ଖେଳ ଓ ଯୋଗ

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା

ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀ

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ମୋ ନାମ:..

ମୋ ବାପାଙ୍କ ନାମ :...

ମୋ ମା'ଙ୍କ ନାମ :...

ମୋ ବିଦ୍ୟାଳୟର ନାମ:..

ମୋ ଶ୍ରେଣୀ ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ନାମ :

....

ମୋ ଗାଁ / ସାହିର ନାମ : ....

DRAFT

ଖେଳ ଓ ଯୋଗ

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା

ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀ

DRAFT

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

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

ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା
କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାଧିକରଣ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଖେଳ ଓ ଯୋଗ

ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀ

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା

ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ସଂସ୍କରଣ ୨୦୨୬

ସମ୍ପାଦକ ମଣ୍ଡଳୀ :

ଡକ୍ଟର ଅଶୋକ କୁମାର ନାୟକ

ଶ୍ରୀମତୀ ପାତ୍ରପୁଷ୍ପା ମହାନ୍ତି

ଶ୍ରୀମତୀ ଶୁଭାରାନୁ ଡୋରା

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଦିଲୀପ କୁମାର ସାଥୁଆ

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଗଣେଶ୍ୱର ମହାପାତ୍ର

ସମୀକ୍ଷକ ମଣ୍ଡଳୀ :

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଦିନେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦେବନାଥ

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କିଶୋର କୁମାର ଲେଙ୍କା

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଗଣେଶ୍ୱର ମହାପାତ୍ର

ସଂଯୋଜକ :

ଡ. ସ୍ନେହପ୍ରଭା ମହାପାତ୍ର

ବିଷୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ :

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଦିନେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦେବନାଥ

ମୁଖ୍ୟ ସଂଯୋଜିକା :

ଡ. ସବିତା ସାହୁ

ପ୍ରକାଶକ : ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ମୁଦ୍ରଣ ବର୍ଷ : ୨୦୨୬

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

ଡିଟିପି ଓ ଡିଜାଇନ୍ : **ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରଣୟନ ଓ ପ୍ରକାଶନ ସଂସ୍ଥା, ଭୁବନେଶ୍ୱର**

ମୁଦ୍ରଣ : ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

DRAFT

ପ୍ରସ୍ତାବନା

ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷାନୀତି ୨୦୨୦ ଅନୁଯାୟୀ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାରେ ମୌଳିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏକ ମୂଳଦୁଆ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ କେବଳ ଆମ ଦେଶର ନୈତିକତା ଓ ସାମ୍ବିଧାନିକ ଢାଞ୍ଚାରେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ସଂସ୍କାରକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବ, ତାହା ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ମୌଳିକ ସାକ୍ଷରତା ଏବଂ ସଂଖ୍ୟାଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ହାସଲ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରିବ । ଏହି ଭିତ୍ତିଭୂମି ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଆହ୍ୱାନପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ କରେ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ତୃତୀୟରୁ ପଞ୍ଚମଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିନିବର୍ଷ ଧରି ମୌଳିକ ଏବଂ ମଧ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସେତୁ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଥିବା ଶିକ୍ଷାଗତ ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ଆଧାରିତ। ଖେଳ, ଆବିଷ୍କାର ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟଭିତ୍ତିକ ଶିକ୍ଷାପଦ୍ଧତି ଅବ୍ୟାହତ ରହିଥିବା ବେଳେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଏବଂ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ପରିବେଶ ସହିତ ମଧ୍ୟ ପରିଚିତ କରାଇଥାଏ । ଏହି ପରିଚୟର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଅଭିଭୂତ ନକରି ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ଭିତ୍ତିଭୂମି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ସହ ପଠନ, ଲିଖନ, କଥନ, ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, ଗୀତ ଏବଂ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ସାମଗ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଆତ୍ମ-ଅନୁସନ୍ଧାନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା । ଏହା ବ୍ୟାପକ ପଦ୍ଧତିରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା, କଳା ଶିକ୍ଷା, ପରିବେଶ ଶିକ୍ଷା, ଭାଷା, ଗଣିତ, ମୌଳିକ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ସାମାଜିକ ବିଜ୍ଞାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଏହି ବ୍ୟାପକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ କରେ ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ମଧ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ସହଜରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରିବା ପାଇଁ ଜ୍ଞାନଗତ-ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ-ଭାବନାତ୍ମକ ଉଭୟ ସ୍ତରରେ ଭଲ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛନ୍ତି ।

ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷାନୀତି ୨୦୨୦ର ଅନୁସରଣ ଭାବରେ ଆସିଥିବା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ ୨୦୨୩ର ସୁପାରିଶଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରି ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟର "ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା" ନାମକ ଏକ ନୂତନ ବିଷୟ ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇଛି । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କରିବା ଓ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ାରେ କୌଶଳପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗଦାନ ପାଇଁ ସହନଶୀଳତା, ସହାନୁଭୂତି ଏବଂ ସହଯୋଗର ବିକାଶ କରିବା । ଭାରତରେ ଯୋଗର ଏକ ଚମତ୍କାର ପରମ୍ପରା ରହିଛି, ଯାହା ମନ, ଏବଂ ଶରୀରର ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାରେ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରୁ ମାଧ୍ୟମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଉପାୟରେ ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ ଏବଂ ଧ୍ୟାନର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହା ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ମୂଳଦୁଆ ପକାଇଥାଏ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ, ଯାହାର ନାମ ଖେଳ ଓ ଯୋଗ, ୫ମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ମୌଳିକ କୌଶଳର ବିକାଶ ତଥା ସ୍ଥାନୀୟ ପାରମ୍ପାରିକ ଖେଳରେ ପିଲାଙ୍କୁ ନିୟୋଜିତ କରିବା ପାଇଁ ଅତି

ଯତ୍ନର ସହ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଅଛି । ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଖେଳିବା ସମୟରେ ମଜା କରିପାରିବେ ଏବଂ ଆମ ସଂସ୍କୃତି ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୋଇପାରିବେ । ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଯାପନର ମୂଳଦୁଆ ପକାଇବା ପାଇଁ ବୟସ ଅନୁସାରେ ଯୋଗର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗଗୁଡ଼ିକର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଏହି ସ୍ତରରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ ୨୦୨୩ ଓ ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ୨୦୨୫ରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଖେଳ ଓ ଯୋଗ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକର ପ୍ରଗତିରେ ରହିଛି, ଯାହା ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ଏବଂ ଜୀବନ ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ସ୍ୱଭାବ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତା ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ମୂଳଦୁଆ ଭଳି କ୍ରସ - କଟିଂ ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସହଭାଗୀ ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଏବଂ ଉଭୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ, ଶିକ୍ଷକ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷଣ ଅନୁଭୂତିକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଅଛି । ଯଦିଓ ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକଟି ମୂଲ୍ୟବାନ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଆକର୍ଷଣୀୟ ସ୍ଥାନୀୟ ଖେଳଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ଉଚିତ । ଏହି ପୁସ୍ତକ କେବଳ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ନୁହେଁ ବରଂ ପିତାମାତା ଏବଂ ସମାଜ ପାଇଁ ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ସମ୍ବଳ ।

ଖେଳ ମାଧ୍ୟମ ପଦ୍ଧତି ଜାରି ରହିଥିବା ବେଳେ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଖେଳଣା ଏବଂ ଖେଳର ପ୍ରକୃତି କେବଳ ଆକର୍ଷଣ ବଦଳରେ ଯୋଗଦାନ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ବିକଶିତ ହୋଇଛି । ଯଦିଓ ଏହି ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକଟି ମୂଲ୍ୟବାନ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ମଧ୍ୟ ବିଷୟ ଉପରେ ଅତିରିକ୍ତ ଉତ୍ସଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଉଚିତ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠାଗାର ଗୁଡ଼ିକ ଏହି ବର୍ଦ୍ଧିତ ଶିକ୍ଷାକୁ ସୁଗମ କରିବା ଉଚିତ, ଏବଂ ପିତାମାତା ତଥା ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରୟାସକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ଉଚିତ ।

ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଶିକ୍ଷଣ ପରିବେଶ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରେରିତ କରିଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ଯୋଗଦାନରେ ଏବଂ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କୌଶଳ ଓ କୌତୁହଳକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ।

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ମୁଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଅର୍ପଣ କରୁଅଛି । ଏହାର ବିକାଶରେ ସଂପୃକ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମୁଁ ମୋର କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଅଛି । ଆଶା କରୁଛି ଯେ, ଏହା ଆଶା ପୂରଣ କରିବ । ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ ଓଡ଼ିଶା, ବ୍ୟବସ୍ଥାଗତ ସଂସ୍କାର ଏବଂ ପ୍ରକାଶନର ଗୁଣବତ୍ତାରେ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ ଥିବାରୁ ଆମେ ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକର ବିଷୟ ବସ୍ତୁକୁ ପରିମାର୍ଜିତ କରିବା ପାଇଁ ମତାମତକୁ ସ୍ୱାଗତ କରୁଛୁ ।

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

ପୁସ୍ତକ ସମ୍ପର୍କରେ ପଦେ

ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀର ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ହେଉଛି ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଶେଷ ପୁସ୍ତକ ଯାହା ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିବା ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ ୨୦୨୩ର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକର ସଂକ୍ଷେପଣ କରୁଛି । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ମାନବ ଜୀବନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ତେଣୁ ଏହା ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ମାଂସପେଶୀୟ ଚଳନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଶଳ, ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତାର ଅଭ୍ୟାସ, ସାମାଜିକ-ଭାବନାତ୍ମକ ସଚେତନତା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଜ୍ଞାନଗତ କ୍ଷମତା, ଆତ୍ମ-ଅନୁଶାସନ, କଠିନ ପରିଶ୍ରମ, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ, ଏବଂ ନିଜର ଶକ୍ତି ଓ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ମୂଲ୍ୟ ଶିଖାଏ ।

ଯୁଗ ଯୁଗ ଧରି ଭାରତ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ମନର କେନ୍ଦ୍ରୀୟତାକୁ ଯେକୌଣସି ଶିକ୍ଷାଗତ ଅନୁଭୂତିର ଅଂଶ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇଛି । କୁସ୍ତି, ମାଲଖମ୍ବ, କାଲାରିପାୟାଟ୍ଟୁ, ଥାଙ୍ଗ-ତା, ଗାଟକା ଏବଂ ଧନୁର୍ବିଦ୍ୟା ଭଳି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଖେଳର ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସମୃଦ୍ଧ ପରମ୍ପରା ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ଶରୀର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ମାନବର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ସମ୍ପର୍କଗୁଡ଼ିକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ ୨୦୨୩ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରକ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇଛି । ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ, ଶିକ୍ଷାର ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ର ଭାବରେ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରିଛି । ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ, ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ, ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଏକ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଖେଳିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ, ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାକୁ, ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ, ଏକାଠି ଖେଳିବାକୁ ଶିଖିବା, ଏବଂ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଦୟାମନୋଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ କରେ । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ତିନୋଟି ଏକକ ଅଛି । ମାଂସପେଶୀୟ ଚଳନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗତିବିଧି, ଆମ ଖେଳ, ଏବଂ ଯୋଗ ।

ଏକକ -୧ ମୌଳିକ ମାଂସପେଶୀୟ ଚଳନ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଉନ୍ନତ ଉପକରଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ଫିଙ୍ଗିବା, ଧରିବା, ଦୌଡ଼ିବା, ଡେଇଁବା, ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା, ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରହାର କରିବା ଭଳି

ଗତିବିଧିରେ ନିୟୋଜିତ ହେବେ । ଏହି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଗତିବିଧିକୁ ସହଜ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଆକାର, ଓଜନ ଏବଂ ଗଠନର ବସ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହି ଏକକ ହେଉଛି ଖେଳ-ଆଧାରିତ ଶିକ୍ଷାର ଏକ ନିରନ୍ତରତା । ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହି ପଦ୍ଧତି ମୌଳିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ।

– ଛୋଟ କଦମ ଅଧ୍ୟାୟ – ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଖେଳ ଖେଳିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଖେଳିବା ସମୟରେ, ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶନ୍ତି, ନିୟମ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନ କରନ୍ତି, ଉତ୍କର୍ଷ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏକାଠି ରହିବାକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି । ଆମ ଦେଶରେ ଆମର ଅନେକ ସ୍ଥାନୀୟ ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ଅଛି ଯାହାକୁ ପିଲାମାନେ ଏବଂ ବଡ଼ମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଖେଳନ୍ତି । ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଓ ଗବେଷଣା ପରିଷଦ ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ରେଡ୍ ୩ ଏବଂ ୪ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଖେଳ ଖେଳିବାକୁ ଉପଭୋଗ କରିଥିଲେ ଏବଂ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣ ଶିଖିଥିଲେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଏକକ – ଆମ ଖେଳଗୁଡ଼ିକରେ କିଛି ନୂଆ ଖେଳ ସାମିଲ୍ କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରୁ ୧୨ଟି ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ଅଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳ କିପରି ଖେଳିବେ ତାହାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳବୀ ଏବଂ ବିବରଣୀ ଦର୍ଶାଉଥିବା ଚିତ୍ର ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହା ସମ୍ଭବ ଯେ ଏହି ଖେଳଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଖେଳାଯାଉଥାଇ ପାରେ; ଆପଣ ନିୟମଗୁଡ଼ିକୁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳର ଉପସ୍ଥାପନା ପରେ, ଖେଳରୁ ଅଧିକ ରୋଚକ କରିବା ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର, ବନ୍ଧୁ, ସମ୍ପର୍କୀୟ ଏବଂ ସମାଜ ସହିତ ଘରେ ଏବଂ ଖେଳଗୁଡ଼ିକୁ ଖେଳିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ନିୟମରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି ଖେଳଗୁଡ଼ିକ ପାରିବାରିକ ଉତ୍ସବ, ବାହାରକୁ ଯିବା, ପିକ୍‌ନିକ୍, ବନଭ୍ରମଣ ସମୟରେ ଖେଳାଯାଇପାରିବ ।

ତୃତୀୟ ଏକକ – ଯୋଗ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତା ବଢ଼ାଇବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ । ଏହି ବୟସରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପ୍ରକୃତି ଅନୁସାରେ ଖୁସି ଏବଂ ଆନନ୍ଦିତ ଥାଆନ୍ତି । ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗିକ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରସ୍ତୁତିମୂଳକ ଅଭ୍ୟାସ ଶିଖିବା ପାଇଁ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ବିକାଶ କରିବା ପାଇଁ ରୋଚକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗକୁ ଏକ ଖେଳିବା ଢଙ୍ଗରେ ପରିଚିତ କରାଯାଇଛି ।

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ (ଯୋଗର ଆଠଟି ଦିଗ)ର ପରିଚୟ, ଏବଂ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଯୋଗ ଏକକରେ ବିବରଣୀ ପୁସ୍ତକ ଶେଷରେ ଥିବା ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଯୋଗିକ ଆସନ, କ୍ରିୟା, ମୁଦ୍ରା, ପ୍ରାଣାୟମ ଇତ୍ୟାଦି ପିତାମାତା, ଜେଜେବାପା-ଜେଜେମା, ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତା ନିଶ୍ଚୟ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଯୋଗିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଫିଟନେସ୍ ସ୍ତର ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ, ଖେଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଶିଖିବା ସହିତ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିୟମ ପାଳନ କରିବା, ନିରାପଦ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ନ୍ୟାୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଖେଳର ମହତ୍ତ୍ୱ ବୁଝିବା, ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସୁସଙ୍ଗତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା,

ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ସୌଜନ୍ୟ ଏବଂ ସମ୍ମାନର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ତଥା ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ଏକାଠି ଖେଳିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ଶିଖିବେ । ପ୍ରଥମ ଏକକର ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ "ଛୋଟ କଦମ"ରେ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ଯେପରିକି ଶଗଡ଼ଚକ, କଙ୍କଡାଚକ୍ରି ଇତ୍ୟାଦିରେ ଆଘାତ ଏଡାଇବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ମନୋଭାବ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଖେଳରେ ନିୟୋଜିତ ହେବେ ଏବଂ ଆଂଶିକ ଭାବରେ, ଖେଳ ପରେ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହେବ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଅବଧିରେ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଉପଯୁକ୍ତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ମନୋଭାବର ବିକାଶ କରିବା । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କିମ୍ବା ଖେଳ ସମାପ୍ତ ହେବା ପରେ, ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସେମାନଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ବାଣ୍ଟିବା ପାଇଁ ଏକ ବୃତ୍ତରେ ବସନ୍ତି । ଗୋଲବୈଠକ ସମୟ ପାଇଁ କିଛି ମୌଳିକ ନିୟମ ସ୍ଥିର କରିବା ଜରୁରୀ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ ।

ବୃତ୍ତରେ ଥିବା ସମସ୍ତେ ସମାନ; କେହି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହଁନ୍ତି ।

ସମସ୍ତେ ପରସ୍ପରକୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଭାବନାକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଥିବା ବେଳେ କେହି ବାଧା ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ବୃତ୍ତରେ ଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କୁ କହିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ସେମାନେ ଯାହା କହୁଛନ୍ତି ତାହା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅନୁଭୂତି ବାଣ୍ଟିବାକୁ କହି ଅଧିବେଶନ ପରିଚାଳନା କରିପାରିବେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏକ ତାରକା ଏବଂ ଏକ ଇଚ୍ଛା ବାଣ୍ଟିପାରିବେ, ଏବଂ ତା'ପରେ ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପାଇଁ 'ଟ୍ୟାଗ୍' କରିପାରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ପାଳି ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାରି ରହିବ ।

ଏହି ଅଧିବେଶନ ସମୟରେ କିଛି ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଏବଂ ଚିନ୍ତା ଉଦ୍ଦୀପକ ପ୍ରଶ୍ନ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରିବ ଯେପରିକି ଆମେ ଖେଳିବା ସମୟରେ ଆମର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ପକ୍ଷପାତ କରୁଛୁ କି ? ଆମେ ଏକ ଖେଳରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମାନ ଭାବରେ ସାମିଲ କରୁଛୁ କି ? କିଛି ଲୋକ ଅଧିକ ମଜା କରୁନାହାଁନ୍ତି ତ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟରେ ଖେଳର ପ୍ରସଙ୍ଗ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଆଲୋଚନା ମଧ୍ୟ ସାମିଲ କରାଯାଇପାରିବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ଯଦି ଖେଳ ସମୟରେ କେହି ଆହତ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଆଘାତକୁ କିପରି ଏଡ଼ାଇବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ବାଛିପାରିବେ ।

ଅଧିବେଶନର ଯୋଜନା ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ବର୍ଷକୁ ପ୍ରାୟ ୧୫୦ଟି ପିରିୟଡ଼ ଆବଣ୍ଟନ କରାଯାଇଛି । ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ ୨୦୨୩ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ

ପାଇଁ ଏହି ଅଧିବେଶନଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ଯୋଜନା କରିବା ଜରୁରୀ । ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ତିନୋଟି ଏକକ ଅନୁଯାୟୀ ସୂଚନାମୂଳକ ଅଧିବେଶନର ଯୋଜନା ଦିଆଯାଇଛି । ଆପଣ ଅଧିବେଶନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଆଧାର କରି ସଂଶୋଧନ କରିପାରିବେ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ସମୟ-ସାରଣୀରେ, ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଗୋଟିଏ ଯୋଗ ପିରିୟଡ଼ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ୟୁନିଟ-୨ 'ଆମ ଖେଳ'ରୁ ସମସ୍ତ ଖେଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବ୍ଲକ୍ ଅବଧି ପାଆନ୍ତୁ ।

ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ସନ୍ତୁଳିତ ବିକାଶ ପାଇଁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅବଧିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରେ । ଦିଆଯାଇଥିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷଣକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିବା ପାଇଁ ତିନି ପ୍ରକାରର ଅଧିବେଶନ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଟାଇପ୍ ୧ ଅଭ୍ୟାସ ।

ଟାଇପ୍ – ୨ ସାମାଜିକ-ଭାବନାତ୍ମକ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ଖେଳ ପରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଲ ବୈଠକ କରାଯିବ ।

ଟାଇପ୍ – ୩ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପାଇଁ ଖେଳ ସମ୍ପର୍କିତ ବ୍ୟାୟାମ ।

ଏକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା କରିବା ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତଗୁଡ଼ିକୁ ବିଷୟ ଗୁଡ଼ିକ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ:

ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଆଘାତ ଏଡ଼ାଇବା ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧିବେଶନର ଆରମ୍ଭରେ ଏବଂ ଶେଷରେ ଶରୀରର ଉଷ୍ମିକରଣ ଏବଂ ଶୀତଳିକରଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ କ'ଣ ଆଶା କରାଯାଏ ତାହା ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏବଂ ମଡେଲିଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଇଁ ଠିକ୍ ସ୍ତରର ଆହ୍ବାନ ଯୋଜନା କରିବା ।

ପ୍ରାପ୍ତ ହେବାକୁ ଥିବା ଶିକ୍ଷଣ ଫଳାଫଳ ଉପରେ ଯୋଜନା କେନ୍ଦ୍ରଭୂତ ହେବା ଉଚିତ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ବେଙ୍ଗ ଡ଼ିଆଁ କିମ୍ବା କଙ୍ଗାରୁ ଡିଆଁ ପରି ପଶୁ ଚଳନ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଡେଇଁବା ଏବଂ ହପିଂ କରାଯାଇପାରିବ, ଧରିବା ଓ ମାରିବା ଏକ ହିଟ୍ ଆଣ୍ଡ କଭର୍ କିମ୍ବା କର୍ଣ୍ଣର ଟେନିସ୍ ମାଧ୍ୟମରେ କରାଯାଇପାରିବ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା, ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ବିକାଶ ଉଭୟ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ଏକ ଶିଶୁର ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରକ୍ତ ବାହିକା ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା, ସହନଶୀଳତା, ମାଂସପେଶୀୟ ଚଳନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ମନ-ଶରୀର ସଂଯୋଗ ତଥା ସୁସ୍ଥତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରାପ୍ତିଯୋଗ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ଖେଳ ଖେଳିବା ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ, ସହଯୋଗ, ସମସ୍ୟା – ସମାଧାନ, ଶୃଙ୍ଖଳା, ଅଧ୍ୟବ୍ୟସାୟ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱର ଗୁଣ ବିକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସାଧାରଣତଃ,

DRAFT

ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଶ୍ରାମ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ ଭାବରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ସ୍ଥିରତା ତଥା ସହନଶୀଳତାକୁ ସହଜ କରିଥାଏ । ଏହି ସମସ୍ତ ଗୁଣ ଏବଂ ଲାଭ ଶ୍ରେଣୀକକ୍ଷରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ । ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଯେଉଁ 'ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତି, ସେମାନେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଦ୍ୟାଳୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି । ଶେଷରେ, ଯେଉଁମାନେ ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତି, ସେମାନେ ବୟସ୍କ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ରହନ୍ତି, ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଦିନ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଅଧିକ ସଫଳ ଜୀବନ ବିତାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ସମସ୍ତ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଅବଧିକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ପରି ସମାନ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ସଚ୍ଚୋଟତାର ସହିତ ପରିଚାଳନା କରାଯିବ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ଏକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଅନୁଭୂତି, ପିଲାମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବିକାଶ ପାଇଁ, ଶିକ୍ଷକମାନେ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କରିପାରିବେ ।

ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଖେଳ ପଡ଼ିଆ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଖେଳ ପଡିଆରେ କୌଣସି ବାଧା ନାହିଁ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖେଳିବା ସୁରକ୍ଷିତ ଅଟେ ।

ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ଉପଲବ୍ଧ ଏବଂ ସହଜରେ ପ୍ରାପ୍ୟ ଅଟେ ।

ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଭାବନାତ୍ମକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଭାବରେ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ, ଉତ୍ସାହ, ସମର୍ଥନ ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କ୍ଲାସ ସମୟରେ ଅଭିଯୋଗର ଉଚିତ୍ ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ସୁବିଧା ଥାଏ ।

ଗୋଷ୍ଠୀଗତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କୋଠରୀରେ ଚିହ୍ନିତ କରନ୍ତୁ ।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରିବା ସମୟରେ, ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଶରୀରର ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଭାଜନ ନ୍ୟାୟଯୁକ୍ତ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଅଟେ ।

ଖେଳିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଚାରିପାଖରେ ସଚେତନ ରହିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ଗତିବିଧି କରିବା ସମୟରେ, ଅନ୍ୟଥା କୁହାଯାଇ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନକରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସମୟରେ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରତି ବିଚାରଶୀଳ ହେବାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ସେମାନେ ବଲ୍ କୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଜୋରରେ ମାରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସହକର୍ମୀ ଏହାକୁ ସମ୍ଭାଳି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ବଳ କମାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ, ସେଥିରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ଠେଲିବା କିମ୍ବା ଟାଣିବା ସମୟରେ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଦୟାଳୁ ହେବାକୁ, ଖେଳକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଏବଂ କେବଳ ଖେଳର ଫଳାଫଳ ଉପରେ ନୁହେଁ ଖେଳ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ପରେ ସମସ୍ତ ଉପକରଣ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସାମଗ୍ରୀ ଏବଂ ବସ୍ତୁ ସହିତ ଖେଳିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ସଫ୍ଟବଲ୍ ଏବଂ ବ୍ୟାଟ୍, ଟାୟାର, ଛୋଟ କୋଦାଳ (ମୋଟା), କିମ୍ବା ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରର ସ୍ଥାନୀୟ ଖେଳନା କିମ୍ବା ବସ୍ତୁ । ଏକ ବାଲି ଗଦା ତିଆରି କରିବା ଏବଂ ଏକ ଛୋଟ ଅଗଭୀର ଜଳ ଉତ୍ସକୁ ପ୍ରବେଶ ଅନୁମତି ଦେବା ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ ।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ସମୟ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।

ଆକର୍ଷଣୀୟ କାହାଣୀ ଏବଂ ଆଦର୍ଶ ପ୍ରତିଭାବାନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରିବ ।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କୌଣସି ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ପରିସ୍ଥିତିରେ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ ।

ଡାକ୍ତର ଏବଂ ଜରୁରୀକାଳୀନ ସେବା (ଯଥା : ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ) ର ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ କରାନ୍ତୁ ।

