏ ଏବଂ ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରିଥାଏ ।	ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଆରମ୍ଭ କରିବା । ଅନ୍ୟମାନେ ମୂଲ୍ୟବାନ ଓ ଗ୍ରହଣୀୟ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ।	ଦୃଢ଼ ସାମାଜିକ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ପରିବେଶ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ।

ସକ୍ରିୟ ଜୀବନଶୈଳୀ, ମୋ ଶିଶୁ /ପିଲା-

୧	୨	୩	୪	୫
ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହିତ ଆରାମରେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରେ ।	ଉତ୍ସାହ ବିଷୟ ରଖେ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ନିୟୋଜିତ ହୁଏ ।	ଦ୍ରୁତଗତିରେ, ସନ୍ତୁଳନରେ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସରେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରେ ।	ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜକୁ ଭଲ ପାଏ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୀମାକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ଗତିଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଭୋଗ କରେ ।	ଶାରୀରିକ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣା ଦିଏ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ରହିବାକୁ ଉପଭୋଗ କରେ ।

ଦାୟିତ୍ୱ, ମୋ ଶିଶୁ /ପିଲା-

୧	୨	୩	୪	୫
ବାରମ୍ବାର ସ୍ମରଣ ନ କରାଇ ବିଦ୍ୟାଳୟ କାମ ଓ ଦୈନନ୍ଦିନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ଆଗୁଆ ହୁଏ ।	ଦୈନନ୍ଦିନ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ସହଭାଗୀ କର୍ତ୍ତବ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଦାୟିତ୍ୱ ସ୍ଥିରତାର ସହିତ ଗ୍ରହଣ କରେ ।	କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଦକ୍ଷ ଭାବରେ ଆୟୋଜନ କରେ ଏବଂ କୌଣସି ସ୍ମରଣ ବିନା ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ସମାପ୍ତ କରେ ।	ସହଜରେ ବିଭିନ୍ନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରେ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ମାଲିକାନା ଗ୍ରହଣ କରେ ।	ଶୃଙ୍ଖଳା ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱର ଦୃଢ଼ ଅଭ୍ୟାସ ବିକଶିତ କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସମର୍ଥ କରିବାରେ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତି ।

୩. ଯୋଗ :

ସାଧାରଣତଃ ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକରେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାନଦଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ :

୧. ଯମ ଏବଂ ନିୟମ – ଆତ୍ମ-ପ୍ରତିଫଳନ, ଆଚରଣଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ।

୨. ଆସନ – ସନ୍ତୁଳନ, ଶକ୍ତି, ସହନଶୀଳତା, ନମନୀୟତା ।

୩. ପ୍ରାଣାୟାମ – ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ ଯେପରିକି ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ଏବଂ ଛାଡ଼ିବା ସମୟ, ନିଃଶ୍ୱାସ ଧରି ରଖିବା କ୍ଷମତା ଇତ୍ୟାଦି ।

୪. ପ୍ରତ୍ୟାହାର – ଭାବପ୍ରବଣ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସଚେତନତା ।

୫. ଆରାମ କୌଶଳ, ଧ୍ୟାନ – ଚାପ ଏବଂ ଚିନ୍ତାର ସ୍ତର ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ –

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ, ଅଭିଭାବକଙ୍କ ମତାମତ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଆତ୍ମ ପ୍ରତିଫଳନ ଉପରେ ଆଧାର କରି ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଆହାର-ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ

ଶିକ୍ଷକ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦେଇପାରିବେ, ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏକ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ-ଜଳପାନ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଏବଂ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ରେକର୍ଡ଼ କରିବେ । ସେମାନେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ସେମାନେ କୌଣସି ବିଭ୍ରାନ୍ତି ସହିତ ଖାଇଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଏବଂ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରବେଶଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଆଧାର କରି, ଶିକ୍ଷକ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାନଦଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବ :

ମାନଦଣ୍ଡ	ସର୍ବଦା (୪)	ପ୍ରାୟତଃ (୩)	ବେଳେବେଳେ (୨)	କ୍ୱଚିତ୍ (୧)
ସତେଜ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।	ପ୍ରତିଦିନ	୪ରୁ ୫ ଦିନ ଏକ ସପ୍ତାହରେ	୨ରୁ ୩ ଦିନ ଏକ ସପ୍ତାହରେ	ବହୁତ କ୍ୱଚିତ୍
ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍‌କୁ ଦୂରେଇବା	କଦାପି ନୁହେଁ	ବେଳେବେଳେ	ବହୁତ ଥର	ବାରମ୍ବାର
ସଚେତନତାର ସହିତ ଖାଇବା	କୌଣସି ବିଚଳିତ ନାହିଁ	ଅଳ୍ପ ବିଚଳିତ	ପ୍ରାୟତଃ ବିଚଳିତ	ସର୍ବଦା ବିଚଳିତ
ଖାଦ୍ୟ ଅପଚୟରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ	କଦାପି ନଷ୍ଟ କରିବା ନାହିଁ	କ୍ୱଚିତ୍ ନଷ୍ଟ କରିବା	ବେଳେବେଳେ ନଷ୍ଟ କରିବା	ବାରମ୍ବାର ନଷ୍ଟ କରିବା

ବିହାର - ନିତ୍ୟକାର୍ଯ୍ୟ / ନିତ୍ୟକର୍ମ

ଶିକ୍ଷକ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦେଇପାରିବେ ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏକ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଉଠିବା ସମୟ, ଆସନ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଭ୍ୟସ୍ତ, ବାହାରେ ଖେଳିବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ରେକର୍ଡ଼ କରିପାରିବେ । ଏହି ରେକର୍ଡ଼କୁ ଆଧାର କରି ଶିକ୍ଷକ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାନଦଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବେ ।

ମାନଦଣ୍ଡ	ସର୍ବଦା (୪)	ପ୍ରାୟତଃ (୩)	ବେଳେବେଳେ (୨)	କ୍ୱଚିତ୍ (୧)
ଶୀଘ୍ର ଉଠେ	ପ୍ରତିଦିନ	୪ରୁ ୫ ଦିନ ଏକ ସପ୍ତାହରେ	୨ରୁ ୩ ଦିନ ଏକ ସପ୍ତାହରେ	ବିଳମ୍ବରେ ଶୋଇବା
ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା	ପ୍ରତିଦିନ	୪ରୁ ୫ ଦିନ ଏକ ସପ୍ତାହରେ	୨ରୁ ୩ ଦିନ ଏକ ସପ୍ତାହରେ	କଦାପି ନୁହେଁ
ବାହାରେ ଖେଳିବା	ପ୍ରତିଦିନ	୪ରୁ ୫ ଦିନ ଏକ ସପ୍ତାହରେ	୨ରୁ ୩ ଦିନ ଏକ ସପ୍ତାହରେ	କଦାପି ନୁହେଁ
ଘରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା	ପ୍ରତିଦିନ	ପ୍ରାୟତଃ	ବେଳେବେଳେ	କଦାପି ନୁହେଁ

ଆଚାର-ଆଚରଣ / ବ୍ୟବହାର

ଶିକ୍ଷକ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦେଇପାରିବେ ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଏବଂ ରେକର୍ଡ଼ କରିବେ- ଶୁଦ୍ଧ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହ ଅଂଶୀଦାର କରିବା, ଗଛରେ ପାଣିଦେବା ଏବଂ ପଶୁମାନଙ୍କୁ ଏକ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଉପରେ ଆଧାର କରି, ଶିକ୍ଷକ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାନଦଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବେ :

ଛାତ୍ରୀ ଏକ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଉଠିବା ସମୟ, ଆସନ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଭ୍ୟସ୍ତ, ବାହାରେ ଖେଳିବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ରେକର୍ଡ଼ କରିପାରିବେ । ଏହି ରେକର୍ଡ଼କୁ ଆଧାର କରି ଶିକ୍ଷକ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାନଦଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବେ :

ମାନଦଣ୍ଡ	ସର୍ବଦା (୪)	ପ୍ରାୟତଃ (୩)	ବେଳେବେଳେ (୨)	କ୍ୱଚିତ୍ (୧)
ଶୁଦ୍ଧ ଭଦ୍ରଭାବରେ କୁହନ୍ତି	ପ୍ରତିଦିନ	ପ୍ରାୟତଃ ଭଦ୍ର	ବେଳେବେଳେ	କଦାପି ନୁହେଁ
ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି	ପ୍ରତିଦିନ	ପ୍ରାୟତଃ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା	ବେଳେବେଳେ	କଦାପି ନୁହେଁ
ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ଅଂଶୀଦାର	ପ୍ରତିଦିନ	ପ୍ରାୟତଃ ଅଂଶୀଦାର ହେବା	ବେଳେବେଳେ	କଦାପି ନୁହେଁ
ଗଛରେ ପାଣିଦେବା	ପ୍ରତିଦିନ	ପ୍ରାୟତଃ ଗଛରେ ପାଣି ଦେବା	ବେଳେବେଳେ	କଦାପି ନୁହେଁ
ପଶୁମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା	ପ୍ରତିଦିନ	ପ୍ରାୟତଃ ପଶୁମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା	ବେଳେବେଳେ	କଦାପି ନୁହେଁ