DRAFT

ସିଲାବସ୍ ଓ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ସମୀକ୍ଷା ପାଇଁ କୋର୍ 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.	ଏନ୍ 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

DRAFT

ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ

ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ
ଚାରୁହାସମୟୀ ଚାରୁ ଭାଷମୟୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।
ପୂତ-ପୟୋଧି-ବିଧୌତ-ଶରୀରା,
ତାଳତମାଳ-ସୁଶୋଭିତ-ତୀରା,
ଶୁଭ୍ରତଟିନୀକୂଳ-ଶୀକର-ସମୀରା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

ଘନ ବନଭୂମି ରାଜିତ ଅଙ୍ଗେ,
ନୀଳ ଭୂଧରମାଳା ସାଜେ ତରଙ୍ଗେ,
କଳ କଳ ମୁଖରିତ ଚାରୁ ବିହଙ୍ଗେ
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

ସୁନ୍ଦରଶାଳି-ସୁଶୋଭିତ-କ୍ଷେତ୍ରା,
ଜ୍ଞାନବିଜ୍ଞାନ-ପ୍ରଦର୍ଶିତ-ନେତ୍ରା,
ଯୋଗୀରଷିଗଣ-ଉଟଜ-ପବିତ୍ରା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

ସୁନ୍ଦର ମନ୍ଦିର ମଣ୍ଡିତ-ଦେଶା,
ଚାରୁକଳାବଳି-ଶୋଭିତ-ବେଶା,
ପୁଣ୍ୟ ତୀର୍ଥଚୟ-ପୂର୍ଣ୍ଣ-ପ୍ରଦେଶା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

ଉତ୍କଳ ସୁରବର-ଦର୍ପିତ-ଗେହା,
ଅରିକୁଳ-ଶୋଣିତ-ଚର୍ଚ୍ଚିତ-ଦେହା,
ବିଶ୍ୱଭୂମଣ୍ଡଳ-କୃତବର-ସ୍ନେହା
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

କବିକୁଳମୌଳି ସୁନନ୍ଦନ-ବନ୍ଦ୍ୟା,
ଭୁବନବିଘୋଷିତ-କୀର୍ତ୍ତିଅନିନ୍ଦ୍ୟା,
ଧନ୍ୟେ, ପୁଣ୍ୟେ, ଚିରଶରଣ୍ୟେ
ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।।

(କାନ୍ତକବି ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ମହାପାତ୍ର)

DRAFT

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

ପ୍ରସ୍ତାବନା

ପୁସ୍ତକ ବିଷୟରେ

ଶରୀର ଉଷ୍ମିକରଣ ଓ ଶିତଳୀକରଣ : ୧-୮

ଏକକ ପାଠର ନାମ		ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା
ଏକକ - ୧ - ମୌଳିକ ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚାଳନା		
ଅଧ୍ୟାୟ - ୧ : ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା	:	୧୦
ଅଧ୍ୟାୟ- ୨ : ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରିବା	:	୨୬
ଅଧ୍ୟାୟ - ୩ : ବସ୍ତୁକୁ ଆଘାତ କର	:	୪୦
ଅଧ୍ୟାୟ - ୪ : ଛୋଟ ଛୋଟ ପଦକ୍ଷେପ	:	୫୪
ଏକକ - ୨- ଆମ ଖେଳ		
ଅଧ୍ୟାୟ - ୫ : ସ୍ଥାନୀୟ ଏବଂ ପାରମ୍ପରିକ	:	୭୨
ଏକକ - ୩ ଯୋଗ		
ଅଧ୍ୟାୟ - ୬ : ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ	:	୧୦୨
ଅଧ୍ୟାୟ - ୭ : ଯୋଗ ସାଧନା	:	୧୩୧
ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିବେଶନ ଗଠନ ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ବାର୍ଷିକ ଯୋଜନା	:	୧୮୬

DRAFT

ଉଷ୍ଣିକରଣ ଏବଂ ଶିତଳୀକରଣ

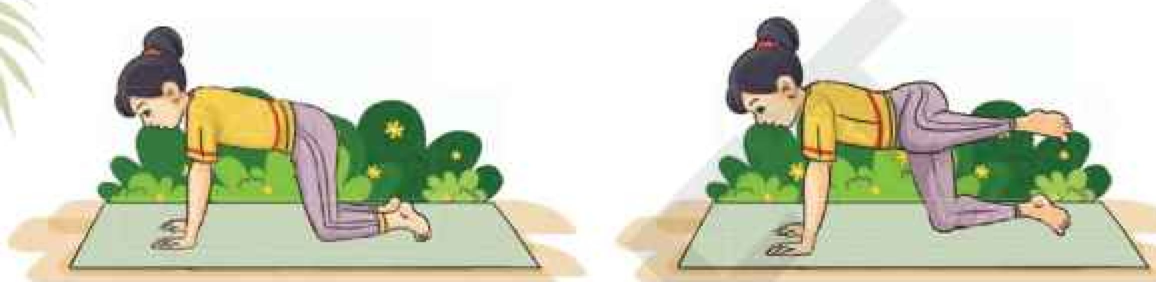
୧. ପଛକୁ ଗୋଡ଼ ଛାଟିବା

ହାତ ଉପରେ ଭରାଦେଇ ଆଗକୁ ନଇଁ ଆଣ୍ଠୁ ଲଗାଇ ବସ ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ପଛକୁ ଓ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଛାଟ । ଗୋଡ଼କୁ ତଳକୁ କର ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ରେ ସମାନ ଅଭ୍ୟାସ କର । ଏହା ତୁମର ପିଠି ଓ ନିତମ୍ବ ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ ।

DRAFT

୨. ପାର୍ଶ୍ୱଉତ୍ତୋଳନ

ହାତରେ ଭରାଦେଇ ଆଣ୍ଠୁଉପରେ ବସ। ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଉଠାଅ । ଏହାକୁ ତଳକୁ ରଖ ଏବଂ ଅନ୍ୟଗୋଡ଼କୁ ସେହିପରି ବଦଳାଅ । ଏହା ତୁମର ନିତମ୍ବ ଓ ତଳିପେଟ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବ ।



୩. ବସିକରି ମୋଡ଼ିହେବା

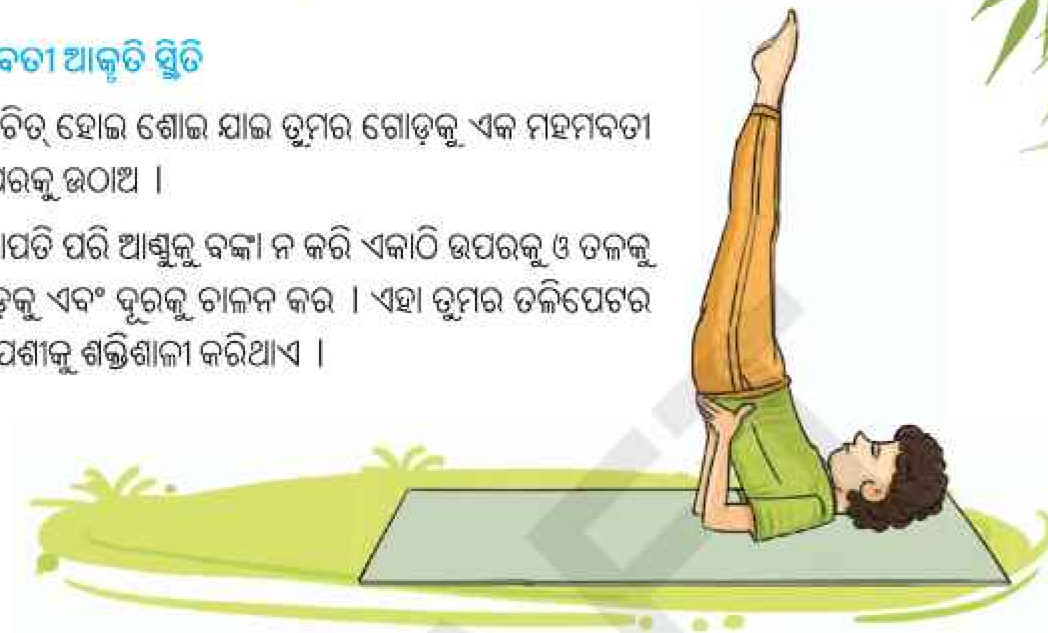
ଭୂମି ଉପରେ ବସ । ତୁମର ପାଦକୁ ଟିକିଏ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ତୁମର ଶରୀରକୁ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମୋଡ଼ । କଳ୍ପନା କର ଯେ ତୁମେ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଏକ ବଲ୍ ପାସ୍ କରୁଛ । ଏହା ତୁମ ତଳିପେଟର ମୁଖ୍ୟ (କୋର୍) ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବ ।

DRAFT

୪. ମହମବତୀ ଆକୃତି ସ୍ଥିତି

ପିଠି ଉପରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ଯାଇ ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ ଏକ ମହମବତୀ ପରି ସିଧା ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।

ଉଡୁଥିବା ପ୍ରଜାପତି ପରି ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା ନ କରି ଏକାଠି ଉପରକୁ ଓ ତଳକୁ କରି ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଏବଂ ଦୂରକୁ ଚାଳନ କର । ଏହା ତୁମର ତଳିପେଟର ମୁଖ୍ୟ ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ ।



୫. ଭାଲୁ ଗୁରୁଣ୍ଡିବା ସ୍ଥିତି

ତୁମର ଆଣ୍ଠୁକୁ ଭୂମିରେ ନଲଗାଇ ହାତ ଏବଂ ଗୋଡ଼ର ଅଙ୍ଗୁଳି ଉପରେ ଆଣ୍ଠେଇବା ସ୍ଥିତିରେ ରୁହ । ଭାଲୁ ପରି ସ୍ଥିର ରୁହ ଏବଂ ଗୁରୁଣ୍ଡିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ । ଏହା ତୁମ ବାହୁ, ଗୋଡ଼ ଏବଂ ତଳିପେଟର ମୁଖ୍ୟ ମାଂସପେଶୀ (କୋର୍) ଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ ।

୬. ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରର ପ୍ରସାରଣ

ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ଦେଇ ଭଲଭାବରେ ଆଗକୁ ନଇଁ ଯାଅ । ତୁମ ହାତ ତଳକୁ କର ଏବଂ ଆଗ ଗୋଡ଼ ଆଡ଼କୁ ତୁମର ଶରୀରକୁ ମୋଡ଼ି ବାହୁକୁ ଉପରକୁ ଟାଣ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ରେ ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟ କର । ଏହା ତୁମର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ପ୍ରସାରଣ କରିଥାଏ ।

୭. କଳାଗଣ୍ଠି ଦୋଳନ/ଝୁଲଣ

ସିଧା ହୋଇ ଠିଆ ହୁଅ, ତା'ପରେ ତୁମର ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଟିକିଏ ତଳକୁ ବସ ଏବଂ ତୁମର ଓଜନକୁ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିରୁ ଗୋଇଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କର । ଏହା ତୁମ ପାଦ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ଗରମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୮. ପ୍ରଶସ୍ତ ଗୋଡ଼ ସହିତ ଆଗକୁ ନଇଁବା

ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ ପ୍ରଶସ୍ତ କରି ଠିଆ ହୁଅ । ତା'ପରେ ଅଣ୍ଟା ପାଖରୁ ନଇଁ ଯାଅ । ତୁମର ହାତରେ ତୁମ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଧରି ଏବଂ ତୁମର କପାଳକୁ ତଳେ ଛୁଆଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଏହା ତୁମର ଗୋଡ଼ ଏବଂ ପିଠିକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିଥାଏ ।

୯. କେଞ୍ଚୁଆ ଭଳି ବ୍ୟାୟାମ

ନଇଁ ପଡ଼ି ନିଜ ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଛୁଅଁ । ନିଜ ପାଦକୁ ନ ହଲାଇ ଆଗକୁ ଘୁଞ୍ଚିଯାଅ । ତା'ପରେ ନିଜ ହାତକୁ କେଞ୍ଚୁଆ ପରି ବ୍ୟବହାର କରି ପଟା ପରି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସମତଳ ହୋଇଯାଅ । ସେହିପରି ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚିଆସି ପୁଣି ଠିଆ ହୁଅ, ଠିଆହୁଅ । ଯେପରିକି ପୁନର୍ବାର ତୁମ ହାତ, ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠି ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବ ।

୧୦. ନିତମ୍ବ ଉଠାଇବା (ଗ୍ଲୁଟଲିଫ୍ଟ)

ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ଏବଂ ପାଦକୁ ଭୂମିରେ ରଖି ପିଠି ଉପରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇପଡ଼ । ନିଜର ନିତମ୍ବକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ପାଦକୁ ସାଇକେଲ୍ ପେଡ଼ାଲ୍ ମାରିଲା ଭଳି ଚଲାଅ । ଏହା ତୁମର ନିତମ୍ବ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟ (କୋର୍) ମାଂସପେଶୀକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରାଏ ।

DRAFT

୧୧. କାନ୍ଧର ମୁକ୍ତହସ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ

ଏକ ପ୍ରକୃତ ବା କଳ୍ପିତ କାନ୍ଥକୁ ଆଉଜି ଠିଆ ହୁଏ ଏବଂ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ତୁମର ବାହୁକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉପରକୁ ଓ ତଳକୁ କର । ଏହା ତୁମ କାନ୍ଧର ଗତିଶୀଳତା ଏବଂ ତୁମ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

DRAFT

୧୨. ସେତୁବନ୍ଧ ସ୍ଥିତି (ରିଭର୍ସ୍ ଟେବୁଲଟପ୍ ହୋଲ୍ଡ)

ତୁମ ପାଦକୁ ତଳେ ରଖ ଏବଂ ହାତକୁ ପଛକୁ ରଖି ବସ । ତୁମ ଶରୀରକୁ ଏକ ଟେବୁଲ ପରି ଦେଖାଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରୁହ । ଏହା ତୁମର ବାହୁ ଏବଂ ମୂଳ (କୋର୍) ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ ।

୧୩. କାନ୍ଧ ଛୁଇଁବା (ଆଣ୍ଠୁ କିମ୍ବା ପ୍ଲାଙ୍କ୍ ସ୍ଥିତିରୁ)

ପଟା ଭଳି ବା ପ୍ଲାଙ୍କ ସ୍ଥିତିରେ (ନିଜ ଆଣ୍ଠୁ ସଳଖ ରଖି) ଭୂମି ଉପରେ ରୁହ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ବିପରୀତ କାନ୍ଧକୁ ଛୁଅଁ। ଏହିପରି ଦୁଇହାତକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର । ଏହା ତୁମର ମୂଳ (କୋର୍) ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିବ ।

୧୪. ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଘୁଞ୍ଚିବ ।

ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ ଆଗରେ କିମ୍ବା ପଛରେ ଛନ୍ଦି ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପାଦ ବଢ଼ାଅ, ତା'ପରେ ନାଚ କଲାଭଳି ପୁଣି ବାହାରକୁ ପାଦ ପକାଅ । ଏହା ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ବିକାଶ କରିବ ।

DRAFT

୧୫. ନାମକରଣ

ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଯାଅ ଏବଂ ତୁମର ବାମ ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ଏହି ଗୋଡ଼କୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଶୂନ୍ୟରେ ତୁମର ନାମ ଲେଖ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ବ୍ୟବହାର କରି ତୁମର ପ୍ରଥମ ନାମ ଲେଖ ଏବଂ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ବ୍ୟବହାର କରି ତୁମର ପୂରାନାମ ଲେଖ । ଏହା ଏକ ମଜାଦାର ବ୍ୟାୟାମ ଯାହା ତୁମର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଶରୀରକୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଏ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟ ମାଂସପେଶୀର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୧୬. ମୋତି ଖୋଳପା

ତୁମର ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଆଣ୍ଠୁ ମୋଡ଼ି ଶୋଇଯାଅ । ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶା ଯାଇଥିବା ପରି ତୁମର ଉପର ଆଣ୍ଠୁକୁ ଖୋଲ । ଏହା ନିତମ୍ବ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ମଜଭୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

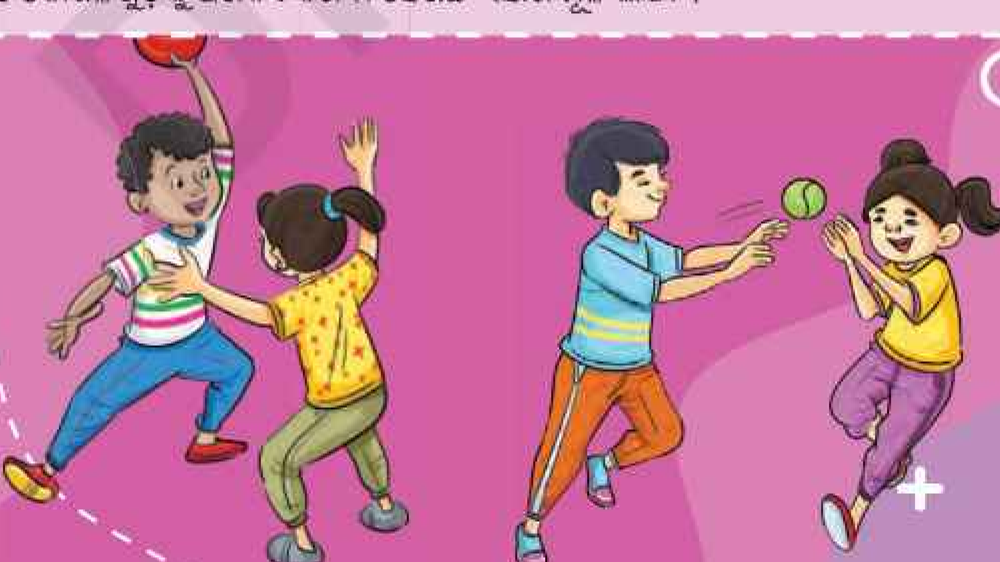
ଏକକ - ୧

ମୌଳିକ ଗତିସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚଳନା

ପୁଣିଥରେ ଗତିବିଧିର ଏହି ରୋମାଞ୍ଚକର ଦୁନିଆକୁ ସ୍ୱାଗତ । ଆସ, ଆମର ଏହି ଯାତ୍ରାକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବା ।

ଆମେ ତୃତୀୟ ଓ ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିଖିଥିବା ମୌଳିକ ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚଳନା ଅନୁକ୍ରମରେ, ଆମେ ଡେଇଁବା, ଦୌଡ଼ିବା, ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଡ଼େଇଁବା, ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା (କିକ୍ କରିବା), ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ପ୍ରହାର କରିବା ଭଳି ଗତିବିଧି ପାଇଁ ଆମର ବଡ଼ ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟବହାର କରୁ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ଥୁଳ ଗତିସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଶଳ ଭାବେ ଜଣାଯାଏ, ଯାହା ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ, ଖେଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଏହାର ବିପରୀତରେ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗତିସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଶଳ ଆମ ହାତ ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଛୋଟ ମାଂସପେଶୀର ବ୍ୟବହାରକୁ ସାମିଲ କରୁ, ଯାହା ଲେଖିବା, ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବା, ଛୋଟ ଜିନିଷ ଉଠାଇବା ଏବଂ ବସ୍ତୁକୁ ଠିକ୍ ଧରିବା ଭଳି ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ଥୁଳ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗତିସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଶଳ ଉଭୟ ମୌଳିକ ଓ ଶାରୀରିକ ବିକାଶର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଅଂଶ । ପାଞ୍ଚଟି ମୁଖ୍ୟ ଗତିସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚଳନା ଅଛି ଯାହାକୁ ଆମେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ ଯଥା:- ଫିଙ୍ଗିବା, ଧରିବା, ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା, ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରହାର କରିବା । ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତି, ଆକାର, ଓଜନ ଏବଂ ଗଠନର ବସ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆକର୍ଷଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି କୌଶଳଗୁଡ଼ିକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ହେଉଛି ଏହାର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

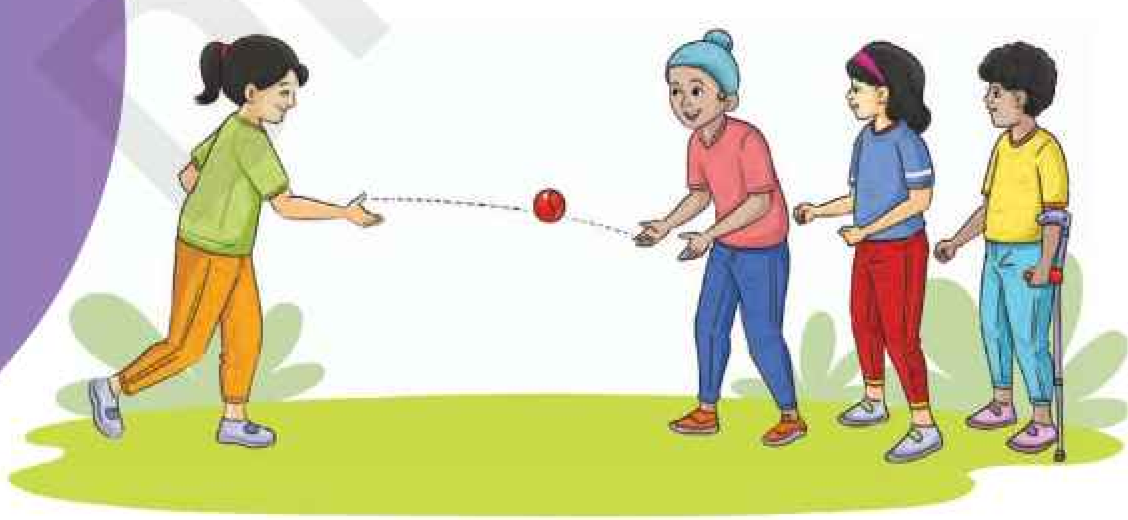


ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ

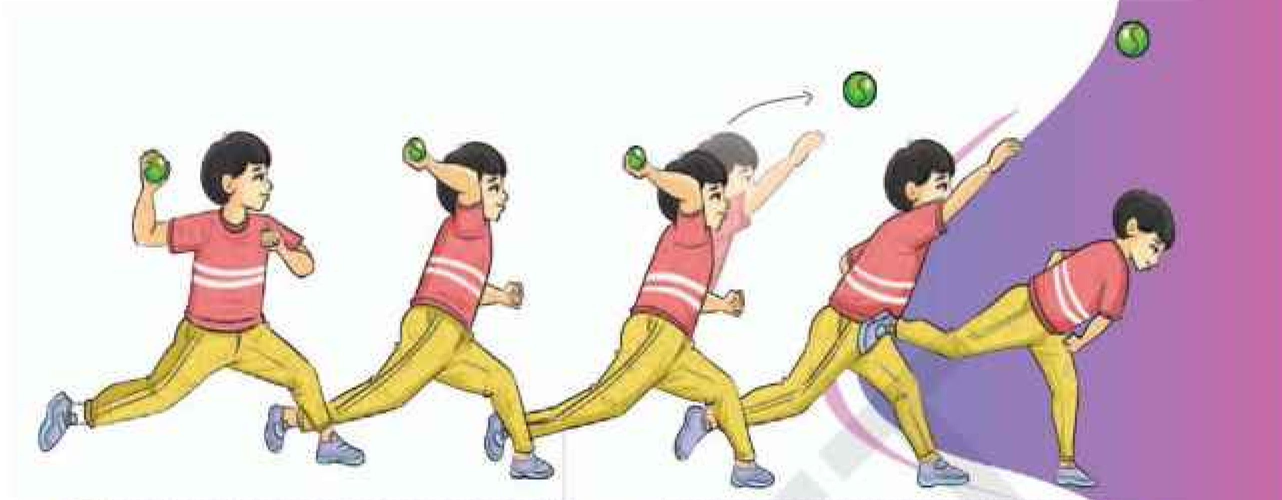
ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା

ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ଶିଖିଥିଲେ ଯେ, ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା ଆମେ ହାତ, କାନ୍ଧ ସାହାଯ୍ୟରେ ସମ୍ପାଦାନ କରିଥାଉ । ସେ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି ହାତକୁ ମଧ୍ୟ ଆମେ ବସ୍ତୁକୁ ଫିଙ୍ଗିବାରେ ଏବଂ ଧରିବାରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ କେତେକ ମଜାଦାର ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ କିପରି ଫିଙ୍ଗିବା ଆଉ ଧରିବା ତାହା ଶିଖିବା ।



ଫିଙ୍ଗିବା



୧ ବଲ୍‌କୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧର ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ଅଲଗା କରି ଠିଆ ହୁଅ, ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ଆଖି ରଖ ।

୨ ୩-୪ ପାଦ ଦୌଡ଼ ଏବଂ ତୁମର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପାଦକୁ ଭୂମିରେ ରଖ ।

୩ ଛବିରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ତୁମର ଅଣ୍ଟାକୁ ମୋଡ଼ି ଫିଙ୍ଗିବା ହାତକୁ ପଛକୁ ଝୁଲାଅ ।

୪ ତୁମର ଫିଙ୍ଗିବା ହାତକୁ ଆଗକୁ ଆଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାଦ ସହିତ ତାହାକୁ ଅନୁସରଣ କର ।

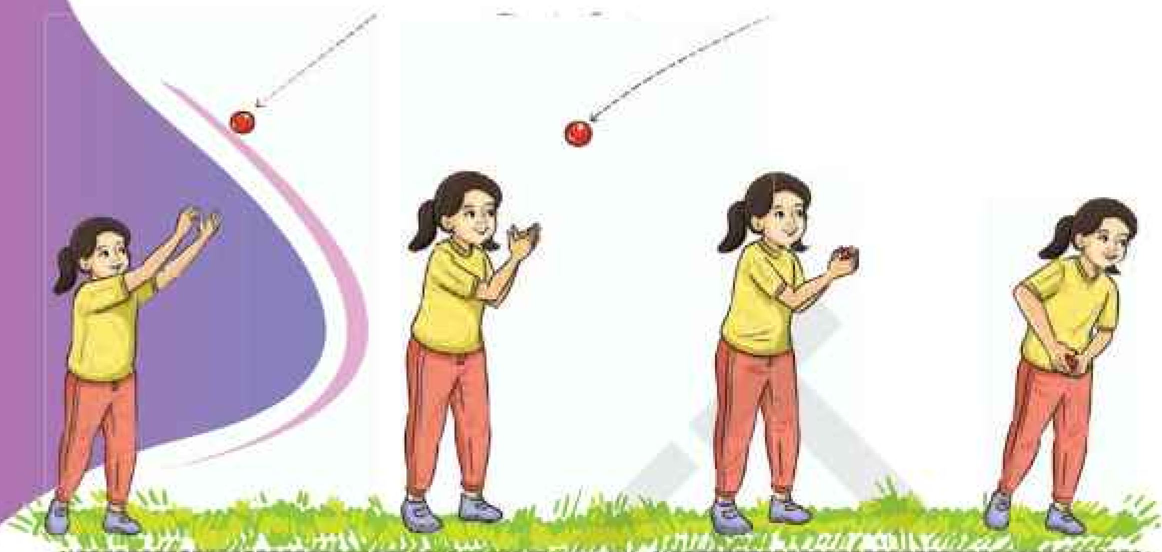
୫ ବଲ୍‌କୁ ଛାଡ଼ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

୧. ଧରିବା : ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବଲ୍‌କୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ପ୍ରସାରିତ କରି ଧରିବେ ।
୨. ସ୍ଥିତି : ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ଏବଂ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବା ପାଇଁ ୩-୪ ପାଦ ଦୌଡ଼ ।
୩. ଫିଙ୍ଗିବା : ଉପର ଶରୀରକୁ ସୁଗମ ଭାବରେ ମୋଡ଼ । ଫିଙ୍ଗିବା ହାତକୁ ପଛକୁ ନିଅ ଏବଂ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଆଗକୁ ଝୁଲାଅ ।
୪. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବା - ଏହା ସୁଗମ ଓ ବିନା ଝଟ୍‌କାରେ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

DRAFT

ଧରିବା (କ୍ୟାଚିଂ)



୧ ଆରାମରେ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ବଲ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖ ।

୨ ବଲ ଯେଉଁଠାରେ ପଡ଼ିବ ବୋଲି ଭାବୁଛ, ସେଠାକୁ ଦୌଡ ।

୩ ତୁମ ହାତ ଦ୍ୱାରା ଏକ କପ୍ ଆକୃତି କର ।

୪ ବଲକୁ ତୁମ ହାତକୁ ଅରାମରେ ଆସିବାକୁ ଦିଅ ।

୫ ବସ୍ତୁର ଗତିଜନିତ ଆଘାତ କମାଇବା ପାଇଁ ତୁମର ହାତକୁ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ଆଣ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଧରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରିବେ ।

୧. ଧରିବା : (ଗ୍ରୀପ୍) ବଲକୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ପ୍ରସାରିତ କରି ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରିବେ ।

୨. ସ୍ଥିତି : ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦାୟକ ରଖ ଏବଂ ଲକ୍ଷ ନିକଟକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବେ ।

୩. ଧରିବା (କ୍ୟାଚିଂ) : ବଲ ଯେଉଁଠାରେ ପଡ଼ିବ ବୋଲି ଭାବିବେ; ସେଠାକୁ ଦୌଡ଼ିବେ; ଶରୀର ବଲ୍ ପଡ଼ିବା ସ୍ଥାନର ପଛରେ (ତଳକୁ) ରହିବ; ପାପୁଲି ଦ୍ୱୟକୁ ଏଭଳି ଭାବେ ଯୋଡ଼ି କରି ରଖ ଯାହାକି ଏକ କପ୍ ସଦୃଶ ହେବ ।

୪. ହାତକୁ ସାମାନ୍ୟ ଢିଲା କରିବେ ଓ ଆଖି ବଲ୍ ଉପରେ ରହିବ ।

୫. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବା - ବଲ୍‌କୁ ହାତରେ ପଡ଼ିବାକୁ ଦେବେ : ପ୍ରଭାବକୁ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ହାତଗୁଡ଼ିକୁ ପଛକୁ ଟାଣିବେ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ବଙ୍କା କରିବେ ।

୧ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଟିକିଏ ବଙ୍କା କରି ଠିଆ ହୁଅ, ଯେପରି ତୁମେ ଡେଇଁବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛ ।

୨ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ପାପୁଲିକୁ ଏକାଠି କରି ଏକ ଓଲଟା କପ୍ ଆକୃତି କର । ମୁଣ୍ଡକୁ ସ୍ଥିର ରଖ, ଆଖି ଉପରକୁ ଏବଂ ବଲ ଉପରେ ରଖ ।

୩ ବଲକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଧର ।

୪ ବଲକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରି କହୁଣୀକୁ ଶରୀର ଆଡ଼କୁ ପଛକୁ ବଙ୍କା କର ।

DRAFT

ମୌ.ଗ.ବି. - ୧

ହୁସ୍ ହୁସ୍ ଫିଙ୍ଗା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ନରମ ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବ

- ଏକାଧିକ ଦଳ ଗଠନ କର ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ପଡ଼ିଆରେ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଥିବା ଏକ ବୃତ୍ତରେ ଠିଆ କରାଅ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ମଝିରେ ଜଣେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ (ରକ୍ଷକ) ଠିଆ ହେବେ ।
- ବୃତ୍ତରେ ଥିବା କୌଣସି ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବଲ୍ ଧରିବେ ।
- ହୁଇସିଲ୍ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା ପରେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କୌଣସି ସଙ୍କେତ କିମ୍ବା ଶବ୍ଦ ବିନା ଅନ୍ୟକୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ତିନି ସେକେଣ୍ଡରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ବଲ୍ ଧରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯିବ ନାହିଁ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ବଲ୍ ଅଟକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଏବଂ ଯଦି ଅଟକାନ୍ତି ତେବେ ଫିଙ୍ଗିଥିବା ଖେଳାଳି ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ (ରକ୍ଷକ) ହେବେ ଏବଂ ଖେଳଜାରି ରହିବ ।

DRAFT

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ମାନବ ଶରୀରରେ ୨୦୬ ଖଣ୍ଡ ହାଡ଼ ଅଛି । ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଗଠନ ଏବଂ ଆକୃତି ପ୍ରଦାନ କରେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ତୁରନ୍ତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା କୌଶଳ ସହିତ ଚଞ୍ଚଳତା ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆକାରର ବଲ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ବଲର ଆକାର ଭିନ୍ନ କରିବେ ।
- ଖେଳକୁ ଅଧିକ କଷ୍ଟ କର କରିବା ପାଇଁ ବଲ୍ ଏବଂ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।
- ବଲ୍‌କୁ ମୁଣ୍ଡ ତଳୁ କିମ୍ବା ଉପରୁ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ନିୟମ ତିଆରି କରାଯାଇ ପାରିବ ।
- ବାହୁତଳ, ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ, ବାହୁର ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଫିଙ୍ଗିବା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଖେଳିବା ସମୟରେ ୩ ସେକେଣ୍ଡ କିପରି ମାପିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ । କାହାକୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବ ତାହା ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ସମୟରେ ତୁମେ କେଉଁ କାରକ ଗୁଡ଼ିକ ବିଚାର କରିବ ?

ମୌ.ଗ.ବି - ୨

ଗଣନା ଏବଂ ପୁନରାବୃତ୍ତି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ବଲ

କିପରି ଖେଳିବ

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଟେନିସ୍ ବଲ୍ ସହିତ ଗୋଟିଏ କାନ୍ଥ ସାମନାରେ ଠିଆ ହେବେ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଧରିବା (କ୍ୟାଚ୍) ସଂଖ୍ୟା ସହିତ ଗଣନାକୁ ମିଳାଇବେ ।
- ଗଣନା - ୯- ବାହୁକୁ ତଳ କରି ବଲ୍‌କୁ ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ଏହା ଫେରିଲା ପରେ ଧରିବେ । ଏପରି ୯ ଥର କରିବେ ।
- ଗଣନା - ୮ - ବାହୁକୁ ଉପରକୁ କରି ବଲ୍‌କୁ କାନ୍ଥକୁ ବାରମ୍ବାର ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ଧରିବେ । ଏପରି ଆଠ ଥର କରିବେ ।
- ଗଣନା - ୭ - ବଲ୍‌କୁ ଡ଼ାହାଣ ହାତରେ କାନ୍ଥକୁ ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ବାମ ହାତରେ ଧରିବେ । ଏପରି ସାତ ଥର କରିବେ ।
- ଗଣନା - ୬ - ବଲ୍‌କୁ ବାମ ହାତରେ କାନ୍ଥକୁ ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ଡାହାଣ ହାତରେ ଧରିବେ । ଏପରି ଛଅ ଛର କରିବେ ।
- ଗଣନା - ୫ - ବଲ୍‌କୁ ଭୂମି ଉପରେ ଏପରି ଫିଙ୍ଗିବେ ଯାହାକି କାନ୍ଥରୁ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇ ଫେରି ଆସିବ । ଏହି ପରି ପାଞ୍ଚଥର କରିବେ ।
- ଗଣନା - ୪ - ବଲ୍‌କୁ କାନ୍ଥକୁ ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ଧରିବା ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇଥର ତାଳି ମାରିବେ । ଏହିପରି ଚାରିଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବେ ।
- ଗଣନା - ୩- ବଲ୍‌କୁ କାନ୍ଥକୁ ଫିଙ୍ଗିବେ - ପଛପଟେ ଥରେ ତାଳି ମାରିବେ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଏହିପରି ତିନି ଥର କରିବେ ।
- ଗଣନା- ୨ - ବଲ୍‌କୁ କାନ୍ଥରେ ଉଚ୍ଚକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଧରିବା ପାଇଁ ଡ଼େଇଁବେ । ଏହିପରି ଦୁଇଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବେ ।
- ଗଣନା - ୧ - ବଲ୍‌କୁ କାନ୍ଥକୁ ଫିଙ୍ଗିବେ, ଡ଼ାହାଣକୁ ବୁଲିବେ ଏବଂ ଏହା ଫେରିବା ମାତ୍ରେ ଧରିବା ପାଇଁ ପଛକୁ ଯିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସମନ୍ୱୟ, ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ ବିକାଶ କରିବା

ଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍‌ର ଆକାର ଭିନ୍ନ କରିବେ ।
- ଗଣନା, ପୁନରାବୃତ୍ତି ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା ଦକ୍ଷତା ଭିନ୍ନ କରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ତୁମକୁ କେଉଁ ଫିଙ୍ଗିବାଟି କଷ୍ଟକର ଲାଗିଲା, ଏବଂ ଏହାକୁ ସଫଳତାର ସହ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ କ'ଣ କଲ ?

ମୌ.ଗ.ବି. - ୩

ପାସ୍ ଏବଂ ସ୍କୋର୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବ

- ଖେଳିବା ଅଞ୍ଚଳକୁ ଦୁଇଟି ସମାନ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କର ଓ ତାକୁ 'ଟ' ଓ 'ଛ' ଅଞ୍ଚଳ ନାମରେ ନାମିତ କର ଏବଂ ଦୁଇଟି ଦଳ 'କ' ଏବଂ 'ଖ' ଗଠନ କର ।
- ଉଭୟ ଦଳରୁ ସମାନ ସଂଖ୍ୟକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବଣ୍ଟନ କର ।
- ହୁଇସିଲ୍ ବାଜିବା ମାତ୍ରେ, ଅଞ୍ଚଳ 'ଟ'ରେ ଥିବା ଟିମ୍ 'କ' ର ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜ ସାଥୀମାନଙ୍କୁ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ ଦଳ 'ଖ' ର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅଟକାଇବେ ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ଅଞ୍ଚଳ 'ଛ' ର ସାଥୀମାନଙ୍କ ନିକଟକୁ ପାସ୍ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଞ୍ଚଳ 'ଟ'ରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ତିନିଥର ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

DRAFT

- ଯଦି ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମାନ ଦଳର 'ଖ'ରେ ବଲ୍ ଧରେ, ତେବେ ଦଳକୁ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ମିଳିବ ।
- ଯଦି ଅନ୍ୟ ଦଳର ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବଲ୍‌କୁ ବାଧାଦେବେ ତେବେ ସେମାନେ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ଅର୍ଦ୍ଧକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ପୂର୍ବରୁ ତିନିଥର ପାସ୍ କରିବେ ଏବଂ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ହାସଲ କରିବେ ।
- ଶେଷରେ ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ହାସଲ କରିଥିବା ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଚଞ୍ଚଳତା, ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଭିନ୍ନ କରିବେ ।
- ଖେଳିବା କ୍ଷେତ୍ରର ଆକାର ଭିନ୍ନ କରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଖେଳକୁ ଅଧିକ ରୋଚକ କରିବା ପାଇଁ ଖେଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।

DRAFT

ମୌ.ଗ.ବି. - ୧

ବଲ୍ ଦିଅ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ମଧ୍ୟମ ଆକାରର ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବ

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ସମାନ ଭାବରେ ବିଭକ୍ତ କର ।
- ଏକ ଆୟତାକାର ଖେଳିବା କ୍ଷେତ୍ର ଚିହ୍ନଟ କର, ଏହାର ଦୁଇଟିଯାକ ଶେଷ ସୀମାରେ ଦୁଇଟି ବଡ଼ ବାକ୍ସ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଣରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଛୋଟ ବାକ୍ସ (ମୋଟ୍ ଛଅଟି ବାକ୍ସ) ତିଆରି କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବଡ଼ ବାକ୍ସରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ଖେଳ ଗୋଟିଏ ପଟୁ ଆରମ୍ଭ ହେବ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅନ୍ୟ ପଟେ ଥିବା ବାକ୍ସରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ସେମାନଙ୍କ ସାଥୀଙ୍କୁ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବେ ।
- ବଡ଼ ବାକ୍ସ ଭିତରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଫଳ ଗ୍ରହଣକାରୀ ସେହି ଦଳ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରିବ ।
- ଛୋଟ ବାକ୍ସରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଫଳ ଗ୍ରହଣକାରୀ ସେହି ଦଳ ପାଇଁ ଦୁଇ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରିବ ।

- ଛୋଟ ବାକ୍ସରେ ବଲ୍ ଧରିବା ପାଇଁ, ସମାନ ଦଳର ଯେକୌଣସି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବାକ୍ସ ଭିତରକୁ ଯାଇ ବଲ୍ ଧରିପାରିବେ ।
- ପାସ୍ ସମାପ୍ତ ହେବା ପରେ, ବଲ୍ ଅନ୍ୟ ଦଳକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରାଯିବ ।
- ଏହା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପାଇଁ ଚାଲିବ ଏବଂ ଶେଷରେ ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଦଳ ଖେଳ ଜିତିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସ୍ଥାନୀକ ବୁଝାମଣା ଏବଂ ସହଯୋଗର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଂଖ୍ୟା ଭିନ୍ନ କରିବେ ।
- ଖେଳିବା କ୍ଷେତ୍ରର ଆକାର ଭିନ୍ନ କରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

- ହାରିଥିବା ଦଳର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ପରାଜୟର ଅନୁଶୋଚନାରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାରେ ତୁମେ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ?
- ବଲ୍ ଧରିବା ପାଇଁ ତୁମେ ଠିକ୍ ସ୍ଥାନକୁ କିପରି ଅନୁମାନ କରିଥିଲ ?

ମୌ.ଗ.ବି. - ୫

ଧର ଏବଂ ଆଘାତ କର

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ନରମ ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବ

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଡ଼ିରେ ବିଭାଜନ କର, ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଡ଼ି ପାଖରେ ଏକ ନରମ ବଲ୍ ଥିବ ।
- ଯୋଡ଼ିମାନେ ପଡ଼ିଆରେ ଏକ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନ ଖୋଜିବେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିବେ ।
- "ଧର" ଡାକରା ପଡ଼ିଲେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପରସ୍ପରକୁ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷକ "ଫିଙ୍ଗ" ବୋଲି ଡାକିବେ, ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପାଖରେ ବଲ୍ ନଥିବ, ସେ ନିଜ ସାଥୀଠାରୁ ଦୌଡ଼ି ପଳାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବ ।
- ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହାତରେ ବଲ୍ ଥିବ, ସେ ତାର ସାଥୀକୁ ବଲ୍ ଦ୍ୱାରା ଆଘାତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ, ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଚକମା ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ବାମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଯୁକ୍ତି, ଗଣିତ, ପଢ଼ିବା, ଲେଖିବା ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଚିନ୍ତାଧାରା ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା । ଅନ୍ୟ ପଟେ, ଡ଼ାହାଣ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଧିକ ସୃଜନଶୀଳ ଏବଂ କଳା, ସଙ୍ଗୀତ, କଳ୍ପନା ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଶୈଳୀ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ବାମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏକ ଯୋଜନାକାରୀ ସଦୃଶ, ଡାହାଣ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏକ ସ୍ୱପ୍ନଦ୍ରଷ୍ଟା ପରି ଅଟେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟରେ ସଠିକତା ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍‌ର ଆକାର, ଓଜନ ଏବଂ ଆକୃତି ବଦଳାଅ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ତୁମେ ତୁମର ବଲ୍‌କୁ ଅଧିକ ସଠିକତାର ସହ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ କଣ କରିଥିଲ ?

ବଲ୍‌କୁ ଚକ୍‌ମା ଦେବା ଏବଂ ଆଘାତ କରିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କେଉଁ ଉପାୟ ଆପଣାଇଲେ ?

DRAFT

ମୌ.ଗ.ବି. - ୬

ଷଣ୍ଢର ଆଖି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ଟେନିସ୍ ବଲ୍ ଏବଂ କୋନ୍, ଗୋଟିଏ ହୁଲା - ହୁପ୍

କିପରି ଖେଳିବ

- ୪-୫ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳ ଗଠନ କର
- ତିନୋଟି ମାର୍କର (କୋନ୍) ରଖ । ଚିହ୍ନ 'କ' ହେଉଛି ସେହିସ୍ଥାନ, ଯେଉଁଠାରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଧାଡ଼ିରେ ଛିଡ଼ା ହେବେ । ଚିହ୍ନ 'ଖ' ଯାହା ଚିହ୍ନ 'କ' ଠାରୁ ୫ ମିଟର ଦୂରରେ ଅବସ୍ଥିତ । ସେଠାରେ ଟେନିସ୍ ବଲ୍ ରଖାଯିବ । ଚିହ୍ନ 'ଗ', ଯେଉଁଠାରେ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳ ରୂପେ ହୁଲା-ହୁପ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ କାନ୍ଥରେ ଗୋଲ୍ ଚିହ୍ନ କରାଯିବ ।
- ହ୍ୱିସିଲ୍ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା ମାତ୍ରେ, ଚିହ୍ନ 'କ' ରୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଚିହ୍ନ 'ଖ' କୁ ଦୌଡ଼ିବେ, ବଲ୍ ଉଠାଇବେ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରକୁ ଜୋରରେ ଫିଙ୍ଗିବେ ।

DRAFT

- ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା ପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବଲ୍ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ଦୌଡ଼ିବେ ଏବଂ ଏହାକୁ ପୁନର୍ବାର ଚିହ୍ନ 'ଖ'ରେ ରଖିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସେମାନଙ୍କର ଫିଙ୍ଗିବା ଶକ୍ତି ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ବିକାଶ କରିବା

ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଭିନ୍ନ କରିବେ ।
- ଖେଳ କ୍ଷେତ୍ରର ଆକାର ଏବଂ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ଭିନ୍ନ କରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ତୁମେ ତୁମର ବଲ୍‌କୁ ଅଧିକ ସଠିକତାର ସହ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିଥିଲ ଏବଂ କିପରି ଶୀଘ୍ର ବଲ୍‌ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିଲ ?

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ଠିକ୍ ଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ହେଉଛି ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ

ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରିବା

ତୁମେ କେବେ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ଖେଳିଛ କି ? ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ଖେଳରେ ଗୋଡ଼ଦ୍ୱାରା ବଲକୁ ମାରି ଆମେ ଆମର ସାଥୀ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ବଲ ଦେଇଥାଉ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ ମଧ୍ୟ କରିଥାଉ । ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ କୌଶଳ ଯେଉଁଠାରେ ଆମେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବା ଦିଗକୁ ବଲ୍ ପଠାଇବା ପାଇଁ ଆମର ପାଦର ବ୍ୟବହାର କରୁ ।

ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ମଧ୍ୟ ସମାନ ଭାବରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, କାରଣ ଏଥିରେ ବଲ୍ ଆମ ନିକଟକୁ ଆସିବା ସମୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଆମେ ଆୟତ୍ତ ନହରାଇ ପାଦ ଦ୍ୱାରା ବଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ଆସ, ଆମର ପାଦ ବ୍ୟବହାର କରି କିପରି ଏକ ବଲ୍‌କୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ମାରିବା ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରିବା, ତାହା ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା । ଏହି କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଖିବା ପରେ, ଆମେ କିଛି ମଜାଦାର ଖେଳ ଖେଳିବାକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ।

ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା

୧ ବଲ୍‌ଠାରୁ ୫ ମିଟର ପଛରେ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ତୁମର ଆଖିକୁ ଏହା ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କର ।

୨ ବଲ୍ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ ।

୩ ବଲ୍ ପାଖରେ ମାରୁ ନଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ରଖ ଏବଂ ତା' ପରେ ମାରୁଥିବା ପାଦର ଭିତର ଅଂଶ କିମ୍ବା ଉପର ଅଂଶ ବ୍ୟବହାର କରି ବଲ୍‌କୁ ଗୋଡ଼ରେ ମାର ।

୪ ବାହୁକୁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବୁଲାଅ ଏବଂ ମାରିବା ଦିଗରେ ଅନୁସରଣ କର ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ପିଲାମାନେ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବାବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୂଚନା ଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସରଣ କରିବେ ।

୧. ସ୍ଥିତି - ବଲ୍ ଆଡ଼କୁ ଯିବାବେଳେ କାନ୍ଧକୁ ଆରାମ ଦେବେ ।

୨. ନିକଟତର ହେବା - ବଲ୍ ଆଡ଼କୁ ଯାଅ ଏବଂ ଦୁଇ ପାଦର ଅନ୍ତର ଠିକ୍ ରଖ ।

୩. ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା - ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ମାରୁଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ବୁଲାଅ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଶୀଘ୍ର ନିକଟତର କରାଅ ।

୪. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ - ବାହୁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଯିବ । ମାରୁଥିବା ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଶରୀର ବଲ୍‌ର ଦିଗରେ ଆଗକୁ ଯିବ । ଏହା ସୁଗମ ଏବଂ ବିନା କୌଣସି ଝଟ୍‌କାରେ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ଗ୍ରହଣ କରିବା

୧ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ବଲ୍‌ର ଦିଗ ଓ ଗତିକୁ ପୂର୍ବାନୁମାନ କର ।

୨ ବଲ୍ ନିକଟକୁ ଯାଇ, ଯେଉଁ ଗୋଡ଼ରେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ତାହା ଉଠାଇ ନିଜ ସ୍ଥିତି ନିଅ । ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମିରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ରଖ ।

୩ ପାଦର ଭିତର ପଟରେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କର ଏବଂ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କଲାବେଳେ ଗୋଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ନିଅ ।

୪ ବଲ୍ ଭୂମିକୁ ଛୁଇଁବା ମାତ୍ରେ ନିଜ ଶରୀରର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କର ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ବଲ୍‌କୁ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ପିଲାମାନେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୂଚନା ଗୁଡ଼ିକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।

୧. ସ୍ଥିତି – ଗୋଡ଼ ଏବଂ କାନ୍ଧକୁ ଆରାମଦାୟକ ଭାବରେ ରଖ, ବଲ୍ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ବଲ୍ ସହିତ ସିଧା ରଖ ।

୨. ପୂର୍ବାନୁମାନ ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତୁତି – ବଲ୍‌ର ଗତିପଥକୁ ପୂର୍ବାନୁମାନ କର ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ଯେଉଁଠାରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ସେହିଠାରେ ବଲ୍ ନିକଟକୁ ଯାଅ ।

୩. ଗ୍ରହଣ କରିବା – ଶରୀରର ଓଜନକୁ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରୁ ନଥିବା ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କର, ସର୍ବଦା ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ପାଦର ଉପର ଭାଗରେ ଗ୍ରହଣ କର ଏବଂ ବଲ୍ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ପାଦକୁ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ନିଅ ।

୪. କାର୍ଯ୍ୟସମ୍ପାଦନ କରିବା – ଶରୀରକୁ ତଳକୁ ନୁଆଇଁ ରଖ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରି ଭାରସାମ୍ୟ ବଜାୟ ରଖ ।

ମୌ.ଗ.ବି. - ୭

ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋଲ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ଫୁଟବଲ୍ ଏବଂ କୋନ୍

କିପରି ଖେଳିବ

- ତିନିଜଣ ଲେଖାଏଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଦଳ କରନ୍ତୁ ।
- ଦୁଇଟି କୋନ୍ ୫-୭ ମିଟର ଦୂରରେ ରଖ ଏବଂ ଦୁଇଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ କୋନ୍ ସାମ୍ନାରେ ଏବଂ ଜଣଙ୍କୁ ମଝିରେ ଠିଆ ହେବାକୁ କୁହ ।
- ମଝିରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଗୋଲ୍ ପୋଷ୍ଟ ଭଳି ପାଦ ଦ୍ୱୟ ଖୋଲି ଠିଆ ହେବେ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସ୍ଥିତି ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ବଦଳା ଯାଇପାରିବେ ।
- ହୁଇସିଲ୍ ଶୁଣିବା ପରେ, କୋନ୍ ନିକଟରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମଝିରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ବଲ୍ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ, ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱର ଖେଳାଳି ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।
- ବଲ୍ ଆଣ୍ଠୁ ତଳ ଉଚ୍ଚତାରେ ମାରିବା ଉଚିତ୍
- ସମସ୍ତ ତିନିଜଣ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ପାଇଁ ଶୀଘ୍ର ସ୍ଥିତି ବଦଳାଅ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବାର ସଠିକତା ବିକାଶ କରିବା

ଭିନ୍ନତା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ଭିନ୍ନ କରିବେ ।
- ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ପୂର୍ବରୁ ୨-୩ ଥର ବଲ୍‌କୁ ଜଗଲ୍ କରିପାରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ସମୟରେ ମଝିରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସୁରକ୍ଷା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ଆଲୋଚନା କର ।

ମଝିରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଭାବରେ ତୁମେ ନିଜ ସୁରକ୍ଷା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ କିପରି ଠିଆ ହେବ ?