DRAFT

ବିଚାର ଚିନ୍ତାଧାରା

ଶିକ୍ଷକ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦେଇପାରିବେ ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ସେମାନଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତାଧାରା, ସେମାନେ ପଢୁଥିବା ପୁସ୍ତକ, ପରିବା ସହ ବିତାଉଥିବା ସମୟ, ବଗିଚା କାମରେ ନିଯୋଜିତ କିମ୍ବା ଏକ ସପ୍ତାହ ଉଦ୍ୟାନରେ ଚାଲିବା ଭଳି ଦିଗଗୁଡ଼ିକୁ ରେକର୍ଡ଼ କରିବେ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଉପରେ ଆଧାର କରି, ଶିକ୍ଷକ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାନଦଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବେ ।

ମାନଦଣ୍ଡ	ସର୍ବଦା (୪)	ପ୍ରାୟତଃ (୩)	ବେଳେବେଳେ (୨)	କ୍ୱଚିତ୍ (୧)
ସକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା	ସର୍ବଦା	ପ୍ରାୟତଃ	ବେଳେବେଳେ	ପ୍ରାୟତଃ ନକରାତ୍ମକ
ପରିବର ସହ ସମୟ ବିତାଏ	ପ୍ରତିଦିନ	ପ୍ରାୟତଃ	ବେଳେବେଳେ	କ୍ୱଚିତ୍
ଭଲ ବହି ପଢ଼େ	ପ୍ରତିଦିନ	ପ୍ରାୟତଃ	ବେଳେବେଳେ	କ୍ୱଚିତ୍
ବଗିଚା କାମରେ ନିଯୋଜିତ କିମ୍ବା ଉଦ୍ୟାନରେ ଚାଲିବାକୁ ଯାଏ	ପ୍ରତିଦିନ	ପ୍ରାୟତଃ	ବେଳେବେଳେ	କ୍ୱଚିତ୍

ନିଦ୍ରା ଶୋଇବା

ଶିକ୍ଷକ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦେଇପାରିବେ, ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ସେମାନଙ୍କ ଶୋଇବା ସମୟ, ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷୁଦ୍ର ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଉପକରଣକୁ ଏବଂ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷୁଦ୍ର ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଉପକରଣକୁ ନଜର କରିବେ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଉପରେ ଆଧାର କରି, ଶିକ୍ଷକ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାନଦଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବେ ।

ମାନଦଣ୍ଡ	ସର୍ବଦା (୪)	ପ୍ରାୟତଃ (୩)	ବେଳେବେଳେ (୨)	କ୍ୱଚିତ୍ (୧)
ଶୀଘ୍ର ଶୋଇଥାଏ	ସର୍ବଦା	ପ୍ରାୟତଃ	ବେଳେବେଳେ	ବିଳମ୍ବରେ ଶୋଇବା
ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କାହାଣୀ ଶୁଣେ, ପୁସ୍ତକ ପଢ଼େ	ସର୍ବଦା	ପ୍ରାୟତଃ	ବେଳେବେଳେ	କ୍ୱଚିତ୍
ଭଲ ବହି ପଢ଼େ ଶୋଇବାର ପୂର୍ବରୁ	ସର୍ବଦା	ପ୍ରାୟତଃ	ବେଳେବେଳେ	କ୍ୱଚିତ୍
କ୍ଷୁଦ୍ର ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଉପକରଣକୁ ଦୂରେଇ ରଖେ	ସର୍ବଦା	ପ୍ରାୟତଃ	ବେଳେବେଳେ	କ୍ୱଚିତ୍