ମୌ.ଗ.ବି. - ୮

କେନ୍ଦ୍ର ଖାଲି କର

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ଚୂନ (ମାର୍କିଂ ପାଉଡ଼ର) ଏବଂ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବ

- ଦୁଇଟି ଅସମାନ ଦଳ ଗଠନ କର । ଦଳ 'କ'ରେ ୪-୫ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏବଂ ଦଳ 'ଖ'ରେ ୧୨-୧୫ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ରହିବେ ।
- ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ବୃତ୍ତ ଗଠନ କର
- ଦଳ 'କ'ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ଛିଡ଼ା ହେବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଖରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ଥିବ ଏବଂ ଦଳ 'ଖ' ବୃତ୍ତ ବାହାରେ ଠିଆ ହେବେ ।

DRAFT

- ହୁଇସିଲ୍ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା ମାତ୍ରେ ଦଳ 'କ'ର ଖେଳାଳିମାନେ ବଲ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ବୃତ୍ତ ବାହାରକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଦୂରକୁ ମାରିବେ ।
- ଦଳ 'ଖ'ର ଖେଳାଳିମାନେ ଫୁଟ୍‌ବଲ ଗୁଡ଼ିକୁ ଶୀଘ୍ର ଫେରାଇ ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସାବଧାନତାର ସହିତ ବୃତ୍ତ ଭିତରକୁ ମାରିବେ, ଯେପରି ସେଗୁଡ଼ିକ ବୃତ୍ତ ବାହାରକୁ ଯିବ ନାହିଁ ।
- ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ପାଇଁ ଭିତର ବୃତ୍ତରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ବଦଳାଅ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କେବଳ ସେମାନଙ୍କ ଗୋଡ଼ରେ ବଲ୍ ଫେରାଇ ଆଣିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଗୋଡ଼ ଆଖିର ସମନ୍ୱୟ ସହିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟର ବିକାଶ କରିବା

ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଭିନ୍ନ କରିବେ ।
- ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ ଆକାର ଭିନ୍ନ କରିବେ ।
- ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବା, ବିରତି ଦେବା ଏବଂ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଖେଳକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଏବଂ ରୋଚକ କରିବା ପାଇଁ ନୂତନ ନିୟମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

DRAFT

ମୌ.ଗ.ବି. - ୯

କାନ୍ଥକୁ ମାରି ଗୋଲ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
କୋନ୍ ଏବଂ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବ

- ୫ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ଗୋଟିଏ ଫୁଟ୍‌ବଲ ଏବଂ ଗୋଟିଏ କୋନ୍ ପ୍ରଦାନ କର ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଜଣକ କୋନ୍‌କୁ କାନ୍ଥରୁ ୫ ଫୁଟ୍ ଦୂରତାରେ ରଖିବ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ କୋନ୍ ପାଖରେ ରଖିବ ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ବଲ୍‌କୁ କାନ୍ଥରେ ଏପରି ଭାବରେ ମାରିବା ଯେପରି ତାହା ଫେରିଆସି କୋନ୍‌ରେ ବାଜିବ ।
- ଯଦି ଗୋଟିଏ ଦଳ ସଫଳତାର ସହ କୋନ୍‌ରେ ବଲ୍ ବଜାଇପାରିବେ, ତେବେ ସେମାନେ କୋନ୍‌କୁ ୧ ଫୁଟ୍ ଆଗକୁ ନେଇ ପୁନର୍ବାର ଗୋଡ଼ରେ ମାରି ପାରିବେ ।
- ଦଶ ଫୁଟ୍ ଦୂରତାରେ ଏକ ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କର; ଯଦି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମାନେ ଏହାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବେ ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ ।
- ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଦଳ ଖେଳ ଜିତିବେ ।

DRAFT

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ରବର ବଲ୍ ମୁଖ୍ୟତଃ ଯେ କୌଣସି କଠିନ ପୃଷ୍ଠରୁ ଏହାର ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକତା ଏବଂ ଗତିଶୀଳତା ହେତୁ ବାଜି ଫେରି ଆସେ ।

DRAFT

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ବଲ୍‌ର ଗତି ଓ ଦିଗ ବିଷୟରେ ଏକ ଭାବନା ବିକାଶ କରିବା ଏବଂ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ କୋଣର ପ୍ରୟୋଗ ଉପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବେ ।
- ମାରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ କୋନ୍ ବଦଳରେ ଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।
- ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କୋଣରେ ବସ୍ତୁକୁ ରଖ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ବଲ୍‌କୁ କାନ୍ଥରେ ମାରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ସିଧା ବା ପଛକୁ କିମ୍ବା ବିଭିନ୍ନ କୋଣକୁ ଫେରିଆସିବାର ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦୂରତା ଏବଂ କୋଣରେ ରଖାଯାଇଥିବା କୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ମାରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥିବା ବଲ୍‌ର ଗତି ଓ ବଳର ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ଅନୁଭବ କର ।

ମୌ.ଗ.ବି. - ୧୦

ଲେଗ୍ କ୍ରିକେଟ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ଓ ୱିକେଟ

କିପରି ଖେଳିବ

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର । ବ୍ୟାଟିଂ କିମ୍ବା ଫିଲ୍‌ଡ଼ିଂ ବାଛିବା ପାଇଁ ଏକ ମୁଦ୍ରାକୁ ଟସ୍ କର ।
- କ୍ରିକେଟ ଖେଳରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ୱିକେଟ୍ ଏବଂ ପିଚ୍ ଭଳି ଖେଳ ପଡ଼ିଆ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
- ବୋଲର୍ ଏବଂ ଫିଲ୍‌ଡ଼ର ବୋଲିଂ କିମ୍ବା ଫିଲଡ଼ିଂ କରିବା ସମୟରେ ବଲ୍ ଗଡ଼ାଇବାକୁ ସେମାନଙ୍କ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

DRAFT

- ବ୍ୟାଟର୍ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା ପାଇଁ ନିଜ ଗୋଡ଼ର ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।
- ଫିଲ୍ଡରମାନେ ବଲ୍ ଧରିବା ପାଇଁ ନିଜ ହାତର ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।
- ଅନ୍ୟ ନିୟମଗୁଡ଼ିକ କ୍ରିକେଟ୍ ସହିତ ସମାନ । ଶେଷରେ ସର୍ବାଧିକ ରନ୍ କରିଥିବା ଦଳ ଖେଳ ଜିତିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସାଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ବିକାଶ କରିବା

ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଭିନ୍ନ କରିବେ ।
- ଖେଳ ପଡ଼ିଆର ଆକାର ଭିନ୍ନ (ଛୋଟ କିମ୍ବା ବଡ଼) କରିବେ ।

DRAFT

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ଏବଂ ଏକ ଦଳ ଭାବରେ କିପରି ଭଲ ଖେଳିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ବାଣ୍ଟିବେ ।

ମୌ.ଗ.ବି. - ୧୧

ବର୍ଗକ୍ଷେତ୍ରମଧ୍ୟକୁ ଗୋଡ଼ରେ ମାର

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ଓ ଚୂନ (ମାର୍କିଂ ପାଉଡ଼ର)

କିପରି ଖେଳିବ

- ଭୂମି ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ୬ଟି ବର୍ଗକ୍ଷେତ୍ର ଚିହ୍ନିତ କର ଏବଂ ବର୍ଗକ୍ଷେତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଠାରୁ ୫-୭ ମିଟର ଦୂରରେ ଏକ ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କର ।
- ୪-୫ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ଏକ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ଦିଅ, ଏବଂ ସେମାନେ ମାରିବା ରେଖା ପଛରେ ଧାଡ଼ିରେ ଛିଡ଼ା ହେବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବର୍ଗକ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟକୁ ବଲ୍ ମାରିବାକୁ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦେବେ ।

DRAFT

- ଉଭୟ ଦଳ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ବର୍ଗ କ୍ଷେତ୍ର ଭିତରକୁ ଜଣକ ପରେ ଜଣେ ବଲ୍ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ବର୍ଗ କ୍ଷେତ୍ର ଭିତରକୁ ବଲ୍ ମାରିବାରେ ସଫଳ ହେବେ, ସେହି ଦଳକୁ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ମିଳିବ ।
- ଏହା ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାରି ରହିବ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଦଳ ୧୦ ପଏଣ୍ଟ ହାସଲ କରି ବିଜେତା ଘୋଷିତ ହୋଇନାହାଁନ୍ତି ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ପାଦ - ଆଖି ସମନ୍ୱୟ, ସ୍ଥାନର ଜ୍ଞାନ, ଏବଂ ଦୂରତା ଅନୁଯାୟୀ ବଳ ପ୍ରୟୋଗର ଜ୍ଞାନ ବିକାଶ କରିବ ।

ଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍‌ର ଆକାର, ଆକୃତି ଏବଂ ଓଜନରେ ଭିନ୍ନ କରିବେ ।

DRAFT

ଗୋଲ ବୈଠକ

ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ବର୍ଗକ୍ଷେତ୍ରକୁ ବଲ୍ ମାରିବା ସମୟରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥିବା ବଳରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ଅନୁଭବକର ।

ମୌ.ଗ.ବି. - ୧୨

ଟେନିସ୍ ବଲ୍‌କୁ ମାର

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ଟେନିସ୍ ବଲ୍, ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ଓ କୋନ୍

କିପରି ଖେଳିବ

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ୮ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ମଝିରେ ୧ ୦ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଦୁଇଟି କୋନ୍ ରଖ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋନ୍ ପାଖରେ ଜଣେ ଲେଖାଏଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଟେନିସ୍ ବଲ୍ ସହିତ ଠିଆ କର ।

DRAFT

- କୋନ୍‌ର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ୫ ରୁ ୭ ମିଟର ଦୂରତାରେ ୩ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ରଖ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ୩ଟି ଫୁଟ୍‌ବଲ ପ୍ରଦାନ କର ।
- କୋନ୍ ନିକଟରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଟେନିସ୍ ବଲ୍‌କୁ କୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଗଡ଼ାଇବେ ଏବଂ ଫୁଟ୍‌ବଲ ଧରିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଗଡୁଥିବା ଟେନିସ୍ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯଦି ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଟେନିସ୍ ବଲ୍‌କୁ ମାରେ, ତେବେ ସେହି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବଲ୍ ଗଡ଼ାଉଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସହିତ ସ୍ଥାନ ବଦଳାଇବେ ଏବଂ ଖେଳ ପୁନର୍ବାର ଆରମ୍ଭ ହେବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଗତିଶୀଳ ବସ୍ତୁ ଏବଂ ସଠିକତା ସହିତ ସ୍ଥାନର ଭାବନା ବିକାଶ କରିବ ।

ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଭିନ୍ନ କରିବେ
- ଗତିଶୀଳ ଲକ୍ଷ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଆକାର ଭିନ୍ନ କରିବେ (ବଲର ଆକାର)
- ଗଡ଼ାଇବାର ଗତି ଭିନ୍ନ କରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଗତିଶୀଳ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ବା ବସ୍ତୁକୁ ମାରିବା ସମୟରେ ତୁମେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିବା ଅସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକ ଏବଂ ତୁମେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ସମାଧାନ କଲ ତାହା ଆଲୋଚନା କର ।

ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ

ବସ୍ତୁକୁ ଆଘାତ କର

ଖେଳିବା ସମୟରେ କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଆଘାତ କରିବା ଆମକୁ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଉପାୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆଜିକାଲି ବିଭିନ୍ନ ର୍‍ୟାକେଟ୍ କ୍ରୀଡ଼ା ବିକଶିତ ହେଉଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ : ପିକଲ୍ ବଲ୍, ବଲ୍ ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ, ସ୍କ୍ୱାସ୍ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହା ସହିତ ଅଧିକ ପରିଚିତ ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ୍, ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ଏବଂ ଟେନିସ୍ । ଏକ ର୍‍ୟାକେଟ୍ କିମ୍ବା ପ୍ରହାର ପୃଷ୍ଠ ଭାଗ ସହିତ ଏକ ବସ୍ତୁକୁ (ବଲ୍) ଆଘାତ କରି ଶିଖିବା ମଜାଦାର ହୋଇପାରେ ।

ଚାଲ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

ବ୍ୟାଟ୍/ରାକେଟ୍/ଷ୍ଟିକ୍ ସହିତ ବସ୍ତୁକୁ ପ୍ରହାର କରିବା

୧ ରାକେଟ୍ ଧରି ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କେଇ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କର ।

୨ ବସ୍ତୁର ପୂର୍ବ ଅନୁମାନ କର ଏବଂ ତାହା ଆଡ଼କୁ ଯାଅ ।

୩ ର୍ୟାକେଟ୍‌କୁ ପହଞ୍ଚାଅ । ପାଖକୁ ନେଇ ଝୁଲାଅ । କାନ୍ଧ ଏବଂ ଅଣ୍ଟାକୁ ଘୁରାଅ ।

୪ ବସ୍ତୁ ଗତିରେ ଥିବା ବେଳେ ଏହାକୁ ପ୍ରହାର କର ।

୫ ଆଘାତ କରିବା ପରେ, ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ଅନୁସରଣ କର ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ପିଲାମାନେ ପ୍ରହାର କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।

୧. ସ୍ଥିତି – ପାର୍ଶ୍ୱ କରି ଠିଆ ହେବ, ଗୋଡ଼ କାନ୍ଧର ଚଉଡ଼ା ପରିମିତ ରହିବ; ବସ୍ତୁ ନିକଟକୁ ଯିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବେ; ଆଖି ସର୍ବଦା ବସ୍ତୁ ଉପରେ ରହିବ ।

୨. ଧରିବା (ଗ୍ରିପ୍) – ଦିଗ ନିରୂପଣ ପାଇଁ ଉପର ହାତ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଏବଂ ତଳ ହାତ ଢ଼ିଲା ଭାବରେ ଧରିବେ ।

୩. ଆଘାତ କରିବା – ଆଗରେ ଥିବା ଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବେ, ଆଘାତ କରିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟା, କାନ୍ଧକୁ ଝୁଲାଇବେ ଏବଂ ଘୂରାଇବେ, ଆଖିକୁ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ରଖିବେ । ବାହୁକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବିସ୍ତାର କରି ଠିକ୍ ସ୍ଥାନରେ ଆଘାତ କରିବେ ।

୪. କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବା – ରାକେଟ୍ ସହିତ ଉପର ଶରୀରକୁ ଝୁଲାଇବେ, ଯାହା ଶରୀର ଚାରିପଟେ ଯାଇ କାନ୍ଧ ଉପରେ ଶେଷ ହେବ ।

ରାକେଟ୍ ସହିତ ବସ୍ତୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା

୧ ଗୋଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରି ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ରାକେଟ୍‌କୁ ଆସୁଥିବା ବସ୍ତୁର ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ରଖ ।

୨ ଆଗକୁ ନଇଁ ରାକେଟକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଧର । ଆଘାତ ସମୟରେ ହାତକୁ ନରମ ରଖ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ ବସ୍ତୁକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୂଚନା ଗୁଡ଼ିକ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ।

୧. ସ୍ଥିତି - ପାଦକୁ କାନ୍ଧର ଚଉଡ଼ା ଅନୁସାରେ ଖୋଲା ରଖିବେ, ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରିବେ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ବସ୍ତୁ ଆଡ଼କୁ ମୁହାଁଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖିବେ ।
୨. ଗ୍ରିପ୍ (ଧରିବା) - ରାକେଟ୍‌କୁ ଦୁଇ ହାତରେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଧରିବେ ।
୩. ପୂର୍ବାନୁମାନ - ବସ୍ତୁର ଗତିପଥ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବେ, ବସ୍ତୁ ନିକଟକୁ ଯିବେ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ତଳକୁ ଓ ତଦ୍ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖିବେ ।
୪. ଗ୍ରହଣ କରିବା - ଆସୁଥିବା ବସ୍ତୁ ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ହୋଇ ରହିବେ ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ହାତକୁ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ରଖିବେ ।

ମୌ.ଗ.ବି. - ୧୩

ଯତ୍ନର ସହିତ ପରିଚାଳନା କର

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ର୍‍ୟାକେଟ୍ ଏବଂ ଟେନିସ୍‌ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବ

- ପରସ୍ପରଠାରୁ ୧ ୦ ମିଟର ଦୂରରେ ଏକ ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କର ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ୫ ଜଣିଆ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ବିଭକ୍ତ କର ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହେବାକୁ କୁହ ।
- ସାମ୍ନାରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆରମ୍ଭ ରେଖାରେ ଏକ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ରାକେଟ୍ କିମ୍ବା ଏକ କଠିନ ବୋର୍ଡ଼ ଏବଂ ଏକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବଲ୍ ସହିତ ଠିଆ ହେବେ ।
- ହ୍ୱିସିଲ୍ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା ପରେ, ସେମାନେ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ଟେବୁଲ୍ ଟେନିସ୍ ର୍‍ୟାକେଟ ଏବଂ କଠିନ ବୋର୍ଡ଼ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଛାଳିବେ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ଶେଷ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚି ନାହାଁନ୍ତି ।
- ଫେରିବା ସମୟରେ ରାକେଟ୍ କିମ୍ବା କଠିନ ବୋର୍ଡ଼ ଉପରେ ବଲ୍ ଧରି ରଖି ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ଶେଷ ରେଖାକୁ ଫେରି ଆସିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ବିକାଶ କରିବ ।

ଭିନ୍ନତା

- ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ ରେଖା ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ଭିନ୍ନ କରିବେ ।
- କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଭିନ୍ନ କରିବେ ଯେପରିକି ଏକାଧିକ ବଲ୍ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।
- ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ, ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ମିଶ୍ରିତ ଟ୍ୟାପିଂ ସହିତ ଭିନ୍ନ କରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏକାଗ୍ରତା କରିବାରେ ତୁମକୁ ବିଚଳିତ କରୁଥିବା ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ କ'ଣ କଲ ?

ମୌ.ଗ.ବି. - ୧୪

ବେଲୁନ୍ ମାର

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ବେଲୁନ୍ କିମ୍ବା ଛୋଟ ଆକାରର ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବ

- ଉଭୟ ପ୍ରାନ୍ତରେ ଏକ ଗୋଲ୍ ପୋଷ୍ଟ ସହିତ ଏକ ଆୟତାକାର ଖେଳିବା କ୍ଷେତ୍ର ଚିହ୍ନଟ କର ।
- ୪-୫ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ଯେ କୌଣସି ଦଳକୁ ଗୋଟିଏ ବେଲୁନ୍ ଦିଅ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଗୋଲ୍‌ରେ ବେଲୁନ୍ ପକାଇବାକୁ କୁହ ।
- ପ୍ରତିଥର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ବେଲୁନ୍ ଫିଙ୍ଗିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସାଥୀମାନଙ୍କୁ ବେଲୁନ୍ ପାସ୍ କରିବା ପାଇଁ ବେଲୁନ୍‌କୁ ମାରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ସର୍ବାଧିକ ଗୋଲ୍ କରିବ, ସେହିଦଳ ମ୍ୟାଚ୍ ଜିତିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସାଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସହଯୋଗ ସହିତ ଯୁଗ୍ମ ଗତିବିଧି (ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ଆଘାତ କରିବା) ବିକଶିତ କର ।

ଭିନ୍ନତା

- ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ ଭିନ୍ନ କରିବେ ।
- ବେଲୁନ୍ ବଦଳରେ ନରମ ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ସ୍ଥାନୀୟ ଜ୍ଞାନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ଏହା ସ୍ଥାନ, ଆକୃତି, ଆକାର, ସ୍ଥିତି, ଦିଗ ଏବଂ ଗତିବିଧିକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ଏବଂ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ନିଜ ସହିତ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ କିପରି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ତାହା ଜାଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ବେଲୁନ୍‌କୁ ଉପରକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ମାରିବା (ମୁଣ୍ଡର ବହୁତ ଉପରେ, ମୁଣ୍ଡର ଆଗରେ କିମ୍ବା ଡ଼ାହାଣରେ) ପରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ପର୍ଶ ବିନ୍ଦୁଯୋଗୁଁ ବେଲୁନର ଗତି ପଥରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

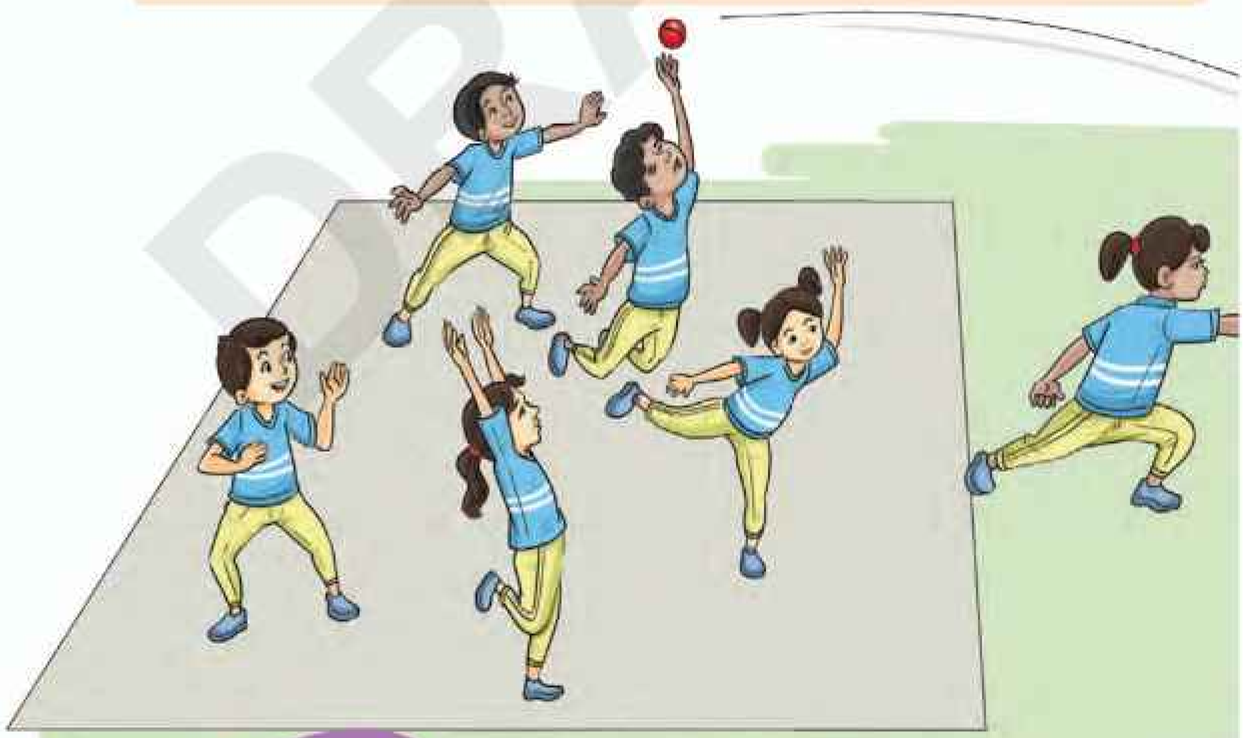
ମୌ.ଗ.ବି. - ୧୫

ଜିତିବା ପାଇଁ ଧର

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
କ୍ରିକେଟ୍
ବ୍ୟାଟ୍ ଏବଂ ଟେନିସ୍ ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବ

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ୨ ଟି ଦଳ 'କ' ଏବଂ 'ଖ' ରେ ବିଭକ୍ତ କର ।
- ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଏକ ବର୍ଗାକାର କ୍ଷେତ୍ର ଚିହ୍ନଟ କର ଏବଂ ଦଳ 'କ'କୁ ବର୍ଗାକାର ଭିତରେ ସ୍ଥାନ ନେବାକୁ କୁହ ।
- 'ଖ' ଦଳର ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବ୍ୟାଟ୍ ସହିତ ଏବଂ ଅନ୍ୟଜଣେ ବଲ୍ ସହିତ ବର୍ଗାକାର କ୍ଷେତ୍ର ଠାରୁ ୧୦ ମିଟର ଦୂରରେ ଛିଡ଼ା ହେବେ ।



- ହ୍ୱିସିଲ୍ ବାଜିବା ପରେ ଦଳ 'ଖ' ର ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବ୍ୟାଟ ଧରିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଏକ ବାହୁର ତଳରୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଜଣକ ବଲ୍‌କୁ ବର୍ଗାକାର କ୍ଷେତ୍ର ଭିତରକୁ ମାରିବେ ।
- ଯଦି ଦଳ 'କ' ବଲ୍‌କୁ ଧରନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ; ଯଦି ବଲ୍ ଭୂମିରେ ପଡ଼େ ତେବେ 'ଖ' ଏକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବଲ୍‌କୁ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ମାରିବା ପାଇଁ ପାଳି ନେବେ, ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଦଳ 'କ' ସହିତ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଅତି କମରେ ୫ ଥର ବଲ୍ ମାରିବେ ।
- ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଦଳ ମ୍ୟାଚ୍ ଜିତିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ହାତ-ଆଖି ସମନ୍ୱୟ, ସଠିକତା ଏବଂ ବଳର ଅନୁଭବ ସହିତ ଆଘାତ କରିବାର କ୍ଷମତା ବିକାଶ କରିବା

ଭିନ୍ନତା

- ବର୍ଗାକାର କ୍ଷେତ୍ରର ଆକାର ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ଭିନ୍ନ କରିବେ
- ବଲ୍ କିମ୍ବା ବଲ୍‌କୁ ମାରିବାର ଉପକରଣର ଆକାର ଭିନ୍ନ କରିବେ
- ଭିନ୍ନତା କରିବା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ ଉଚ୍ଚ ସିଧା କିମ୍ବା ନିମ୍ନକୁ ମାରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ବଲ୍‌କୁ ଉଚ୍ଚ, ସିଧା କିମ୍ବା ନିମ୍ନକୁ ମାରିବା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ମୌ.ଗ.ବି. - ୧

କର୍ଣ୍ଣର ଟେନିସ୍

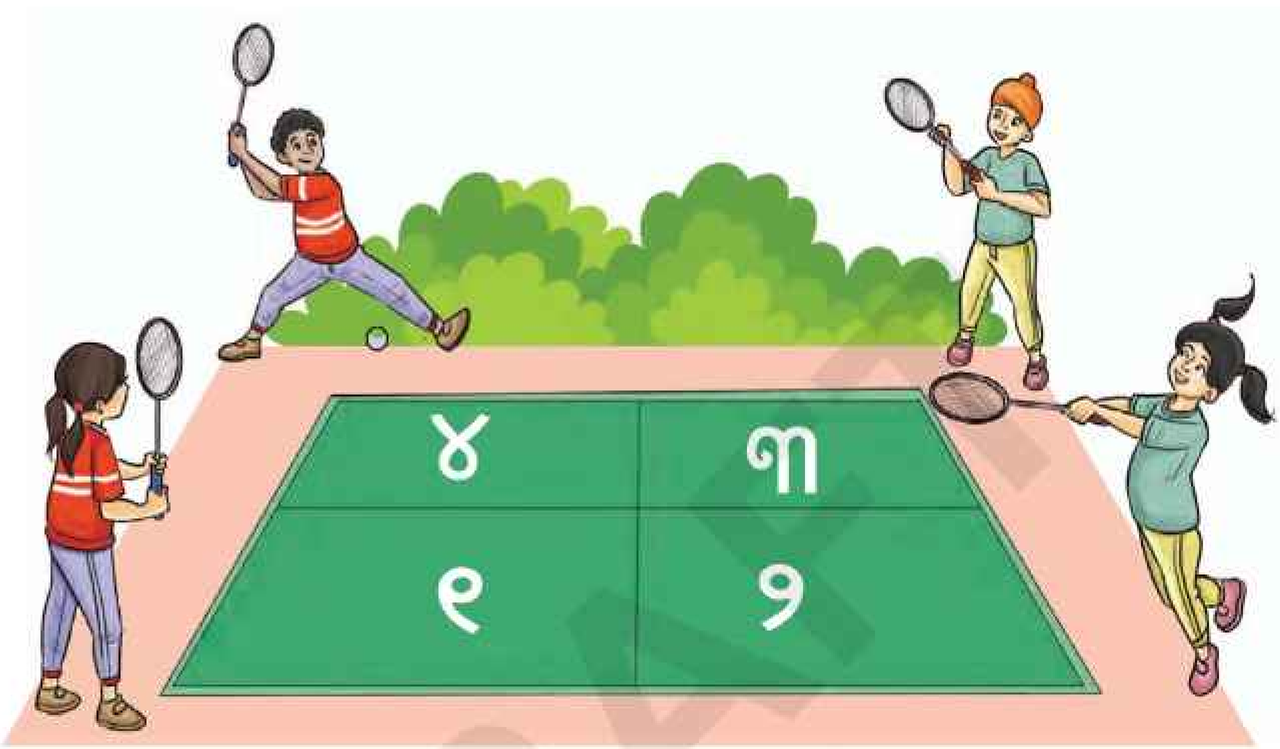
ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ରାକେଟ୍ ଏବଂ ଟେନିସ୍‌ବଲ୍

କିପରି ଖେଳିବ

- ଏକ ବଡ଼ ବର୍ଗାକାର କ୍ଷେତ୍ର ଅଙ୍କନ କର ଏବଂ ଏହାକୁ ୪ଟି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କର ।
- ବର୍ଗକ୍ଷେତ୍ରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଣରେ ୪ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ରଖ ।
- ପ୍ରଥମ ଭାଗର ଥିବା ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବଲ୍‌କୁ ଏପରି ଭାବରେ ମାରିବେ ଯାହା ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଭାଗରେ ବାଉନ୍ସ କରିବ ।
- ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଭାଗରେ ବଲ୍ ବାଉନ୍ସ କରିବ, ସେ ଏକ ବାଉନ୍ସ ପରେ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଭାଗ ଆଡ଼କୁ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯଦି ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଭାଗରେ ବଲ୍ ମାରିବାରେ କିମ୍ବା ପକାଇବାରେ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ସେ ରାକେଟ୍ ଛାଡ଼ି ନିଜ ପାଳିକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଦେବେ ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ବାହ୍ୟ ଖେଳ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ଗତିସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଶଳ, ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟରେ ଉନ୍ନତି ଆସେ ।



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଶୀଘ୍ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ସହିତ ସଠିକତା ଏବଂ ପୂର୍ବାନୁମାନ ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍ ମାରିବା ପାଇଁ ରାକେଟ୍ ବଦଳରେ ପାପୁଲି ବ୍ୟବହାର କରିବେ
- ଖେଳିବା କ୍ଷେତ୍ରର ଆକାର ଭିନ୍ନ କରିବେ ।
- ବଲ୍‌ର ଆକାର ଭିନ୍ନ କରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ବଲ୍ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ତୁମ ମନରେ ଥିବା କାରକଗୁଡ଼ିକ, ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ : ବଲ୍‌ର ଗତିପଥ, ଉଚ୍ଚଳତା ଏବଂ ଗତି । ବଲ ମାରିବା ପାଇଁ, ଶରୀରର ସ୍ଥିତିକୁ ବିଚାର କରିବା ଏବଂ ମାରିବା ପାଇଁ ଏକ ସହଜ କୋଣ ଖୋଜିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ମୌ.ଗ.ବି. - ୧୭

ମାର ଏବଂ ଅତିକ୍ରମ କର

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ଗୋଟିଏ ଲମ୍ବା ବାଡ଼ି କିମ୍ବା ବ୍ୟାଟ୍ ଏବଂ ଟେନିସ୍ ବଲ୍ ।

କିପରି ଖେଳିବ

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସମାନ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର ଏବଂ ୧୦ x ୧୦ ମିଟରର ଏକ ବର୍ଗ କ୍ଷେତ୍ର ଚିହ୍ନଟ କର, ଯେଉଁଥିରେ ତିନୋଟି ବେସ୍ କୋଣରେ ଏକ ଛୋଟ ବର୍ଗକ୍ଷେତ୍ର ରହିବ ।
- ଗୋଟିଏ ଦଳ ବ୍ୟାଟିଂ କରିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦଳ ଫିଲ୍ଡିଂ କରିବ ।
- ତିନୋଟି ବଲ୍ ଛୋଟ ବର୍ଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରଖ ଏବଂ ପ୍ରଥମ ବ୍ୟାଟ୍ର୍ ସମସ୍ତ ବଲ୍‌କୁ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରହାର କରିବ ।
- ବ୍ୟାଟର ତୃତୀୟ ବଲ୍ ହିଟ୍ କରିବା ପରେ ଦୌଡ଼ିବ ଏବଂ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ବେସ୍‌କୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।
- ଫିଲ୍ଡରମାନେ ବଲଗୁଡ଼ିକୁ ଏକାଠି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଛୋଟ ବର୍ଗ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବେ ।
- ବ୍ୟାଟିଂ ଦଳ ବ୍ୟାଟର୍ ଦ୍ୱାରା ଅତିକ୍ରମ ହୋଇଥିବା ବେସ୍ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁଯାୟୀ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବ ।
- ଏହା ପରେ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟାଟର୍ ଆସିବ ଏବଂ ତାଙ୍କ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋରରେ ଯୋଡ଼ାଯିବ ।
- ବ୍ୟାଟିଂ ଦଳର ସମସ୍ତେ ବ୍ୟାଟିଂ କରିସାରିବା ପରେ, ଭୂମିକାଗୁଡ଼ିକ ଓଲଟା ହେବ ।
- ଶେଷରେ ସର୍ବାଧିକ ସ୍କୋର କରି ଥିବା ଦଳ ବିଜେତା ହେବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଉପର ଶରୀର ଶକ୍ତି, ଗତି ଏବଂ ହାତ- ଆଖି ସମନ୍ୱୟ ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍ ଗୁଡ଼ିକର ଆକାର ଭିନ୍ନ କରିବେ
- ପଡ଼ିଆର ଆକାର ଭିନ୍ନ କରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ତୁମକୁ ଉପର ଶରୀରର ଶକ୍ତି ବିକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ତୁମର ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ପାଇଁ ଉପର ଶରୀରର ଗତିବିଧି ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ମୌ.ଗ.ବି. - ୧୮

ଗୁପ୍ତ ବଲ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ବାଡ଼ି/ଟେନିସ୍ ବଲ୍/
ନରମବଲ୍/ କୁଶନ୍ ବଲ୍

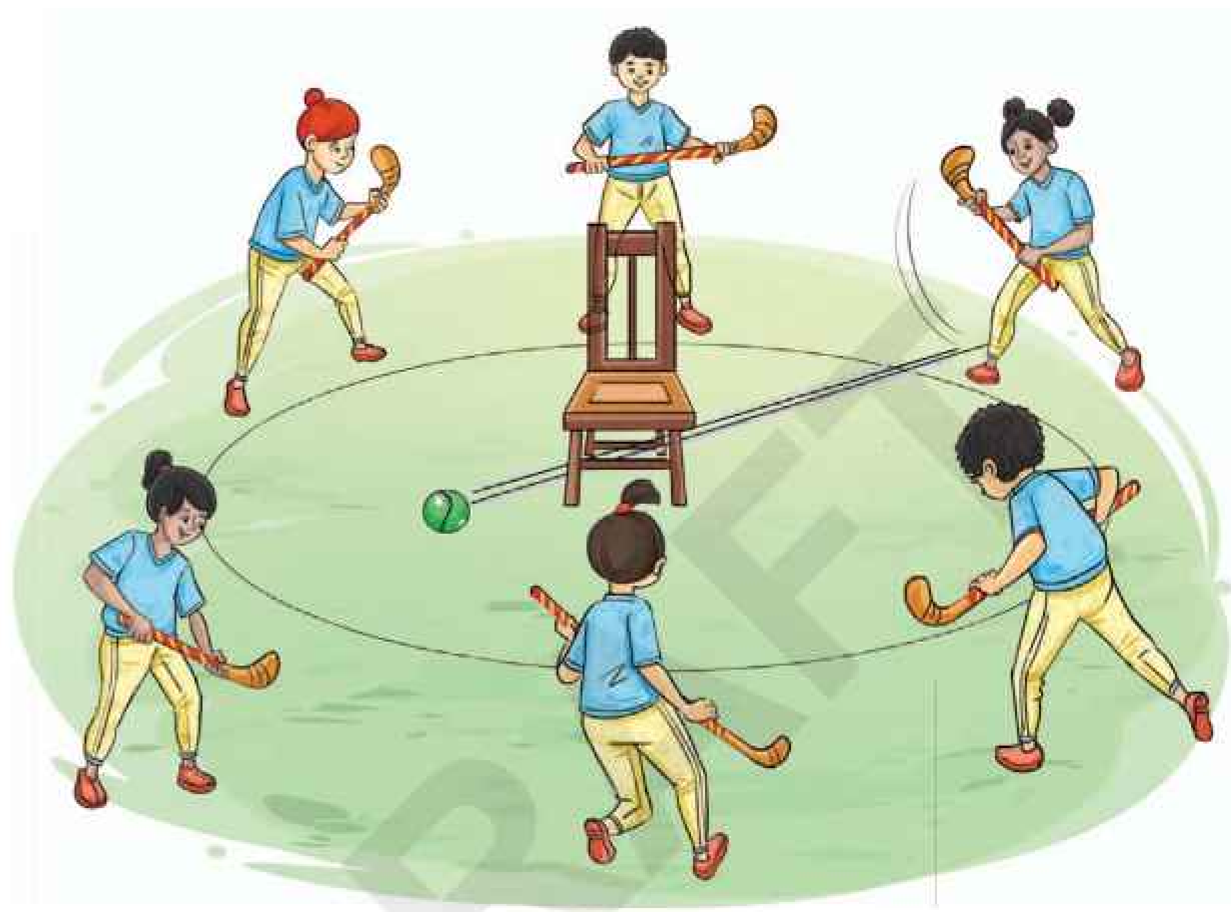
କିପରି ଖେଳିବ

- ଗୋଟିଏ ବୃତ୍ତାକାର ସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ଏବଂ ମଝିରେ ଗୋଟିଏ ଚୌକି ରଖିବେ, ଚୌକି ତଳେ ଗୋଟିଏ ବଲ୍ ରଖିବେ ।
- ୬-୭ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଟିଏ ଟେନିସ୍ ବଲ୍ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ବାଡ଼ି ଧରି ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିବା ବୃତ୍ତ ବାହାରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଚୌକି ତଳେ ଥିବା ବଲ୍‌କୁ ମାରି ବୃତ୍ତର ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନେବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ ବଲ୍ ସଂଗ୍ରହ କରିବେ ଏବଂ ଚୌକି ତଳେ ଥିବା ବଲ୍‌କୁ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

DRAFT

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ହକି ନାମକ ଏକ ଖେଳ, ଯାହା ବାଡ଼ି ଏବଂ ବଲ୍ ସହିତ ଖେଳାଯାଏ, ଏହି ଖେଳ ଭାରତକୁ ଆଠଟି ଅଲିମ୍ପିକ୍ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପଦକ ଦେଇଛି ।



DRAFT

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସମନ୍ୱୟର ଭାବନା ବିକାଶ କରିବା ଏବଂ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ମାରିବା ସମୟରେ ସଠିକତାରେ ଉନ୍ନତି କରିବା

ଭିନ୍ନତା

- ବୃତ୍ତର ଆକାର ଭିନ୍ନ କରିବେ ।
- କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଜଗିବା ପାଇଁ ଜଣେ ଗୋଲ୍‌କିପର ରଖିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ତୁମର ସାଥୀ ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମରାଯାଇଥିବା ବଲ୍ ଫେରାଇ ଆଣିବା ସମୟରେ ତୁମେ ତୁମର ସ୍ଥିତିକୁ କିପରି ସଜାଡ଼ିଥିଲ ?

ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ

ଛୋଟ ଛୋଟ ପଦକ୍ଷେପ

ସଫଳତାର ଚାବି ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା ଏବଂ ତାହାକୁ ହାସଲ କରିବା । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ : ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ନୌକାସନ କରି ରହିବା, ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ T - ସନ୍ତୁଳନ କରିବା କିମ୍ବା ୬୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଜମ୍ପିଂ ଜାକ୍ କରିବା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ କିଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅଛି ଯାହା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହାସଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ, ଆମେ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା ଏବଂ ତାହାକୁ ହାସଲ କରିବା ।

ମୌ.ଗ.ବି. - ୧୯

କଙ୍କଡ଼ା ଚକ୍ରି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ମ୍ୟାଟ୍

କିପରି ଖେଳିବ

- ଏକ ସ୍ଥାନ ଖୋଜ ଏବଂ ଚିହ୍ନିତ କର ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ କାନ୍ଧ ପରିମିତ ଚଉଡ଼ାରୁ ଟିକିଏ ଅଧିକ ପ୍ରସାରିତ କରି ନଇଁ ପଡ଼ିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଭୂମିରେ ବସ ।
- ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ କହୁଣୀକୁ ଭିତରକୁ ରଖ ।
- ହ୍ୱିସିଲ୍ ବାଜିଲେ, ଗୋଡ଼କୁ ଗତି କରାଇ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଦୁଇ ହାତକୁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ରଖ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଶୂନ୍ୟରେ ଗଡ଼ାଇ ଦିଅ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ଗୋଟିଏ ହାତ, ତା'ପରେ ଅନ୍ୟ ହାତ, ତା'ପରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଶେଷରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ ।
- ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଏହି କୌଶଳକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ନମନୀୟତା ଏବଂ ଶରୀରର ଉପର ଭାଗର ଶକ୍ତିକୁ କିପରି ଉନ୍ନତ କରିବେ ତାହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଉପର ଶରୀରର ଶକ୍ତି ଏବଂ ନମନୀୟତା ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେବା ପରେ କଙ୍କଡ଼ା ଚକ୍ରି ମାରିବାକୁ ଶଗଡ଼ ଚକ୍ର ଗଡ଼ିବାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର ଯାହା ଉପର ଶରୀରର ଶକ୍ତି କିମ୍ବା ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ମୌ.ଗ.ବି. - ୨୦

ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଶୁଣ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
କୋନ୍

କିପରି ଖେଳିବ

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କୁ ୧୦-୧୨ ଜଣିଆ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯିବ ଏବଂ ସେମାନେ ଆରମ୍ଭ ରେଖାରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ହ୍ୱିସିଲ୍ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା ପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସମାପ୍ତିରେଖା ଆଡ଼କୁ ଧିରେ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ବିଭିନ୍ନ ଗତିବିଧିର ନାମ ଅନିୟମିତ ଭାବରେ କହିବେ, ଯେପରିକି ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ଚାଲିବା, ଗୋଇଠି ଉପରେ ଚାଲିବା, ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଡେଇଁବା, ପଛକୁ ଦୌଡ଼ିବା, ଡ଼ାହାଣ ପଟକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବା, ବାମ ପଟକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବା, ହପିଂ ଇତ୍ୟାଦି, ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେହି ଗତିବିଧି କରିବେ ।
- ସମାପ୍ତିରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଚାଲି ଚାଲି ଆରମ୍ଭ ରେଖାକୁ ଫେରିବେ ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ତୁମର ମସ୍ତିଷ୍କ ସଙ୍କେତ ପାଏ (ଯେପରିକି ତୁମ ଆଡ଼କୁ ଆସୁଥିବା ଏକ ବଲ୍‌କୁ ଦେଖି), ଏକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଏ, ଏବଂ ତୁମ ଶରୀରକୁ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଏ - ଏସବୁ ଏକ ସେକେଣ୍ଡରୁ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ବିଭିନ୍ନ ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚାଳନା ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାଉଣ୍ଡରେ ବିଭିନ୍ନ ଗତିବିଧିକୁ ଭିନ୍ନ କରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଯେଉଁ ଗତିବିଧିଗୁଡ଼ିକୁ ତୁମେ କରିବା କଷ୍ଟକର ମନେକର ତାହା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କର ଏବଂ ସେହି କଠିନତାକୁ ଦୂର କରିବାର ଉପାୟ ଖୋଜ ।

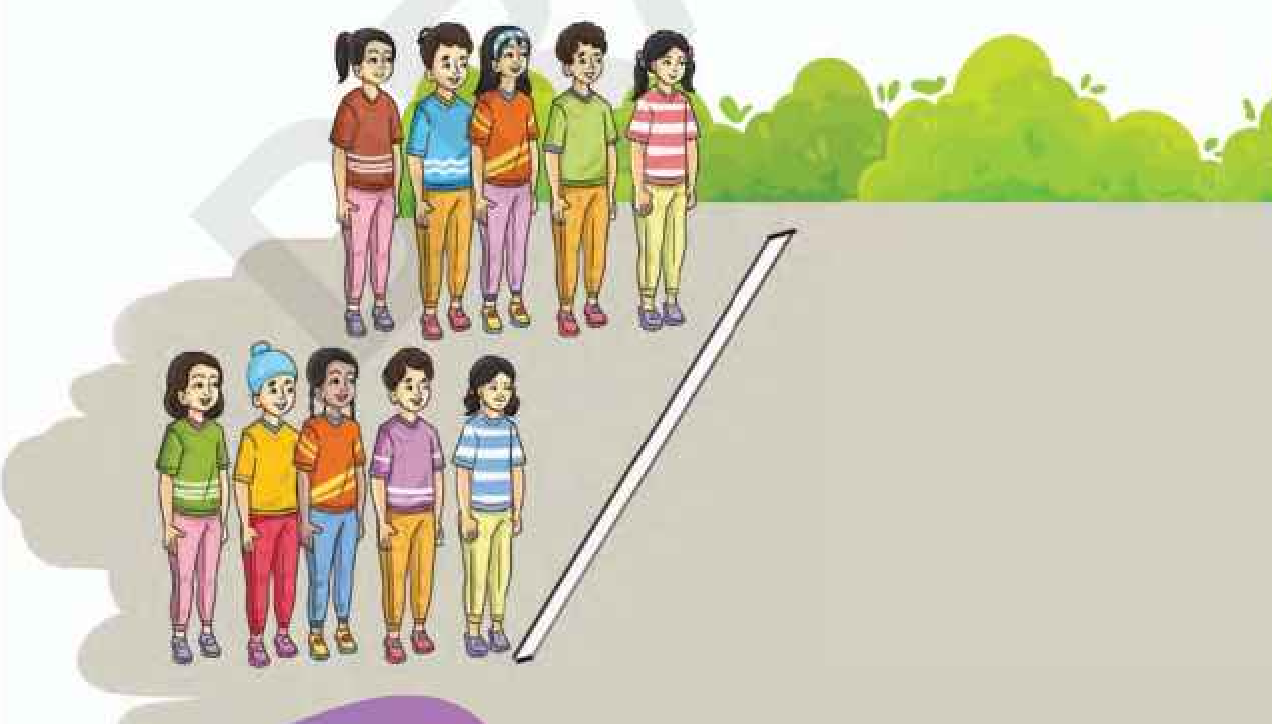
ମୌ.ଗ.ବି. - ୨୧

ମଜା ପାଇଁ ଦୌଡ଼

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
କୋନ୍

କିପରି ଖେଳିବ

- ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖା ଏବଂ ଶେଷ ରେଖା ମଧ୍ୟରେ ୧୦ ମିଟର ଦୂରତ୍ୱ ରଖି ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ୫ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ସଦସ୍ୟ ଥିବା ଏକାଧିକ ଦଳ ଗଠନ କର ଏବଂ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୋନ୍ ନିକଟରେ ସିଧା ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ହ୍ୱିସିଲ୍ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା ପରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ପ୍ରଥମ ସଦସ୍ୟ ଶେଷ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବେ ।



DRAFT

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶେଷ ରେଖାରେ ରଖାଯାଇଥିବା କୋନ୍‌କୁ ଛୁଇଁବେ, ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖାକୁ ଫେରି ଆସିବେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ହାତକୁ ତାଳି ମାରିବେ ।
- ତାଳି ପାଇବା ପରେ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ଦୌଡ଼ିବେ ଏବଂ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶେଷ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଦୌଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାରି ରହିବ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ଶେଷ କରିବେ, ସେ ଜିତିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଦ୍ରୁତତା ଏବଂ ନିମ୍ନ ଶରୀରର ଶକ୍ତି ବିକାଶ କରିବା

ଭିନ୍ନତା

- ଦ୍ରୁତରେ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗତିବିଧି ଯେପରିକି ପଛକୁ ଦୌଡ଼ିବା କିମ୍ବା ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଚାଲିବା ସମୟରେ ଦ୍ରୁତ ଦୌଡ଼ର ଗତିବିଧିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ତୁମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମୟ ଟିପି ରଖ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଉନ୍ନତି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ମୌ.ଗ.ବି. - ୨୨

ଠେଲିବା ଏବଂ ଟାଣିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ମ୍ୟାଟ୍, ଦଉଡ଼ି, ଭାରୀ ବସ୍ତୁ

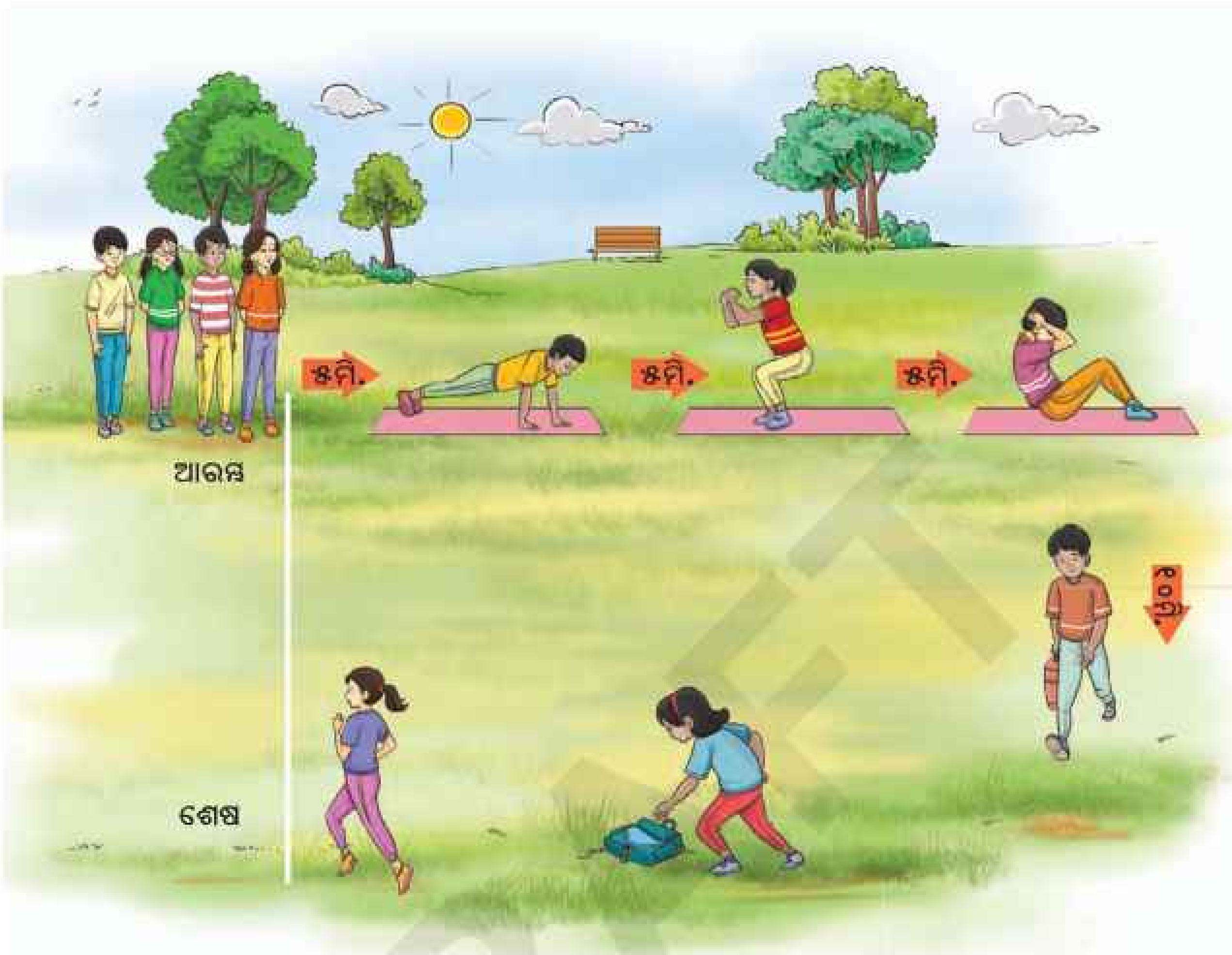
କିପରି ଖେଳିବ

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖାରେ ଧାଡ଼ି ହୋଇ ଛିଡ଼ା ହେବେ ।
- ହୁଇସିଲ୍ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା ମାତ୍ରେ ପଥରେ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ, ପ୍ରଥମ ଷ୍ଟେସନରେ ପହଞ୍ଚିବେ ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ମ୍ୟାଟ୍ ଉପରେ ପୁସ୍-ଅପ୍ କରିବେ (୫ଥର) ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ଷ୍ଟେସନରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ୫ ମିଟର ଦୌଡ଼ିବେ ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ମ୍ୟାଟ୍ ଉପରେ ଚୌକି ବସିବେ (ସ୍କ୍ୱାଟ) (୫ ଥର)
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ଷ୍ଟେସନକୁ ଦୌଡ଼ିବେ ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ମ୍ୟାଟ୍ ଉପରେ ସିଟ୍-ଅପ୍ କରିବେ (୧ ୦ ଥର)
- ଓଜନ କିମ୍ବା ଏକ ପୁରୁଣା ଟାୟାର ଟାଣିବା ପାଇଁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଷ୍ଟେସନରେ ପହଞ୍ଚିବେ ଏବଂ ଏହାକୁ ମୂଳ (ପ୍ରକୃତ) ସ୍ଥାନକୁ ଟାଣିବେ ।
- ଧିରେ ଦୌଡ଼ି ସମାପ୍ତି ରେଖାକୁ ଫେରିବେ ।