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ

ଯମ- *ସତ୍ୟ ଏବଂ ନିୟମ - ସନ୍ତୋଷ*

କାହାଣୀ ପୂର୍ଣ୍ଣତା

ଶିକ୍ଷକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରିପାରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କାହାଣୀ ଦିଆଯିବ ଏବଂ ଦଳରେ ଆଲୋଚନା କରି କାହାଣୀଟିକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାପାଇଁ କୁହାଯିବ ଏବଂ ଶ୍ରେଣୀରେ ସେମାନଙ୍କ ମତାମତ ବାଣ୍ଟିବାକୁ କୁହାଯିବ ।

ଉଦାହରଣ :

(କ) "ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ ଗୋଟିଏ ହଜିଯାଇଥିବା ମୁଦିକୁ ପିଲାଟି ପାଏ ।"

(ଖ) "ଶରତ ସବୁବେଳେ ତା'ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ଖେଳିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନୂଆ ଖେଳଣା ପାଇଁ ଦାବି କରେ ।"

ମାନଦଣ୍ଡ	ଉତ୍କୃଷ୍ଟ	ଭଲ	ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ପରିସର
ଛାତ/ଛାତ୍ରୀମାନେ ସତ୍ୟତା ଏବଂ ସନ୍ତୋଷର ମୂଲ୍ୟ ବୁଝନ୍ତି କି ?	ସ୍ପଷ୍ଟ ବୁଝାମଣା	ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ପଷ୍ଟ ନୁହେଁ	କିଛି ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ
କାହାଣୀଟି ଭଲଭାବରେ ସଂଚିତ ହୋଇଛି କି ?	ସୃଜନଶୀଳ ଏବଂ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ	ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ କିନ୍ତୁ କମ୍ ସୃଜନଶୀଳତା	ଅସଂଗଠିତ
ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ଦଳଗତ ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ କି ଏବଂ ଧାରଣା ଦେଇ ଅଂଶଦାନ କରିଥିଲେ କି ?	କ୍ରିୟାଶୀଳ ଅଂଶଗ୍ରହଣ	ଆଂଶିକ ଯୋଗଦାନ	ସର୍ବନିମ୍ନ ଅଂଶଗ୍ରହଣ

DRAFT

ଯୋଗ ସାଧନା

(୧) ଆସନ : *ଅର୍ଦ୍ଧ ଚକ୍ରାସନ, ପାଦହସ୍ତାସନ, ତ୍ରିକୋଣାସନ, ଶଶଙ୍କାସନ, ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ/ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ, ବକ୍ରାସନ, ସେତୁ ବନ୍ଧାସନ, ଉତ୍ତାନ ପାଦାସନ, ଶଲଭାସନ ଏବଂ ସରଳ ଧନୁରାସନ*

ମାନଦଣ୍ଡ	ଉତ୍କୃଷ୍ଟ	ଭଲ	ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ପରିସର
ଆସନ ପ୍ରଦର୍ଶନ	ସଠିକ ଭାବେ ସମସ୍ତ ଆସନ କରେ	ସମସ୍ତ ଆସନ ସଠିକ୍ ଭାବେ କରେ କିନ୍ତୁ ସାମାନ୍ୟ ସଂଶୋଧନ ଆବଶ୍ୟକ	ବାରମ୍ବାର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଆବଶ୍ୟକ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ	ବହୁତ ଧ୍ୟାନ ଦିଏ	ଧ୍ୟାନ ଦିଏ	ବାରମ୍ବାର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଆବଶ୍ୟକ
ଆସନ ଚିହ୍ନଟ	ସମସ୍ତ ଆସନକୁ ସଠିକ୍‌ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରେ	ଅଧିକାଂଶ ଆସନକୁ ସଠିକ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରେ	ବାରମ୍ବାର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଆବଶ୍ୟକ

(୨) ପ୍ରାଣାୟାମ

ମାନଦଣ୍ଡ	ଉତ୍କୃଷ୍ଟ	ଭଲ	ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ପରିସର
'ଓଁ' ଉଚ୍ଚାରଣ	ତାଳ ଅନୁଯାୟୀ (ରିଦମ୍)	ଛୋଟିଆ ସଂଶୋଧନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ	ବାରମ୍ବାର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଆବଶ୍ୟକ
ମୁଦ୍ରାର ଚିହ୍ନଟ ଏବଂ ପ୍ରଦର୍ଶନ	ହଁ	ଚିହ୍ନଟ କରିପାରେ କିନ୍ତୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସମୟରେ ମୁଖରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରେ	ବାରମ୍ବାର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଆବଶ୍ୟକ
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାଣାୟାମର ଚିହ୍ନଟ ଏବଂ ପ୍ରଦର୍ଶନ	ହଁ	ଚିହ୍ନଟ କରିପାରେ କିନ୍ତୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସମୟରେ ମୁଖରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରେ	ବାରମ୍ବାର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଆବଶ୍ୟକ