DRAFT

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ଯଦି ତୁମେ ଥକି ଯାଅ, ତୁମର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ ଧୀର ହୋଇଯାଏ । ଭଲ ନିଦ ତୁମକୁ ଅଧିକ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ।



ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅତି କମରେ ଦୁଇଥର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଉପର ଶରୀର ଏବଂ ନିମ୍ନ ଶରୀରର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ପୁନରାବୃତ୍ତି ସଂଖ୍ୟା ଭିନ୍ନ କରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ଶରୀରର ଯେଉଁ ଅଂଶ ଜଡ଼ିତ ଥିଲା ତାହା ତୁମେ ଅନୁଭବ କର ।

ମୌ.ଗ.ବି. - ୨୩

ଦୌଡ଼ ଏବଂ ନଦୀ ପାର ହୁଅ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ଚୂନ (ମାର୍କିଂ ପାଉଡ଼ର) ଏବଂ କୋନ୍

କିପରି ଖେଳିବ

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖାରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ହୁଇସିଲ୍ ଶୁଣିବା ପରେ, ପଥରେ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ କୋନ୍ ଉପରେ ଡ଼େଇଁବେ ।
- ଦୌଡ଼ିବା ଅଞ୍ଚଳରେ ପହଞ୍ଚିବେ ଏବଂ ଡେଇଁବା ପାଇଁ ଥିବା ରେଖାରୁ ଡ଼େଇଁବେ ।
- ଅବତରଣର ଦୂରତାକୁ ଲେଖି ରଖ ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ଡିଆଁରେ ଭଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ସାତରୁ ଦଶ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧିରେ ଦୌଡ଼ିବା (ଜଗିଂ କରିବା)କୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ନିମ୍ନ ଶରୀରର ଶକ୍ତି ସହିତ ଉପଲବ୍ଧିର ଭାବନା ବିକାଶ କରିବା

ଭିନ୍ନତା

- ଭୂସମାନ୍ତର ଡେଇଁବା ପାଇଁ ରଖାଯାଇଥିବା କୋନର ଆକାର ଏବଂ ସଂଖ୍ୟା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ
- ଡେଇଁବାର ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ ଯେପରିକି ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଡ଼େଇଁବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ତୁମେ ଦୃଶ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଶବ୍ଦ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କର । ତେଣୁ ତୁମେ ଝଲସୁଥିବା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକ ଅପେକ୍ଷା ଜୋର୍ ଶବ୍ଦରେ ଶୀଘ୍ର ଡେଇଁପାର ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ତୁମର ପୂର୍ବ ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ବିଚାର କରି, ତୁମର ଡ଼େଇଁବାର ଦୂରତା (ମିଟରରେ) ମାପ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଥର ପାଇଁ ଏକ ଉଚ୍ଚ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କର ।

ମୌ.ଗ.ବି. - ୨୪

ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗଡ଼ିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ :
ଗଡ଼ାଣିଆ ମ୍ୟାଟ କିମ୍ବା ଗଡ଼ାଣିଆ ରାସ୍ତା (ରାମ୍ପ) ଉପରେ ସମତଳ ମ୍ୟାଟ୍ ବ୍ୟବହାର କର ।

କିପରି ଖେଳିବ

- ମ୍ୟାଟ୍ ସାମ୍ନାରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଧାଡ଼ିରେ ଛିଡ଼ା କରାନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଧରି ଆଣ୍ଠୁ ମଧ୍ୟରେ ମୁଣ୍ଡ ରଖି ବସିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଆଘାତରୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ, ମୁଣ୍ଡ ଆଣ୍ଠୁର ନିକଟତର ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ହ୍ୱିସିଲ୍ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା ମାତ୍ରେ, ସେମାନେ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ତଳକୁ ଗଡ଼ିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ରତିଥର ଗଡ଼ିବାର ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ ।

DRAFT

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ପାର୍ଶ୍ୱ ଗଡ଼ାଣି ହେଉଛି ଏକ ସରଳ ଜିମ୍ନାଷ୍ଟିକ୍ କିମ୍ବା ଗତିବିଧି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯେଉଁଥିରେ ତୁମେ ଶରୀରକୁ ଏକ ଡାଲା ପରି ଭୂମିରେ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗଡ଼ାଇ ଦିଅ । ଏହା ସନ୍ତୁଳନ, ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟ ଶକ୍ତି ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଏହି କୌଶଳକୁ ସଠିକ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ନମନୀୟତା ଏବଂ ଶରୀରର ଉପର ଭାଗର ଶକ୍ତିକୁ କିପରି ଉନ୍ନତ କରିବେ ତାହା ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । କେବଳ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରନ୍ତୁ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଗତିଶୀଳ ସନ୍ତୁଳନ ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଏକ ସମତଳ ପୃଷ୍ଠରେ ପାର୍ଶ୍ଵକୁ ଗଡ଼ିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ସମୟରେ ତୁମକୁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ କ'ଣ ଭଲ ଲାଗିଲା ? ଆଲୋଚନା କର ଏବଂ ଏବଂ ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସୃଷ୍ଟିକର, ଖେଳ ଏବଂ ମଜା କର ।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ସ୍ୱ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ

ଏହି ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଶାରୀରିକ ଶ୍ରେଣୀଗୁଡ଼ିକରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ପ୍ରଗତିକୁ ନିରୂପଣ / ଅନୁଧ୍ୟାନ (ଟ୍ରାକ୍) କରିବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ତୁଳନା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିଜର ଉନ୍ନତି ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା । ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀରେ, ମୌଳିକ ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚାଳନା, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଆଚରଣର ବିକାଶ, କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପରେ ମାନସିକ ଭାବରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ହେବା (ଭାରତୀୟ ଖେଳ) ଏବଂ ଆତ୍ମ-ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ସହିତ ପରିଚିତ ହେବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହା ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ଏବଂ ସହାୟକ ଶିକ୍ଷଣ ପରିବେଶକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରେ ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ପଢ଼ ଏବଂ ତୁମ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସଂଖ୍ୟା ଉପରେ ଟିକ୍ କର ।

DRAFT

ଫିଙ୍ଗିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ମଧ୍ୟମ ଶକ୍ତି ସହିତ ଫିଙ୍ଗିପାରେ ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ମାରିପାରେ, କିନ୍ତୁ ମୋତେ ସ୍ଥିରତାରେ ଉନ୍ନତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।	ମୋର ଫିଙ୍ଗିବା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସଠିକ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟଭେଦୀ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଦୂରତା ଓ ଦିଗରେ ସ୍ଥିର ଅଟେ ।	ମୁଁ ବଲ୍ ଧରିପାରେ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ବିରତି ପରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଫିଙ୍ଗିପାରେ ।	ମୁଁ ବଲ୍ ଧରିବା ପରେ ଠିକ୍ କୌଶଳ ସହିତ ତୁରନ୍ତ ଫିଙ୍ଗେ ।	ମୁଁ ସର୍ବଦା ମୋର ସାଥୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଆମର ଫିଙ୍ଗିବାକୁ କିପରି ଉନ୍ନତ କରିବାକୁ ହେବ ସେ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ ।

ଧରିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ଅଧିକାଂଶ ବଲ୍ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରିପାରେ ଏବଂ ଏହାକୁ ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ଧରିବାକୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି ।	ମୁଁ ବେଳେବେଳେ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ବଲ୍ ଧରିପାରେ, କିନ୍ତୁ ମୋତେ ସ୍ଥିରତା ଉପରେ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।	ମୁଁ ବଲ୍ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଧରିପାରେ ଏବଂ ମୋର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗତି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ଧରି ରଖେ ।	ମୁଁ ବଲ୍‌କୁ ସହଜରେ ଧରିପାରେ ଏବଂ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।	ମୁଁ ସର୍ବଦା ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରେ ଯେଉଁମାନେ ବାରମ୍ବାର ଭଲ କ୍ୟାଚ୍ ଧରନ୍ତି ।

ମୁଁ ବେଳେବେଳେ ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରେ ଯେଉଁମାନେ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ବଲ୍‌କୁ ଧରନ୍ତି	ମୁଁ ବେଳେବେଳେ ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରେ ଯେଉଁମାନେ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ବଲ୍‌କୁ ଧରନ୍ତି ।	ମୁଁ ବେଳେବେଳେ ଅନ୍ୟଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରେ ଯେଉଁମାନେ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ବଲ୍‌କୁ ଧରନ୍ତି ।	ମୁଁ ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରେ ଯେଉଁମାନେ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ବଲ୍‌କୁ ଧରନ୍ତି ।	

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାକୁ ଏବଂ ନିଜ ପାଇଁ ଦକ୍ଷତା ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବାକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବେ ।

ଫିଙ୍ଗିବା : ଶରୀରକୁ ମୋଡ଼ିବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ବାହୁକୁ ଆଗକୁ ଝୁଲାଇବା, ତାପରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ଏବଂ ବଲ୍ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା ।

ଧରିବା : ଏକ ସ୍ଥିର ସ୍ଥିତି ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ଆଖି ରଖିବା ।

ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ସଠିକତା ଦ୍ୱାରା ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବାରେ ଉନ୍ନତ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ।	ମୁଁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ବଳ ସହିତ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବାରେ ଉନ୍ନତ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ।	ମୁଁ ଭଲ କୌଶଳ ସହିତ ବଲ୍ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିପାରେ, କିନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ଦୂରତା ପାଇଁ ମୋର ଶକ୍ତିକୁ ଖାପ ଖୁଆଇବାକୁ ପଡ଼େ ।	ମୁଁ ବଲ୍‌କୁ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିପାରେ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଦୂରତାକୁ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ମୋର ଶକ୍ତିକୁ ଖାପଖୁଆଇ ପାରେ ।	ମୁଁ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ସହିତ ବଲ୍ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବାର ସଠିକ୍ ଉପାୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ଏବଂ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରେ ।
	ମୁଁ ଭଲ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହିତ ଗୋଡ଼ରେ ମାରେ କିନ୍ତୁ ମୋର ସଠିକତା ଏବଂ ଦିଗକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।	ମୁଁ ସଠିକତାର ସହିତ ବଲ୍‌କୁ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରେ ।	ମୁଁ ବଲ୍ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବାର ସଠିକ୍ ଉପାୟ ରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ଏବଂ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରେ ।	

DRAFT

ଗ୍ରହଣ କରିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରେ କିନ୍ତୁ ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ସଂଘର୍ଷ କରେ ।	ମୁଁ ବଲ୍‌କୁ ଭଲ ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ, କିନ୍ତୁ ମୋତେ ବିଭିନ୍ନ ଦୂରତାରେ ଅଧିକ ସଠିକତା ଆବଶ୍ୟକ ।	ମୁଁ ବଲ୍‌ର ଗତି ଏବଂ ଦିଗ ଅନୁଯାୟୀ ମୋର ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ସଜାଡେ, କିନ୍ତୁ ମୋତେ ଅଧିକ ସ୍ଥିରତାର ଆବଶ୍ୟକ ଅଛି ।	ବିଭିନ୍ନ ଗତି ଏବଂ ଦିଗରୁ ପାସ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ମୁଁ ମୋର ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ସହଜରେ ସଜାଡ଼େ ।	ବିଭିନ୍ନ ଗତି ଏବଂ ଦିଗରୁ ପାସ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ମୁଁ ମୋର ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ସୁରୁଖୁରୁରେ ସଜାଡ଼େ ।
			ମୁଁ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଉପକରଣ ଉଠାଇବାରେ ବେଳେ ବେଳେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।	ମୁଁ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଉପକରଣ ଉଠାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସମୟରେ ଏବଂ ନିଜ ପାଇଁ ଦକ୍ଷତା ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ପାଳନ କରିବାକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବେ ।

ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା : ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ପାଇଁ ମାରୁଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ଝୁଲାଇ ଆଗକୁ ଆଣି ବଲ୍‌କୁ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବେ, ତା'ପରେ ବିପରୀତ ବାହୁକୁ ଆଗକୁ ନେଇ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବେ ।

ଗ୍ରହଣ କରିବା : ଅଣ-ଗ୍ରହଣକାରୀ ପାଦ ଉପରେ ଓଜନ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରିବେ, ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଥିବାବେଳେ ପାଦକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ପଛକୁ ନେଇ ପାଦର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବେ, ତା'ପରେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ନିମ୍ନରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବେ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବେ ।

DRAFT

ଆଘାତ କରିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ବେଳେବେଳେ ବଲ୍‌କୁ ଦୃଢ଼ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଆଘାତ କରେ । କିନ୍ତୁ ମୋତେ ମୋର ସ୍ଥିରତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।	ବଲ ଦୂରରେ ଥିବା ସମୟରେ ତାହାକୁ ସଠିକ୍ ଦିଗରେ ଆଘାତ କରିବା ମୋ ପାଇଁ କଷ୍ଟକର ।	ମୁଁ ବଲ୍‌କୁ ଜୋରରେ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଆଘାତ କରିପାରେ, କେବଳ ଅଳ୍ପ କିଛି ଭୁଲ କରେ।	ମୁଁ ଖେଳ ସମୟରେ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ବଲ୍‌କୁ ମାରିପାରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଖେଳିଥିବା ପାଇଁ ପ୍ରଶଂସା କରେ ।	ମୁଁ ଖେଳ ସମୟରେ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ବଲ୍‌କୁ ମାରିପାରେ ଏବଂ ଭଲ ଖେଳିଥିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରେ ।

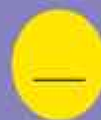
DRAFT

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ବେଳେ ଏବଂ ନିଜ ପାଇଁ ଦକ୍ଷତା ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବେ ।

ଆଘାତ କରିବା : କାନ୍ଧର ଓସାର ଅନୁସାରେ ଗୋଡ଼କୁ ରଖି, ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରି, ଏବଂ ଆଖି ବଲ ଉପରେ ରଖି ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଠିଆ ହେବେ । ଆଗରେ ଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବେ, ଅଣ୍ଟା ଏବଂ କାନ୍ଧକୁ ଘୂରାଇ ଆଗପଛ ଦୋଳନ କରିବେ, ବଲ୍‌କୁ ଆଘାତ କରିବା ସମୟରେ ବାହୁକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିସ୍ତାର କରିବେ, ତା'ପରେ ଶରୀରର ଉପର ଭାଗକୁ ଉପକରଣ ସହିତ ଆଗପଛ ଦୋଳନ କରି ଅଣ-ପ୍ରାଧାନ୍ୟ କାନ୍ଧ ଉପରେ ଶେଷ କରିବେ ।

ଚାଲ କିମ୍ବା ଦୌଡ଼

୧	୨	୩	୪	୫
				
ମୁଁ ଲଗାତାର ୩ ମିନିଟ୍ ଧିରେ ଦୌଡ଼ି (ଜଗିଂ) ପାରିବି ।	ମୁଁ ଲଗାତାର ୫ ମିନିଟ୍ ଦୌଡ଼ି ପାରିବି ।	ମୁଁ ଲଗାତାର ୧୦ ମିନିଟ୍ ଦୌଡ଼ି ପାରିବି ।	ମୁଁ ୨ ମିନଟ୍‌ର ବିରତି ସହିତ ୫୦ ମିଟରର ସ୍ୱଳ୍ପ କ୍ଷିପ୍ର ଦୌଡ଼ (ସ୍ପ୍ରିଣ୍ଟ)କୁ ୨ ଥର କରି ପାରିବି ।	ମୁଁ ଦୌଡ଼ିବା ଏବଂ ଚାଲିବାକୁ ଉପଭୋଗ କରେ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସମୟରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ ଦକ୍ଷତା ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ପାଳନ କରିବାକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବେ ।

ଚାଲ ଓ ଦୌଡ଼ : ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଉପଯୁକ୍ତ ଶରୀର ଭଙ୍ଗୀ, ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଗତି କରୁଥିବା ବାହୁ, ସମ୍ମୁଖକୁ ରହୁଁଥିବା ଏବଂ ଆଖି ସୁଗମ ଗତିବିଧି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

DRAFT

ଏକକ - ୨

ଆମ ଖେଳ

ଏହି ଏକକ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ପର୍କକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରେ, ଯାହା ଦକ୍ଷତାରେ ଉନ୍ନତି, ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ନିର୍ମାଣ, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ନିୟମାବଳୀର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଏ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶାରୀରିକ ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା, ନିଜର ଅଭିବୃଦ୍ଧିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ କରିବା ସହିତ ପ୍ରେରଣା, ସାହାସ ଏବଂ ଆତ୍ମ ଶୃଙ୍ଖଳା ବିକାଶ କରିବେ । ଏହା ସହିତ ସେମାନେ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ସମ୍ମାନଜନକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ପାଇଁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ଆଚରଣକୁ କିପରି ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ଏବଂ ବିବୃତ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବେ ତାହା ଶିଖିବେ ।

ଅଧ୍ୟାୟ - ୫

ସ୍ଥାନୀୟ ଏବଂ ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ

DRAFT

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଆମ ପଡ଼ୋଶୀ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଅନେକ ଖେଳ ଖେଳିଥାଉ । ଆମ ଦେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଞ୍ଚଳରେ କିଛି ନା କିଛି ଖେଳ ଅଛି ଯାହା ସେହି ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ, ଆମେ ଦେଶସାରା ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା କିଛି ଖେଳ ଖେଳିବା ଏବଂ ଉପଭୋଗ କରିବା ଶିଖିବା । ଏହି ଖେଳଗୁଡ଼ିକ ଖେଳିବା ଏବଂ ଏକାଠି ଉପଭୋଗ କରିବା ସମୟରେ ଆମେ ପରସ୍ପର ସହିତ ଦୟାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉତ୍ତମ ମଣିଷ ହେବା ଶିଖିବା ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପ୍ରଦାନ କରେ ନାହିଁ ବରଂ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ପରମ୍ପରା ସହିତ ମଧ୍ୟ ଯୋଡ଼ିଥାଏ ।

ଆମ ଖେଳ - ୧

ଫୁଟ୍ ଭଲି

କିପରି ଖେଳିବା

- ୭-୮ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ପଡ଼ିଆରେ ୨୦ ମିଟର ପ୍ରସ୍ଥ, ୩୦ ମିଟର ଲମ୍ବ କ୍ଷେତ୍ରର କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏକ ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କର ।
- ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ ଗୋଟିଏ ଦଳ ଅନ୍ୟ ଦଳର ଅଞ୍ଚଳକୁ ବଲ ଫିଙ୍ଗିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ‘ଏକା’ ହେଉଛି ବଲ୍‌କୁ ଉପରକୁ ଫିଙ୍ଗି (ଟସ୍‌କରି) ସେହି ହାତରେ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା ।
- ‘ଦୁକା’ ହେଉଛି ବଲକୁ ଉପରକୁ ଫିଙ୍ଗି (ଟସ୍‌କରି) ଅନ୍ୟ ହାତରେ ବଲକୁ ମାରିବା ।
- ‘ତିକା’ ହେଉଛି ବଲକୁ ଉପରକୁ ଫିଙ୍ଗି (ଟସ୍‌କରି) ମାରିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ହାତକୁ ପଛରେ ରଖିବା ।
- ଅନ୍ୟ ଦଳ ବଲକୁ ବିପକ୍ଷ ଦଳର ସମାପ୍ତି ରେଖା ବାହାରକୁ ଗୋଡ଼ରେ ଆଘାତ କରି (କିକ୍) ଫେରାଇବେ । ଯଦି ପ୍ରଥମ ଦଳ ବଲକୁ ଧରି ନିଅନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ ।
- ଯଦି ଅନ୍ୟ ଦଳ ବଲକୁ ଗୋଡ଼ର ଆଘତ୍ (କିକ୍) ଦ୍ୱାରା ସମାପ୍ତି ରେଖା ବାହାରକୁ ମାରିଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମ ୧୦ ପଏଣ୍ଟ ହାସଲ କରିବ, ସେହି ଦଳ ବିଜେତା ହେବ ।

DRAFT

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ହାତ-ଆଖି, ଗୋଡ଼- ଆଖି, ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା (କିକ୍) ପାଇଁ ଦୂରତ୍ୱର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ପଡ଼ିଆର ଆକାର ଏବଂ ବଲ୍‌ର ଆକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ପଏଣ୍ଟ ହାରିବା ସମୟରେ ତୁମେ ତୁମ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ କିପରି ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାନ୍ତ ତାହା ଆଲୋଚନା କର ।

ତୁମର ପ୍ରତିପକ୍ଷ ବିଷୟରେ ଗୋଟିଏ ଭଲ ଗୁଣ ଚିହ୍ନଟ କର ଯାହାକୁ ତୁମେ ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ।

ଆମ ଖେଳ - ୨

ଏକ ଭୂଖଣ୍ଡର ଅଧିଶ୍ୱର

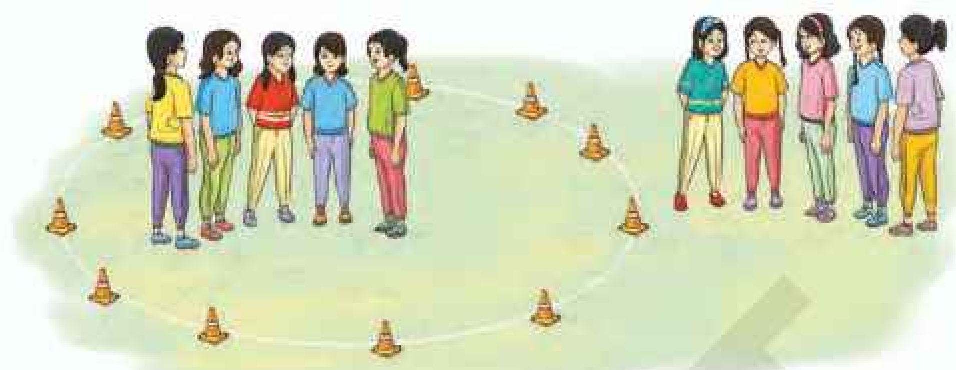
କିପରି ଖେଳିବା

- ଏକ ବଡ଼ ବୃତ୍ତ ଅଙ୍କନ କର ।
- ସାତ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ଗୋଟିଏ ଦଳ ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ଠିଆ ହେବେ । ଅନ୍ୟ ଦଳ ବୃତ୍ତ ବାହାରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ବାହାର ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନେ ବୃତ୍ତ ଭିତରକୁ ଯିବେ ଏବଂ ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ଥିବା ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବୃତ୍ତ ବାହାରକୁ ଠେଲି ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଯେତେବେଳେ କି ଭିତରେ ଥିବା ଦଳ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବେ ।
- ଯେଉଁ ଦଳର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ବୃତ୍ତ ବାହାରକୁ ଠେଲି ଦେବେ ସେହି ଦଳ, ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ ଏବଂ ସେହି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଖେଳରୁ ବାହାର ହୋଇଯିବେ ।
- ଯେଉଁ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ଠେଲି ବାହାର କରିବାରେ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ ।
- ଶେଷରେ ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଉଥିବା ଦଳ କିମ୍ବା ଖେଳରେ ସର୍ବାଧିକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଥିବା ଦଳ ଜିତିବେ ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

କାହାକୁ କିମ୍ବା କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଠେଲିବା ସମୟରେ ବାହୁ ଶକ୍ତି ସହିତ ଗୋଡ଼ର ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ସମାନ ଭାବରେ ଆବଶ୍ୟକ ।

DRAFT



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଶକ୍ତି ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟର ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ବୃତ୍ତର ଆକାର ଭିନ୍ନ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଠେଲିବା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନିୟମ ଭିନ୍ନ କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଖେଳ ଖେଳିବା ସମୟରେ ଯଦି ତୁମେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇଯାଅ କିମ୍ବା କିଛି ପସନ୍ଦ କରନାହିଁ, ତେବେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜଣାଅ ।

ଖେଳ ଖେଳିବା ପାଇଁ ବୃତ୍ତ ବ୍ୟତୀତ ପଢ଼ିଆର ଆକାର ଯାହା ତୁମେ ତିଆରି କରିପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଆମ ଖେଳ - ୩

ସଂଖ୍ୟା ଯୋଡ଼ି

କିପରି ଖେଳିବା

- ୭ ମିଟର ବ୍ୟାସାର୍ଦ୍ଧ ବିଶିଷ୍ଟ ଏକ ବୃତ୍ତ ଚିହ୍ନିତ କର ।
- ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଛିଡ଼ାହୋଇ ସଂଖ୍ୟା ଘୋଷଣା କରିବା ପାଇଁ ଜଣେ ଖେଳ ନେତାଙ୍କୁ ଚୟନ କର ।
- ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବୃତ୍ତ ଚାରିପାଖରେ ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟା ଓ ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବେ ।
- ଖେଳର ନେତା ଅନିୟମିତ ଭାବରେ ୧ ରୁ ୯ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସଂଖ୍ୟା ଘୋଷଣା କରିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ନେତା '୩' ଡାକନ୍ତି, ତେବେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ତୁରନ୍ତ ହାତଧରି ୩ ଜଣିଆ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଠନ କରିବେ ।
- ଯଦି କିଛି ବଳକା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଂଖ୍ୟାନୁସାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଠନ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ସେମାନେ ବାହାର ହୋଇଯିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ୨୦ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ସଂଖ୍ୟା '୩' ଡ଼କାଯାଏ ତେବେ ୩ ଜଣିଆ ୬ଟି ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଠନ କରାଯାଇ ପାରିବ (୧୮ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ) ଏବଂ ୨ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବାହାରି ଯିବେ ।
- ବାକିଥିବା ଅବଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ପାଇଁ ନୂତନ ସଂଖ୍ୟା ସହିତ ଖେଳ ଜାରି ରହିବ ।
- କିଛି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବାକି ରହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଜାରି ରହିବ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଜିତିଥିବା ୨-୩ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ) ।
- ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅବଶିଷ୍ଟ ରହିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଯେଉଁମାନେ ସଫଳତା ପୂର୍ବକ ଦଳଗଠନ କରିଥିବେ ସେମାନେ ଖେଳ ଜିତିବେ ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ବୃତ୍ତରେ ଦୌଡ଼ୁଥିବା ସମୟରେ ସୁରକ୍ଷା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଗତିବିଧି ଉପରେ ନଜର ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବାଦ୍ ପଡ଼ିଯାଆନ୍ତି, ତେବେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ମନେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ, ଏହା ଖେଳର ଏକ ଅଂଶ ଏବଂ ସେମାନେ ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ଦକ୍ଷତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା

ଭିନ୍ନତା

- ଗତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ସଂଖ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ଶୀଘ୍ର ଘୋଷଣା କରିବେ ।
- ବାହାରେ ରହିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବାଦ ପଡ଼ିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ମଜାଳିଆ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିପାରିବେ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ୧୦ଟି ଜମ୍ପିଙ୍ଗ୍ ଜ୍ୟାକ୍)
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ଗତି କରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ବାଦ୍ ପଡ଼ିବାରୁ କିପରି ଲାଗିଲା ? ଏଥିରୁ ଆମେ କ'ଣ ଶିଖିପାରିବା ? ଏହି ଖେଳଟି ବାସ୍ତବ ଜୀବନ ସହିତ କିପରି ଜଡ଼ିତ (ସାମୂହିକକାର୍ଯ୍ୟ, ଶୀଘ୍ର ଚିନ୍ତନ, ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତିକରଣ ଇତ୍ୟାଦି) ?

DRAFT

ଆମ ଖେଳ - ୪

ଅନୁକରଣ ଖୋ

କିପରି ଖେଳିବା

- ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ।
- ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଭାବରେ ଚୟନ କରାଯିବ, ଯିଏ ପିଛା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଆକ୍ରମଣକାରୀ ପିଛା କରିବା ପାଇଁ ଯେ କୌଣସି ଜଣେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କୁ ବାଛିବେ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଖସିଯିବା ପାଇଁ ବୃତ୍ତର ଯେକୌଣସି ଦିଗରେ ଦୌଡ଼ିପାରିବେ ।
- ଦୌଡୁଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଡେଇଁବା, ଘୁରିବା, ଗୁରୁଣ୍ଡିବା, ତାଳିମାରିବା, କୁଦାମାରିବା) ଡେଇଁ ଡେଇଁ ଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ।
- ଆକ୍ରମଣକାରୀ ପିଛା କରିବା ସମୟରେ ସମାନ କ୍ରିୟାକୁ ଅନୁକରଣ କରିବା ଜରୁରୀ ।
- ଯଦି ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଥକିଯାଏ କିମ୍ବା ବଦଳିବାକୁ ଚାହେଁ, ତେବେ ସେ ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଦୌଡ଼ିଯାଇ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଠିଆ ହୋଇ 'ଖୋ' କହିପାରିବେ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ନୂତନ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ସହିତ ଖେଳକୁ ଜାରି ରଖିବେ ।
- ଆକ୍ରମଣକାରୀ ନୂତନ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କୁ ପିଛା କରିବା ସହିତ ଅନୁକରଣ ଜାରି ରଖିବେ ।
- ଯଦି ଆକ୍ରମଣକାରୀ ସଫଳତାର ସହିତ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କୁ ଛୁଇଁଦିଏ, ତେବେ ଧରାପଡ଼ିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନୂତନ ଆକ୍ରମଣକାରୀ ହେବେ ।
- ପୂର୍ବ ଆକ୍ରମଣକାରୀ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଭାବେ ବୃତ୍ତରେ ଯୋଗ ଦେବେ ।
- ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଭାବରେ ପାଳି ପାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିମ୍ବା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ସମାପ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଚାଲୁ ରହିବ ।

DRAFT

- ଏଥିରେ କେହି ଜଣେ ବିଜେତା ନୁହନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସର୍ବାଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଭାବରେ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରିବେ କିମ୍ବା ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କୁ ଆହ୍ୱାନ କରୁଥିବା ସୃଜନଶୀଳତା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରିବେ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :- ଶିକ୍ଷକ ଶିୟୟିତ୍ରୀମାନେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଏବଂ ଅନୁକରଣ ଦକ୍ଷତା ଉନ୍ନତ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଶରୀରର ନିମ୍ନ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରତି ୨ ମିନିଟରେ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କୁ ବଦଳାଇବେ ।
- ବିବିଧତା ପାଇଁ ଏକ ବର୍ଗ କ୍ଷେତ୍ର କିମ୍ବା ଜିଗ୍-ଜାଗ୍ ସୀମା କରିବେ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀମାନେ 'ଖୋ' କହିବା ପୂର୍ବରୁ ଅତି କମରେ ୩ଟି ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଖେଳ ସମୟରେ ଘଟୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଅଣ-ମୌଖିକ ସଙ୍କେତ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର । ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଏହି ସଙ୍କେତ ଗୁଡ଼ିକ କିପରି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିଲା ତାହା ଆଲୋଚନା କର ।

ଆମ ଖେଳ - ୫

ମୁଁ ବି ବେଙ୍ଗ

କିପରି ଖେଳିବା

- ଆକମ୍ରଣକାରୀ (ବେଙ୍ଗ) ଭାବରେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ବାଛ ।
- ଅବଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପ୍ରତିରକ୍ଷକ ଅଟନ୍ତି ।
- ଏକ ବୃତ୍ତ ଚିହ୍ନିତ କରିବା ଯାହା ମଧ୍ୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ବୁଲି/ଚାଲି ପାରିବେ ।
- ଆକ୍ରମଣକାରୀ ବେଙ୍ଗ ଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ବସିଥିବେ (ଆଣ୍ଠୁବଙ୍କା, ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ହାତ ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିଥିବ ।
- ସେମାନେ ଭୂଇଁରେ ଥିବା ସମୟରେ ଡେଇଁ କିମ୍ବା ଅଦଳ ବଦଳ ଭାବେ ଗତି କରିପାରିବେ ।
- ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ହଲାଇ କିମ୍ବା ବିସ୍ତାର କରି ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଧରା ନ ପଡ଼ିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀମାନେ ଦୌଡ଼ିବେ, ଡେଇଁବେ କିମ୍ବା ଚକମା ଦେବେ ।
- ଯଦି ଜଣେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ଗୋଡ଼ ସ୍ପର୍ଶ କରେ, ତେବେ ସେ ମଧ୍ୟ ଏକ ବେଙ୍ଗ (ଆକ୍ରମଣକାରୀ) ହୋଇଯିବେ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଉଭୟ ବେଙ୍ଗ ଏକାଠି କାମ କରି ବାକି ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀମାନଙ୍କୁ ଛୁଇଁବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ଅଧିକ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଧରା ପଡ଼ିବେ - ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ବେଙ୍ଗ ହୋଇଯିବେ । ଯାହାକି ବାକି ଥିବା ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼ିବ ।
- କେବଳ ଜଣେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ରହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଚାଲୁ ରହିବ ।
- ଶେଷରେ ବାକିଥିବା ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଯିଏ ଧରାପଡ଼ି ନଥିବେ ସେ ବିଜେତା ହେବ ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଶିକ୍ଷକ, ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ:- ସୁରକ୍ଷିତ ଖେଳ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ । ଗୋଇଠା ମରାଯିବ ନାହିଁ, କେବଳ ଧୀର ପାଦ ସ୍ପର୍ଶ କରି ଛୁଇଁପାରିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସନ୍ତୁଳନ, ସମନ୍ୱୟ, ଚଞ୍ଚଳତା ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଜଣଙ୍କ ବଦଳରେ ଦୁଇ କିମ୍ବା ତିନିଜଣ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ସହିତ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।
- ବେଙ୍ଗ କେବଳ ଡେଇଁ ଡେଇଁ ଗତି କରିପାରେ, ଏହା କରିବା କଷ୍ଟକର କିନ୍ତୁ ମଜାଦାର ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଧରା ନପଡ଼ିବା ପାଇଁ ତୁମେ କେଉଁ ରଣନୀତି ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲ ?

DRAFT

ଆମ ଖେଳ - ୬

ଡମ୍ବରୁ ରିଲେ

କିପରି ଖେଳିବା

- ସମାନ ସଂଖ୍ୟକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ଏକ ସିଧା ଧାଡ଼ିରେ ଛିଡ଼ା ହେବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ସଙ୍କେତରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସେମାନଙ୍କ ଦଳର ବିପରୀତ ଧାଡ଼ି ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ ନିଜର ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ବୃତ୍ତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବେ ।
- ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜର ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚିବା ମାତ୍ରେ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଉଭୟ ଦଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସେମାନଙ୍କର ଦୌଡ଼ ସମାପ୍ତ ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାରି ରହିବ ।
- ଯେଉଁ ଦଳର ଶେଷ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରଥମେ ସମାପ୍ତ କରିବେ, ସେହି ଦଳ ବିଜେତା ହେବେ ।

DRAFT

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ଚଞ୍ଚଳତା କୁହାଯାଏ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଶିକ୍ଷକ/ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ - ଧକ୍କାକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଦୌଡ଼ପଥ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଦକ୍ଷତାର ସହିତ ଦୌଡ଼ିବା ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ଆରମ୍ଭ କରିବା

ଭିନ୍ନତା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଆଗକୁ ଦୌଡ଼ିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପଛକୁ ଦୌଡ଼ିବା ଉଚିତ ।
- ଦୌଡ଼କୁ ଅଧିକ ଆହ୍ୱାନ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ କୋନ୍ କିମ୍ବା ହର୍ଡଲ୍ସ ସ୍ଥାପନ କରିବେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଏହି ଖେଳରେ ସମୟର ଗୁରୁତ୍ୱ କେତେ ଥିଲା ?

ଆମ ଖେଳ - ୭

ଆହ୍ୱାନ କବାଡ଼ି

କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ୧୫-୨୦ ମିଟର ଦୂରତାରେ ପରସ୍ପର ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇ ଠିଆ କର ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀମାନେ ଉଭୟ ବାହୁ ବିସ୍ତାର କରି, ଗୋଟିଏ ହାତ ମୁଣ୍ଡ ସ୍ତରରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ହାତ ଅଣ୍ଟା ସ୍ତରରେ ରଖି ଏବଂ ପାପୁଲି ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ଛିଡ଼ା ହେବେ । (ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କୁ ତାଳିମାରିବା ପାଇଁ)
- ଆକ୍ରମଣକାରୀ ପାଳିକରି ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ପାପୁଲିରେ ତାଳିମାରି ନିଜ ଅଞ୍ଚଳକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ଫେରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଏକ ସଙ୍କେତ ଦେବା ପରେ 'କ' ଦଳ ରୁ ଜଣେ ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଦଳ 'ଖ'ର ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଯିବେ ।
- ଆକ୍ରମଣକାରୀ ନିଃଶ୍ୱାସ ନ ନେଇ କ୍ରମାଗତ 'କବାଡ଼ି- କବାଡ଼ି' ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବେ
- ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କୁ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ବିସ୍ତାରିତ ପାପୁଲିରେ ତାଳି ମାରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ତାଳି ମାରିବା ମାତ୍ରେ (ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେମାନେ ତାଳି ମାରିବେ) ସେମାନେ ବୁଲି ନିଜ ଦଳର ଆରମ୍ଭ ରେଖାକୁ ଦୌଡ଼ି ଫେରିବେ ।
- ଥରେ ତାଳି ମାରିବା ପରେ, ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀମାନେ ତୁରନ୍ତ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କୁ ଗୋଡ଼ାଇବେ ।
- ଯଦି ସେମାନେ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଆରମ୍ଭ ରେଖାକୁ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ସଫଳତାର ସହିତ ଧରିପାରନ୍ତି; ତେବେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଦଳ ୧ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ ।
- ଯଦି ଆକ୍ରମଣକାରୀ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ପହଞ୍ଚନ୍ତି, ତେବେ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ଦଳ ୧ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ ।

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ (ରାଉଣ୍ଡ) ପରେ, ବିପକ୍ଷ ଦଳର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆକ୍ରମଣକାରୀର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବ ।
- ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କ ପାଳି ନେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଜାରି ରହିବ ।
- ଶେଷରେ ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ହାସଲ କରିଥିବା ଦଳ ଜିତିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଚଞ୍ଚଳତା, ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ, ରଣନୀତିଗତ ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା, ଏହା ସହିତ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଉତ୍ସାହକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- କଠିନତା ପାଇଁ ଦୂରତ୍ୱକୁ ବଦଳାଯାଇ ପାରିବ ଏବଂ ବାହୁର ସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ତୁମେ ହାରିବା ସମୟରେ ତୁମ ସାଥୀ ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିବ କିମ୍ବା ତୁମ ବିଜୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ସାହିତରୁ କିପରି ଏଡ଼ାଇ ପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଆମ ଖେଳ - ୮

ଭୋକିଲା ସିଂହ

କିପରି ଖେଳିବା

- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁଯାୟୀ, ୨ ଫୁଟ ବ୍ୟାସ ବିଶିଷ୍ଟ ବୃତ୍ତ ଅଙ୍କନ କର । ଯେପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୃତ୍ତରେ ୭-୮ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ରହିପାରିବେ ।
- ଏହି ବୃତ୍ତଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ଠାରୁ ୩-୪ ଫୁଟ ଦୂରରେ ରହିବ ।
- ବୃତ୍ତ ବାହାରେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଭୋକିଲା ସିଂହ (ଡ଼େନର) ହେବ । ଅନ୍ୟମାନେ ସେମାନଙ୍କ ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ଠିଆ ହେବେ, ଯାହା ନିରାପଦ ସ୍ଥାନ ଅଟେ ।
- ଖେଳ ଆରମ୍ଭ ପରେ ଡ଼େନର ଚାରି ଗୋଡ଼ରେ (ହାତ ଓ ଗୋଡ଼) ସିଂହ ପରି ଗର୍ଜନ କରି ପଡ଼ିଆରେ ବୁଲିବ ।
- ଯେତେବେଳେ ଡ଼େନର ଏକ ବନ୍ୟ ପଶୁର ନାମ ନିଏ, ଏହା ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ବୃତ୍ତରୁ ବାହାରି ସିଂହକୁ ପିଛା କରି ତା'ର ପିଠିରେ ଥାପୁଡ଼ାଇବା (ଟାପ୍) ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବାର ଏକ ସୂଚନା ।
- ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସିଂହର ପିଠିରେ ସଫଳତାର ସହ ଥାପୁଡ଼ାଇବା (ଟାପ୍) ତାଙ୍କୁ 'ବୀର' କୁହାଯିବ ।
- ସେହି ସମୟରେ ଡ଼େନର ସମସ୍ତ 'ପଶୁ'ଙ୍କୁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରେ ଏବଂ ହଠାତ୍ ଗର୍ଜନ କରେ 'ଭକ୍ଷଣମ୍" (ମୁଁ ଖାଇବାକୁ ଚାହେଁ) ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ତା'ପରେ ସେମାନଙ୍କର ନିଜ ନିଜ ବୃତ୍ତରେ ଥିବା ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନକୁ ଦୌଡ଼ି ଫେରିଯିବେ ।
- ଯଦି 'ଭୋକିଲା ସିଂହ' କାହାକୁ ଧରିଦିଏ, ତେବେ ସେହି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଖେଳ ଜାରି ରଖିବା ପାଇଁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଡେନର ହେବ ।

DRAFT

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ମୂଳଶକ୍ତି ଏବଂ ପୂର୍ବାନୁମାନ କ୍ଷମତାର ବିକାଶ କରିବା

ଭିନ୍ନତା

- 'ଭକ୍ଷଣମ' ଶବ୍ଦକୁ ତୁମର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷାରେ 'ମୁଁ ଖାଇବାକୁ ଚାହେଁ' ଅର୍ଥ ଥିବା ଶବ୍ଦ ସହିତ ବଦଳାଯାଇ ପାରିବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଡେନର 'ଭକ୍ଷଣମ୍' ଘୋଷଣା କଲାବେଳେ କିପରି ଲାଗେ ତାହା ଆଲୋଚନା କର । ଜଙ୍ଗଲରେ ଖାଦ୍ୟ ଶୃଙ୍ଖଳ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନ କର ।

DRAFT

ଆମ ଖେଳ - ୯

ଘରଚିହ୍ନ

କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ ବଡ଼ ପଡ଼ିଆରେ ଏକାଠି ହୋଇ ଠିଆ ହେବେ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟା ନଥିବ ।
- ଏହି ଖେଳରେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ପଡ଼ିଆ ମଝିରେ ଠିଆ କରାଯିବ ଏବଂ ଉଭୟ ହାତକୁ ଯୋଡ଼ି ରଖିବାକୁ କୁହାଯିବ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହା ଏକ ଖୋଲା ପାତ୍ର ପରି ଦେଖାଯିବ ।
- ପଡ଼ିଆରୁ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆସି ତାଙ୍କ ହାତରେ ମାଟି ରଖିବେ ।
- ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମାଟି ଧରିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କର ଉଭୟ ଆଖିକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦେବେ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ଆଗକୁ ଚାଲିବାକୁ କହିବେ ।
- ତାଙ୍କୁ ପଡ଼ିଆରେ ତୀର୍ଯ୍ୟକ୍ ଭାବରେ, ବାମ-ଡ଼ାହାଣ, ଆଗକୁ-ପଛକୁ ନେବା ସମୟରେ ହଠାତ୍ ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ହାତରେ ଥିବା ମାଟିକୁ ତଳେ ରଖିବାକୁ କହିବେ ।
- ତା'ପରେ ତାଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେହିପରି ତୀର୍ଯ୍ୟକ୍ ଭାବରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ କରାଯାଇଥିଲା, ସେଠାକୁ ଆଣିବେ ।
- ଏଠାରେ ତାଙ୍କ ଆଖି ଖୋଲାଯିବ ଏବଂ ତାପରେ ତାଙ୍କୁ ମାଟି ପକାଉଥିବା ସ୍ଥାନ ଖୋଜିବାକୁ କୁହାଯିବ ।
- ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ୫ରୁ ୧୫ ସେକେଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଦିଆଯିବ ।
- ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ମାଟିକୁ ଲୁଚାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯଦି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଜଣକ ମାଟି ଖୋଜିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ସେ ୫ଟି ସିଟ୍‌ଅପ୍ କରିବେ ।

DRAFT

DRAFT

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ପ୍ରତୀକ୍ଷା, ଧାରଣା, ସ୍ଥାନୀୟ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଆମ ପ୍ରିୟ ମାଟି ପାଇଁ ଦେଶ ଭକ୍ତିର ଭାବନା ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ସିଟ୍-ଅପ୍ ବଦଳରେ ସଂଶୋଧିତ ପୁସ୍-ଅପ୍ କିମ୍ବା ସ୍କ୍ୱାଟ୍ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଦିଗଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବା ତୁମକୁ ମାଟି ଖୋଜିବାରେ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କଲା ଆଲୋଚନା କର ।

ଆମ ଖେଳ - ୧୦

ଗରିଲା ସ୍ପର୍ଶ

କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଆଧାରରେ ଏକ ବୃତ୍ତାକାର ପଥ ତିଆରି କର ।
- ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏହି ବୃତ୍ତାକାର ପଥ ଭିତରେ ରହିବେ ।
- ଏହି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣଙ୍କୁ ଗୋଡ଼ାଉଥିବା (ଚେଜର) ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବଛାଯିବ ।
- ଏହି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମଧ୍ୟ ସମାନ ବୃତ୍ତାକାର ପଥ ଭିତରେ ରହିବେ ।
- ଗୋଡ଼ାଉଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବୃତ୍ତର ପରିଧି ଭିତରେ ଗୁରୁଣ୍ଡି ଗୁରୁଣ୍ଡି ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ଛୁଇଁବ ।
- ଯେତେବେଳେ ଏହି ଗୋଡ଼ାଉଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଛୁଇଁ ଦିଏ, ତେବେ ସେହି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ବୃତ୍ତରୁ ବାହାର କରିଦିଆଯିବ ।
- ଯଦି କୌଣସି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ, ଗୋଡ଼ାଉଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଠାରୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ବୃତ୍ତାକାର ପରିସୀମାରୁ ନିଜ ଗୋଡ଼ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତି ତେବେ, ସେ ଖେଳରୁ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ବାହାରିଯିବେ ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ମୁଖ୍ୟ ମାଂସପେଶୀ ତୁମ ପେଟ, ତଳିପେଟ, ନିତମ୍ବ ଏବଂ ପେଲଭିସ୍‌ରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଏଗୁଡ଼ିକ ତୁମକୁ ସିଧା ଠିଆ ହେବା, ସନ୍ତୁଳନବଜାୟ ରଖିବା, ମୋଡ଼ିବା, ନଇଁବା, ସୁରୁଖୁରୁରେ ଗତି କରିବା ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ୨୯ଟି ମୁଖ୍ୟ ମାଂସପେଶୀ ଅଛି ।

DRAFT

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ମୂଳ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ କରିବା

ଭିନ୍ନତା

- ଦୌଡୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରିବ ।
- ଗୁରୁଣ୍ଡିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥିତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଗୋଡ଼ କାଢ଼ିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଖେଳର ରଣନୀତିକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କଲା ତାହା ଆଲୋଚନା କର ।

ଆମ ଖେଳ - ୧୧

ଘର ବଦଳ

କିପରି ଖେଳିବା

- ଏହି ଖେଳରେ ଦୁଇଟି ଦଳ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ପାଞ୍ଚ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ରହିବେ ।
- ପଡ଼ିଆରେ ତିନୋଟି ଘର ନିର୍ମିତ ହେବ ।
- ଗୋଟିଏ ଦଳର ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଗୋଟିଏ ଘରେ ଠିଆ ହେବେ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ଦଳର ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସେହି ଘରକୁ ଚାରିପଟୁ ଘେରି ରହିବେ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଘର ଭିତରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଘର ବାହାରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଏଡ଼ାଇ ନିଜ ଘର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- କିନ୍ତୁ ଯଦି ଘର ବାହାରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଦୌଡ଼ୁଥିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଛୁଇଁ ଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନେ ବାହାରି ଯିବେ ।

ଅନୁସନ୍ଧାନ କର

ଗୋଟିଏ ଘରେ କେତୋଟି ଜରୁରୀକାଳୀନ ନିର୍ଗମନ ପଥ ଅଛି ଯାହାକୁ ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ ? ନିଜ ଘର ଏବଂ ନିକଟସ୍ଥ ଅନ୍ୟ ପାଞ୍ଚଟି ଘର ଅନୁସନ୍ଧାନ କର ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ – ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ସ୍ଥାନୀୟ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଚତୁରତା ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ ।
- ଅଧିକ କଷ୍ଟକର କିମ୍ବା ସହଜ କରିବା ପାଇଁ ନିୟମଗୁଡ଼ିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରେ ।
- ଘରର ସଂଖ୍ୟା ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ଘର ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ଘର ବାହାରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଚକମା ଦେବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ରଣନୀତି ଉପରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଆମ ଖେଳ - ୧୨

ବୃତ୍ତ ରକ୍ଷା

କିପରି ଖେଳିବା

- ଦୁଇଟି ବୃତ୍ତ ତିଆର କର । ଛୋଟ ବୃତ୍ତଟି ବଡ଼ ବୃତ୍ତର କେନ୍ଦ୍ରରେ ଅଙ୍କାଯିବ ।
- ସାତରୁ ଆଠ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବଡ଼ ବୃତ୍ତର ଚାରିଆଡ଼େ ବିଛାଡ଼ି ହୋଇ ରହିବେ ।
- ଜଣେ ଫିଙ୍ଗାଳି ବୃତ୍ତର କିଛି ଦୂରରେ ଠିଆ ହୋଇ ବଲକୁ ଭିତର ବୃତ୍ତକୁ ଫିଙ୍ଗିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।
- ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ଭାଙ୍ଗି ହାତରେ ଧରିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମିରେ ରଖି ବଲକୁ ବୃତ୍ତ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାରୁ ରୋକିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯଦି ବଲ ବୃତ୍ତ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ, ତେବେ ଫିଙ୍ଗାଳି ବୃତ୍ତ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବ ଏବଂ ଶେଷ ବ୍ୟକ୍ତି ଯିଏ ବଲକୁ ଅଟକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲା ସେ ନୂଆ ଫିଙ୍ଗାଳି ହେବ ।
- ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ / ପାଳି ଅନୁସାରେ ସୁଯୋଗ ମିଳିବା ଉଚିତ୍ ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ଡାଲି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶସ୍ୟ ଭଳି ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଆଖି - ହାତ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟ ଜ୍ଞାନ ବିକାଶ କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ଏକାଧିକ ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରେ ।
- କେବଳ ଗୋଡ଼ରେ ଖେଳାଯାଇପାରେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ

ବଲ ମାରିବା ସହଜ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ କିପରି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥିତିକୁ ଆସି ପାରିବ କିମ୍ବା ବଲ ମାରିବା ସମୟରେ ତୁମକୁ ସବୁଠାରୁ ଆରାମଦାୟକ ଲାଗୁଥିବା ସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶିକା ସ୍ୱ-ମୂଲ୍ୟାୟନ

ଏହି ଅଭ୍ୟାସର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ପିତାମାତା ଏବଂ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନଙ୍କ ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ବିକାଶକୁ ନିରୂପଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଏବଂ କିପରି ଏହି ସାମାଜିକ ତଥା ଭାବନାତ୍ମକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ଶିଶୁର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ ତାହା ଜାଣିବା । ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଅପେକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରଗତି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଉଅଛି ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ବିବରଣୀଗୁଡ଼ିକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ତୁମ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସଂଖ୍ୟାକୁ ଟିକ୍ କର ।

ଆନନ୍ଦଦାୟକ (ଖେଳିବାକୁ ପ୍ରେରଣା) ମୋର ପ୍ରତିପାଲ୍ୟ (ୱାର୍ଡ୍)

୧	୨	୩	୪	୫
ଖେଳିବା ସମୟରେ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରେ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ।	ଉଭୟ ପରିଚିତ ଏବଂ ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଜଡ଼ିତ ହେବାକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରେରଣା ଦେଖାଏ ।	ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଏ, ସାଥୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଗଦେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ, ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଭୂମିକା ଉପଭୋଗ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।	ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନ କରି, ନିୟମ ବୁଝାଇ ଏବଂ ଉଚିତ୍ ଖେଳ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରି ନେତୃତ୍ୱ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ।	ଖେଳିବାର ନୂତନ ଉପାୟ ଉଦ୍ଭାବନ କରେ, ଖେଳକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ପାଇଁ ନିୟମ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେ ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ ।