DRAFT

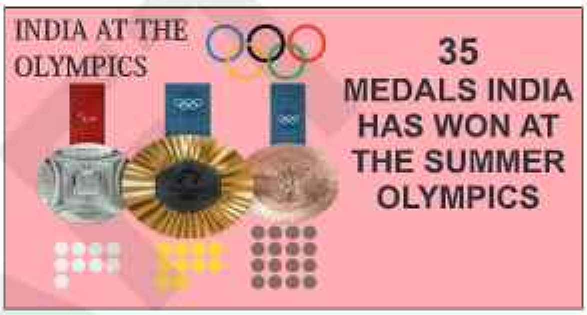
ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ରୀଡା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୂଚନା

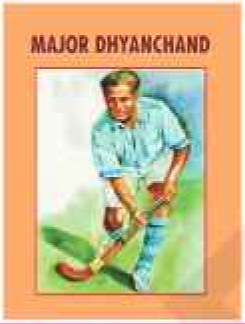
୧. ନୀଳ (ୟୁରୋପ)
୨. ହଳଦିଆ (ଏସିଆ)
୩. କଳା (ଆଫ୍ରିକା)
୪. ସବୁଜ (ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ)
୫. ଲାଲ (ଆମେରିକା)

ପାଞ୍ଚଟି ମହାଦେଶର ଏକତା ଓ ସମାନତାର ପ୍ରତୀକକୁ ସୂଚାଏ ।

ଅଲମ୍ପିକରେ ଭାରତ

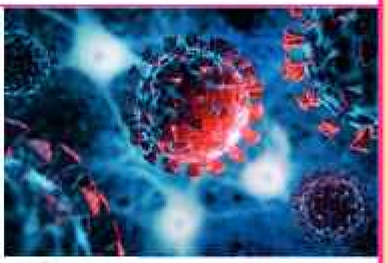
୨୦୨୪ ସୁଦ୍ଧା ଭାରତ ଅଲମ୍ପିକ୍‌ରେ ୩୫ଟି ପଦକ ବିଜୟ ଲାଭ କରିଅଛି । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ୧୦ଟି ରୌପ୍ୟ ୯ଟି ଓ ତାମ୍ର-୧୬ଟି ପାଇଅଛି ।





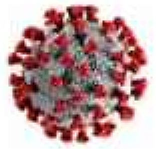
ପ୍ରତିବର୍ଷ ୨୯ଟି ଅଗଷ୍ଟକୁ ମେଜର ଧ୍ୟାନଚନ୍ଦଙ୍କ ଜନ୍ମ ଦିନକୁ "ଜାତୀୟ କ୍ରୀଡାଦିବସ" ରୂପେ ସାର ଭାରତ ବର୍ଷରେ ପାଳନ କରାଯାଏ । ତାଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ଅଲମ୍ପିକ୍‌ରେ ଭାରତ ହକି ଖେଳରେ ୩ ଥର ଲଗାତାର ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ପାଇଥିଲା । ପ୍ରତିବର୍ଷ ଭାରତ ସରକାର ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ କ୍ରୀଡ଼ା ସମ୍ମାନ ମେଜର ଧ୍ୟାନଚାନ୍ଦ ଖେଳରତ୍ନ ନାମରେ ପୁରସ୍କୃତ କରିଥାନ୍ତି ।

ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୋରନାର ସତର୍କତା

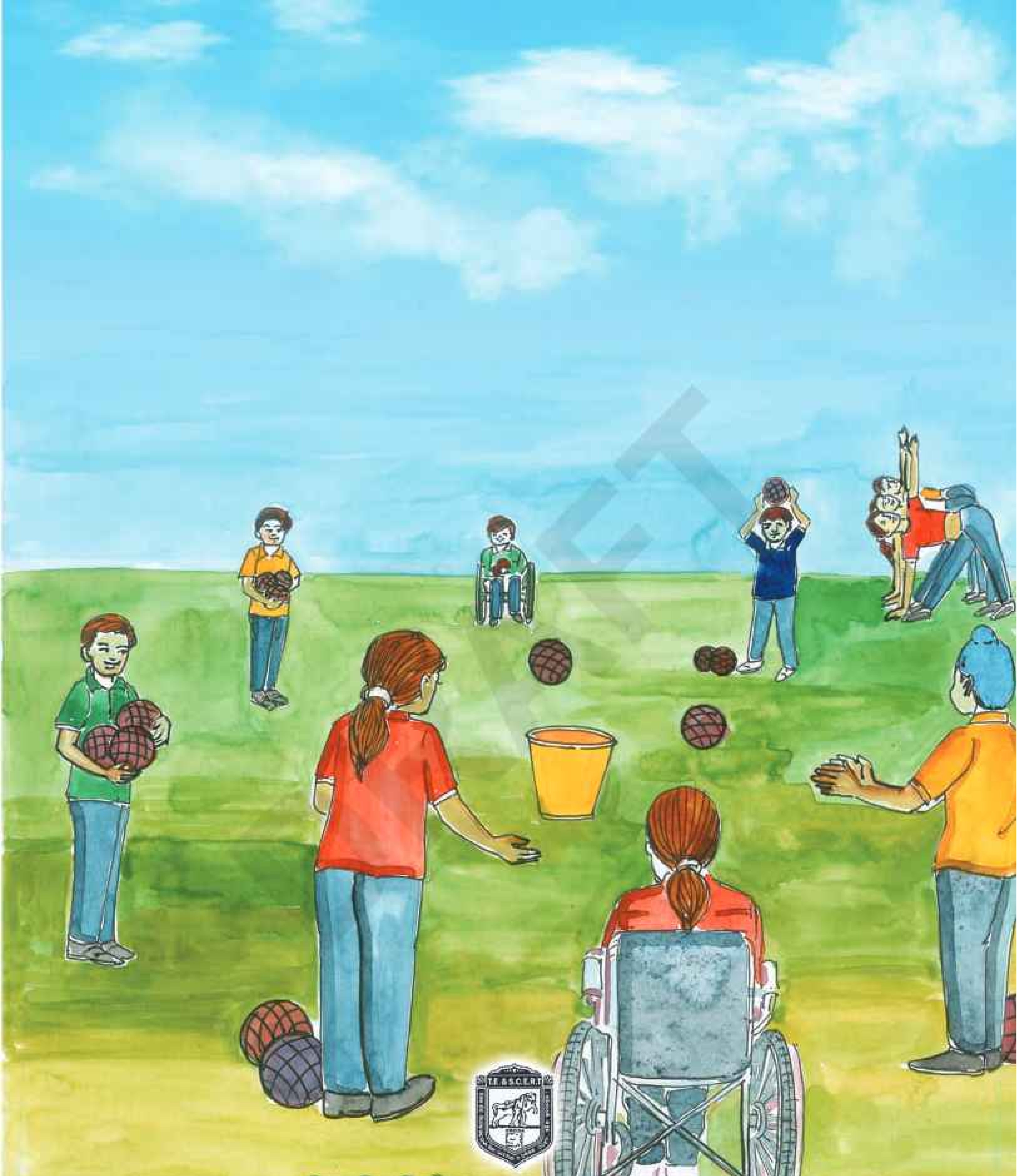


ସଂକ୍ରମଣର ବିପଦ କମାଇବା ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ପରିବେଶ ପାଇଁ ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ଏଠାରେ କରୋନା **(Covid-19)** ର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା :

(୧) ପରିଷ୍କାର, ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପାଇଁ ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣିରେ ବାରମ୍ବାର ହାତ ଧୋଇବା (ଅନ୍ତତ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ)



(୨) ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବା ।
(୩) ଗହଳି ସ୍ଥାନରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଅତିରିକ୍ତ ମାସ୍କ ବହନ କରିବା ।
(୪) ଶାରୀରିକ ଦୂରତା : ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଅତିକମ୍‌ରେ ୨.୫ - ୫ ଫୁଟ ଦୂରତା ବଜାଇ ରଖିବା ।
(୫) ଜରୁରୀ କାମ ନ ଥିଲେ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ନାହିଁ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜିନିଷକୁ ବଣ୍ଟନ କରିବା ନାହିଁ ।
(୬) କାଶ କିମ୍ବା ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବାର ଲକ୍ଷଣ ପରିଲିକ୍ଷିତ ହେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ।



ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ
ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ମୁଦ୍ରଣ : ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