DRAFT

ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଓ ଦୟାଳୁତା : ମୋର ପ୍ରତିପାଳ୍ୟ (ୱାର୍ଡ୍)

1	2	3	4	5
ବିନା ପଚାରିବାରେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରେ ।	ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାରେ ପ୍ରକୃତ ସହାନୁଭୂତି ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୁଏ ।	ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଭଲ ପାଏ ଏବଂ ଦୟାଳୁ ହୋଇ ଖୁସି ଅନୁଭବ କରେ ।	ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନିଏ ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।	ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଓ ନିରପେକ୍ଷ ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଉଦାହରଣ ସ୍ଥାପନ କରେ ।

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ନିରାପଦ ଅନୁଭବ କରିବା - ମୋର ପ୍ରତିପାଳ୍ୟ (ୱାର୍ଡ)

1	2	3	4	5
ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଜଡ଼ିତ ଥିବାବେଳେ ଖୁସି ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରେ ।	ଆଲୋଚନାରେ ଆରାମରେ ଚିନ୍ତାଧାରା ବାଣ୍ଟେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରେ ।	ସକାରାତ୍ମକ ସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼େ, ସହାନୁଭୂତି ଦେଖାଏ ଏବଂ ସାମାଜିକ ପରିବେଶରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରେ ।	ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାକୁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଏ, ସମସ୍ତେ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ବୋଲି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରେ ।	ଦୃଢ଼ ସାମାଜିକ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ ଏବଂ ସମନ୍ୱିତ ପରିବେଶକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ ।

ସକ୍ରିୟ ଜୀବନ ଶୈଳୀ : ମୋର ପ୍ରତିପାଳ୍ୟ (ୱାର୍ଡ)

1	2	3	4	5
ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହିତ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆରାମଦାୟକ ଭାବରେ ସମ୍ପାଦନ କରେ ।	ଉତ୍ସାହ ବଜାୟ ରଖେ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ ହୁଏ ।	ଗତି, ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରେ ।	ଆହ୍ୱାନକୁ ଭଲ ପାଏ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୀମାକୁ ଦୂରେଇ ଦିଏ ଏବଂ ଗତି ଆଧାରିତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଭୋଗ କରେ ।	ଶାରୀରିକ ଆହ୍ୱାନରେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ, ପ୍ରତିପାଦନ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରେରଣା ଦେବା ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ରହିବାକୁ ଉପଭୋଗ କରେ ।

DRAFT

ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ - ମୋର ପ୍ରତିପାଳ୍ୟ (ୱାର୍ଡ଼)

1	2	3	4	5
ବାରମ୍ବାର ମନ ନ ପକାଇ ସ୍କୁଲକାମ ଏବଂ ଦୈନିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ଭାଳିବାରେ ପଦକ୍ଷେପ ନିଏ ।	ନିଜର ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳିତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଦାୟିତ୍ୱ ନିଏ ।	କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଯୋଜନା କରେ ଏବଂ ସମୟରେ ସମାପ୍ତ କରେ ।	ସହଜରେ ବିଭିନ୍ନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରେ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ମାଲିକାନା ଗ୍ରହଣ କରେ ।	ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶୃଙ୍ଖଳା ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱ ବୋଧର ଦୃଢ଼ ଅଭ୍ୟାସର ବିକାଶ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଏ ।

DRAFT

ଏକକ - ୩

ଯୋଗ

ଯୋଗ ଆମ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବାର ଏକ ସୁନ୍ଦର ଉପାୟ । ପ୍ରତିଦିନ ଯଦି ଆମେ ଯୋଗାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା, ଆମ ଶରୀର ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ନମନୀୟ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ହେବ। ଏହି ଆସନଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗର ରକ୍ତ ପ୍ରବାହକୁ ମଧ୍ୟ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ କାମ କରିଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟମ ଏବଂ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଯମ, ନିୟମ ଓ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଅନୁସରଣ କରି ଆମେ ସଦ୍‌ବିଦ୍ୟା ନୈତିକ ଜ୍ଞାନ ଶିଖୁ ଯାହା ଆମକୁ ଏକ ଉତ୍ତମ ଏବଂ ଅନୁଶାସିତ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଗତ ଦୁଇ ବର୍ଷ ଧରି, ଆମେ ଯୋଗର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ଏହାର ଅର୍ଥ ଏବଂ ଏହା ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ତାହା ଅନୁସନ୍ଧାନ କରୁଛୁ। ଏହି ବର୍ଷ "ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ" ଅନ୍ତର୍ଗତ ଆମେ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ମାର୍ଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା । ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ଅସ୍ତେୟ ଏବଂ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟର ମୂଲ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଜାଣିବା । ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟାହାରକୁ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ଉତ୍ତମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଗୁଣ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ କରି ବୁଝିବା।

ଆମେ ଯୋଗ ସାଧନାର ଏକ ଅଂଶ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ମୂଳକ ଅଭ୍ୟାସ, ଶକ୍ତି ଏବଂ ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ କିଛି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରକୁ ଉଷ୍ମୀକରଣ କରିବା, ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମ, ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ମୁଦ୍ରା ଶୁଦ୍ଧି-କରଣ ଅଭ୍ୟାସ (କ୍ରିୟା) ଭାବରେ ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀ ସମନ୍ୱୟ ଶିଖିବା ପାଇଁ କ୍ରୀଡ଼ାଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

ଆସ, ଆମର ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସର ଦୈନିକ ଯାତ୍ରା ଜାରି ରଖିବା।

অধ্যায় - ৬

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ

ଯୋଗର ଆନନ୍ଦମୟ ଯାତ୍ରା

ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା, ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏକ ୧୦ ଦିନିଆ ଯୋଗ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଶିବିରର ରୋମାଞ୍ଚକର ଯୋଜନା କରାଯାଇଥିଲା । ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଉତ୍ସୁକତାର ସହିତ ଅନେକ ପିଲା ଏହି ଶିବିରରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ସକାଳ ଉଜ୍ଜଳ ହସଖୁସିର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଭୋରରୁ ଉଠି ବାରଣ୍ଡା ସଫା କରୁଥିଲେ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ରଙ୍ଗୋଲୀରେ ସଜାଉଥିଲେ । ସେମାନେ ଆସନ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟମ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲେ ।

ପୋଷା ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ସହିତ ଖେଳୁଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଉଥିଲେ, ବଗିଚା କାମ କରୁଥିଲେ, ଫୁଲମାଳ ତିଆରି କଲେ । ଦୀପ ଜାଳିଲେ ଏବଂ ଏକାଠି ବସି ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଥିଲେ । ଚାରିଆଡ଼େ ହସଖୁସି ଏବଂ ଆନନ୍ଦରେ ପରିବେଶ ଉତ୍ସବମୁଖର ଥିଲା ।

ଖାଇବା ସମୟରେ ସେମାନେ ଏକାଠି ବସି ଭୋଜନ ମନ୍ତ୍ର ଗାଉଥିଲେ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ଘରୋଇରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟର ମଜା ନେଉଥିଲେ । ସେମାନେ ସଚେତନ ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ସ୍ୱାଦ ଓ ସୁଗନ୍ଧକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ଏବଂ କେବେବି ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ ନ କରିବାକୁ ଶିଖିଲେ । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ, ନିଜ ଜିନିଷର ଯତ୍ନ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ କୋଠରୀ ଓ ଖେଳିବା ସ୍ଥାନ ସଫା ସୁତୁରା ରଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ।

ଅପରାହ୍ଣରେ ସେମାନେ ରୋଷେଇ ଘରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ଏକ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମକୁ ପରିଦର୍ଶନ କଲେ, ଯେଉଁଠାରେ ସେମାନେ ଫଳ ବଣ୍ଟନ କଲେ, ଗୀତ ଗାଇଲେ, ନାଚିଲେ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧାଙ୍କ ମୁହଁରେ ହସ ଫୁଟାଇଲେ । ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦେବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କଲେ । ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ପଶୁମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଶାଳା ପରିଦର୍ଶନ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଯାତ୍ରାର ଏକ ଅଂଶ ଥିଲା ।

DRAFT

ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେମାନେ ସାଇକେଲ ଚଳେଇବା, ରଙ୍ଗ କରିବା, ଚିତ୍ର କରିବା ଏବଂ ପ୍ରମୋଦ ଉଦ୍ୟାନରେ ଖେଳିବାର ମଜା ନେଉଥିଲେ । ଗପ ଶୁଣିବା, ଭଜନ ଗାଇବା ଏବଂ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିଲେ ।

ଶିବିରର ଶେଷ ଦିନରେ ସମସ୍ତ ପିଲା ଏକ ବଡ଼ ଗଛ ଛାଇ ତଳେ ଏକତ୍ରିତ ହେଲେ ।

ସେମାନଙ୍କର ୧୦ ଦିନିଆ ଯାତ୍ରା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ବେଳେ ବାତାବରଣ ଆନନ୍ଦ ଓ କୋଳାହଳରେ ଭରି ରହିଥିଲା । ଏକାଠି ହୋଇ ସେମାନେ କରିଥିବା ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ - ଖେଳିବା, ରଙ୍ଗ କରିବା, ଗପ କହିବା, ଗୀତ ଗାଇବା, ନାଚିବା, ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟମ କରିବା, ଜିନିଷପତ୍ର ସଫା ରଖିବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, କୃତଜ୍ଞତା ପ୍ରକାଶ କରିବା, ଭଦ୍ର ହେବା, ପଶୁମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଏବଂ ଆହୁରି ଅନେକ କିଛି । ତାଲିକାଟି ଲମ୍ବା ହେବାରେ ଲାଗିଲା, ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ମୃତି ବାଣ୍ଟିବା ସହିତ ଚାରିଆଡ଼େ ହସ ଓ ତାଳିର ଶବ୍ଦ ପ୍ରତିଧ୍ୱନିତ ହେଉଥିଲା । ପିଲାମାନେ ଉତ୍ସାହିତ ଥିଲେ ।

ତା'ପରେ, ଜଣେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ପଚାରିଲେ, "ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋତେ କୁହ ଯୋଗ କ'ଣ ?"

"ଏହା ଆସନ", ଜଣେ ପିଲା କହିଲା ।

"ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା" ଅନ୍ୟ ଜଣେ କହିଲା ।

"ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା । ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା । ପୋଷା ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବା !" ସମସ୍ତେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉତ୍ତର ଦେଲେ ।

ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ହସିଲେ ଏବଂ କହିଲେ, "ହଁ ସେସବୁ..... ଏବଂ ଆହୁରି ଅନେକ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଆମ ହୃଦୟରେ ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ମନରେ ଶାନ୍ତି ସହିତ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁ ତାହାକୁ ଯୋଗ କହିଥାଉ । ସଚେତନତା, ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ସମର୍ପଣ ସହିତ କରାଯାଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗ ଅଟେ ।"

ମୁହଁରେ ହସ ଫୁଟାଇ ପିଲାମାନେ ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରାରେ ହାତ ଯୋଡ଼ି ଏକାଠି ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କଲେ:

"ଓଁ ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟାଃ

ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣି ପଶ୍ୟନ୍ତୁ ମା କଶ୍ଚିତ୍ ଦୁଃଖ ଭାଗ ଭବେତ୍ ।

ଓଁ ଶାନ୍ତି ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତି" ।

DRAFT

ଚିନ୍ତାକର ଏବଂ ଉତ୍ତର ଦିଅ

୧. ଏହି କାହାଣୀଟି ପଢିବା ପରେ ଯୋଗର ଅର୍ଥ ତୁମ ପାଇଁ କ'ଣ ଅଟେ ? ତୁମେ ଏହାକୁ କେବଳ ଏକ ବ୍ୟାୟାମ ଭାବରେ ଦେଖୁଛ ନା ଅଧିକ କିଛି ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଦେଖୁଛ ? ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।

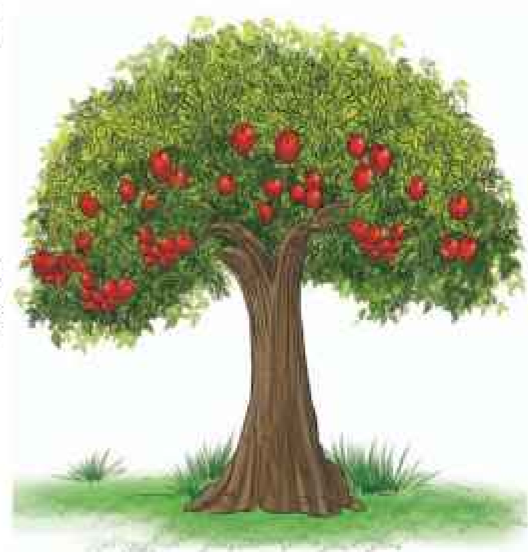
୨. ସକାଳୁ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କରୁଛ ତାହାର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

୩. ତୁମେ ତୁମର କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ କିପରି ଯୋଗ ସହ ସଂଯୋଗ କରିବ ?

୪. ନିକଟରେ ଏକ ସାମ୍ପ୍ରତିକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କାହାପ୍ରତି ଦୟା ଦେଖାଇଥିଲ କିମ୍ବା କାହାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲ । ତୁମେ ଠିକ୍ କ'ଣ କରିଥିଲ ଏବଂ ଏହା ତୁମକୁ କିପରି ଲାଗିଲା ଏବଂ କାହିଁକି ?

୫. ଯୋଗ ଶିବିରରେ କେଉଁ ଅଂଶ ତୁମକୁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଭଲ ଲାଗିଥିଲା ଓ କାହିଁକି ?

ଶିବିରରେ କରାଯାଇଥିବା ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ପଥ କିମ୍ବା ଧାରା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଥ ଆମକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆମେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ପଥକୁ ବାଛିପାରିବା । ଆସ, ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ଯୋଗର ତିନୋଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଥ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା : କର୍ମଯୋଗ (କାର୍ଯ୍ୟର ପଥ), ଜ୍ଞାନଯୋଗ (ଜ୍ଞାନର ପଥ) ଏବଂ ଭକ୍ତିଯୋଗ (ଭକ୍ତିର ପଥ) ।



ଯୋଗର ମାର୍ଗ :

ସରଳ କାର୍ଯ୍ୟରୁ *କର୍ମଯୋଗ* ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ।

ବୃକ୍ଷ ଆମକୁ ଶୀତଳ ଛାୟା, ସୁସ୍ୱାଦୁ ଫଳ, ସୁନ୍ଦର ଫୁଲ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଶୁଦ୍ଧବାୟୁ ପ୍ରଦାନ କରେ ।

ନଦୀ ଆମକୁ ପିଇବା, ଗାଧୋଇବା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱଚ୍ଛଜଳ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଉଜ୍ଜଳିତ ସୂର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ ଆମକୁ ଆଲୋକ ଏବଂ ଉଷ୍ଣତା ପ୍ରଦାନ କରେ ।

ପୃଥିବୀ ଆମକୁ କୋମଳ ଭାବରେ ଧରି ରଖେ, ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କୁ ବଢ଼ିବାକୁ ଦିଏ ଏବଂ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ସ୍ଥାନ ଦିଏ ।

ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ଆମକୁ ଏତେ କିଛି ଦିଅନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ବିନିମୟରେ କିଛି ମାଗନ୍ତି ନାହିଁ ।

ସେହିପରି ଜନ୍ମରୁ ଆମ ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଯେପରି ଆମର ମାଆ, ବାପା, ଜେଜେମା, ଜେଜେବାପା, ଶିକ୍ଷକ, ପଡ଼ୋଶୀ ଏବଂ ଆମର ବନ୍ଧୁ, ଯେଉଁମାନେ ଆମଠାରୁ କୌଣସି ପ୍ରତ୍ୟାଶା ନ ରଖି ଆମର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି ଏବଂ ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ମୂହର୍ତ୍ତକ ପାଇଁ ଟିକିଏ ଗଭୀର ଭାବରେ ଭାବ : -

ତୁମେ କେବେ କାହାକୁ ବିନା ପ୍ରତ୍ୟାଶାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛ କି ?

ତୁମେ କ'ଣ କେବେ ତୁମର ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହିତ ତୁମର ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ବାଣ୍ଟିଛ କି, ଯିଏ ତା'ର ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଆଣିବାକୁ ଭୁଲିଯାଇଥିଲା ? ତୁମେ କ'ଣ କେବେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଳିଆ ଉଠାଇଛ କି, ଯାହା ତୁମର ନ ଥିଲା ?

ତୁମେ ତୁମର ଜିନିଷ, ଯେପରି ତୁମର ବହି, ପୋଷାକ ବା ତୁମର ବିଛଣାର ଯତ୍ନ ତୁମେ ନିଜେ ନେଇଛ କି ?

ଏହି ସମସ୍ତ ଛୋଟ ଛୋଟ କାର୍ଯ୍ୟ, କେବଳ ଏକ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ନୁହେଁ ଏଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗର ଏକ ଅଂଶ ବିଶେଷ । ଏହା କର୍ମଯୋଗ ଅଟେ ।

ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଜଣେ ଅସହାୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁ ବା ଦାନ କରୁ ଏହା ଆମକୁ ଅନେକ ଆନନ୍ଦ ଓ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଦେଇଥାଏ ।

ଏହା ହେଉଛି କର୍ମଯୋଗର ପ୍ରକୃତ ଭାବନା – ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ଭାବରେ ପ୍ରେମ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ।

କର୍ମ କ'ଣ ?

କର୍ମ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ କାର୍ଯ୍ୟ ବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । କର୍ମଯୋଗର ଅର୍ଥ, କୌଣସି ଫଳର ଆଶା ନ ରଖି ସଚ୍ଚୋଟତା, ପ୍ରେମ ଓ ପ୍ରୟାସର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ।

କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ :

୧. ତୁମେ ଜାଣିଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କାହାଣୀଟିଏ କୁହ (ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ ବା ସହାୟକ) ଯାହାକୁ ତୁମେ ଜଣେ କର୍ମଯୋଗୀ ବୋଲି ଜାଣ ।

୨. ତୁମର ଜନ୍ମ ଦିନରେ, ଏକ ଅନାଥାଶ୍ରମ ପରିଦର୍ଶନ କର ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ମିଠା ବାଣ୍ଟ ।

୩. ଜଣେ ଅସହାୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କର, ଯେପରିକି ଜଣେ ଅନ୍ଧବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ରାସ୍ତା ପାର ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ଜଣେ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା କିମ୍ବା ଜଣେ ବନ୍ଧୁ ବା ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଳୁ ହେବା ।

କର୍ମଯୋଗୀ ଯାଦବ ମୋଲାଇ ପାୟେଙ୍ଗ

ଯେତେବେଳେ ଯାଦବ ମୋଲାଇ ପାୟେଙ୍ଗଙ୍କୁ ୧୬ ବର୍ଷ ହୋଇଥିଲା, ତାଙ୍କର ଜନ୍ମଭୂମି, ଆସାମର ମାଜୁଲି ଦ୍ୱୀପରେ ଏକ ଭୟଙ୍କର ବନ୍ୟା ଆସିଥିଲା । ବନ୍ୟାପରେ, ସେ ଏକ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟଜନକ ଜିନିଷ ଦେଖିଲେ- ଶହ ଶହ ସାପ ଏକ ଉତପ୍ତ ଖାଲି ବାଲିଚରରେ ମରି ପଡିଥିଲେ କାରଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଛାଇ ଦେବାପାଇଁ କୌଣସି ଗଛ ସେଠାରେ ନ ଥିଲା ।

ସେ ଭାବିଲେ, "ଯଦି ଏଠାରେ ଗଛ ଥାଆନ୍ତା, ତେବେ ସାପଗୁଡ଼ିକ ବଞ୍ଚିଥାଆନ୍ତେ ।"

ସେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ କିଛି କରିବା ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲେ । ଗାଁର ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ତାଙ୍କୁ କିଛି କପା ମଞ୍ଜି ଏବଂ ବାଉଁଶ ଗଛ ଦେଲେ, ଏବଂ ଯାଦବ ସେହି ବନ୍ଧ୍ୟା ଭୂମିରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଲଗାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ।

ଦିନକୁ ଦିନ, ବର୍ଷ ପରେ ବର୍ଷ, ଯାଦବ ଗଛ ଲଗାଇ ଚାଲିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ, ୪୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପରେ ଏକ ବିରାଟ ଜଙ୍ଗଲ ସୃଷ୍ଟି କଲେ, ଯାହା ମୋଲାଇ ଜଙ୍ଗଲ ନାମରେ ପରିଚିତ । ଯାହା ଏବେ ହାତୀ, ବାଘ, ଗଣ୍ଡା, ହରିଣ ଏବଂ ଅନେକ ପକ୍ଷୀଙ୍କର ଘର ପାଲଟିଛି । କଠିନ ସମୟରେ ବି ଯାଦବ ଅଟକି ନ ଥିଲେ । ସେ ପ୍ରକୃତିର ସୁରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରେମ ଓ ଯତ୍ନର ସହ କାମ କଲେ, ଟଙ୍କା କିମ୍ବା ଖ୍ୟାତି ପାଇଁ ନୁହେଁ । ଆଜି ତାଙ୍କର ଉକ୍ତ ମହାନ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ "ଭାରତରର ଅରଣ୍ୟମାନବ" ବୋଲି କୁହାଯାଏ, ଏବଂ ତାଙ୍କ ଜଙ୍ଗଲ ଅନେକ ପଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ନିରାପଦ ଘର ପାଲଟିଛି ।

ଭାରତର ମିସାଇଲ ମ୍ୟାନ ଯିଏ ଭାରତର ପ୍ରଥମ ସ୍ୱଦେଶୀ ସାଟେଲାଇଟ୍ ଲଞ୍ଚ ଭେଇକିଲ୍ ବିକଶିତ କରିବାକୁ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିଥିଲେ ।

ଭାରତର ପକ୍ଷୀମଣିଷ ଯିଏ ନିଜ ଜୀବନ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କୁ ବଞ୍ଚାଇବାରେ ବିତାଇଥିଲେ ।

ଜଣେ ପରିବେଶବିତ ଯିଏ ଅନେକ ବରଗଛ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା ।

ଜଣେ ସାମଜସେବୀ ଯିଏ ଅନେକ ଅନାଥ ପିଲାଙ୍କୁ ଲାଳନ ପାଳନ କରିଥିଲେ ।

ସେ ଜଣେ ମହାନ ଜନସେବକ, ସମାଜ ସଂସ୍କାରକ, ସର୍ବକାଳୀନ ଜାତୀୟତାବାଦୀ ନେତା, କବି, ପ୍ରାବନ୍ଧିକ, ସାମ୍ବାଦିକ, ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ, ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ଥିଲେ । ସେ ମାନବ ସେବା ହିଁ ମାଧବ ସେବା ଓ ଜନନୀ ଜନ୍ମଭୂମିଶ୍ଚ ସ୍ୱର୍ଗାଦପୀ ଗରୀୟସୀ ନୀତିରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହୋଇ ବନ୍ୟା, ବାତ୍ୟା, ମରୁଡ଼ି, ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ପରି ଅସମୟରେ ସହାୟତା ପାଇଁ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ତୁରନ୍ତ ପହଂଚି ଯାଉଥିଲେ । ସେ 'ସମାଜ' ନାମକ ଏକ ଓଡ଼ିଆ ଦୈନିକ ଖବର କାଗଜ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ ।

ଜଣେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ଆନ୍ଦୋଳନକାରୀ, ଲେଖକ ଓ ପ୍ରକାଶକ। ସେ ଊନବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀ ଓଡ଼ିଆ ନବଜାଗରଣର ପୁରୋଧା । ସେ ଓଡ଼ିଶାବାସୀ ଓ ଉତ୍କଳ ସାହିତ୍ୟ ସମାଜର ସଭାପତି ଏବଂ 'ଉତ୍କଳ ସଭା'ର ସଂପାଦକ ହୋଇ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ଆନ୍ଦୋଳନରେ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ । ତାଙ୍କର ସଂପାଦନାରେ ପ୍ରଥମ ଓଡ଼ିଆ ପତ୍ରିକା 'ଉତ୍କଳ ଦୀପିକା' ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇ ଓଡ଼ିଆମାନଙ୍କ ସ୍ୱାର୍ଥରକ୍ଷା ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ପାଖରେ ଦାବି ଉପସ୍ଥାପିତ କରିବାର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲା ।

ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ ଭାବରେ ଓଡ଼ିଶାର ନାରୀ ଆନ୍ଦୋଳନର କର୍ଣ୍ଣଧାର ତଥା ବରେଣ୍ୟ ଲେଖିକା ଭାବରେ ପରିଚିତା । ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ତାଙ୍କର ସେବାକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇ ଯମୁନାଲାଲ ବଜାଜ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ନାମରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଏକ ମହିଳା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ନାମିତ ହୋଇଛି ।

DRAFT

ତୁମେ କ'ଣ ଏହି କର୍ମ ଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ପାରିବ ?

ଏହି ଲୋକମାନେ କୌଣସି ଖ୍ୟାତି କିମ୍ବା ପ୍ରଶଂସା ପାଇଁ କାମ କରିନଥିଲେ । ସେମାନେ କେବଳ ସମାଜର ସେବା କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ କରିଥିଲେ ।

ଜ୍ଞାନ ଯୋଗ

ଗୌରାଙ୍ଗ ଓ ଜ୍ଞାନଯୋଗର ରହସ୍ୟମୟ ବାକ୍ସ ।

ଅନେକ ଦିନ ପୂର୍ବେ ଗୌରାଙ୍ଗ ଏକ ସାମାଜିକ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଜେଜେବାପା ଓ ଜେଜେମାଆଙ୍କ ସହିତ ଜଣେ ଜ୍ଞାନୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏକ ବିଶେଷ ବକ୍ତୃତାରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲା ।

ଯଦିଓ ସେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟ ମନେ ରଖି ପାରିଲା ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ତା'ର ଉତ୍ସାହିତ ମନରେ କିଛି ବଡ଼ ପ୍ରଶ୍ନ ରହି ଯାଇଥିଲା ।

ପରଦିନ ସକାଳେ, ସେହି ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ତା' ମୁଣ୍ଡରେ ଗୁଞ୍ଜରିତ ହେଉଥିବା ଅନୁଭବ କରି, ଜିଜ୍ଞାସୁ ବାଳକଟି ବୁଲିଯିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲା ଓ ସେ ସେହି ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନକୁ ମନେ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲା । ସବୁଜ ପତ୍ର ଏବଂ ରଙ୍ଗୀନ ଫୁଲରେ ଘେରି ରହିଥିବା ବଗିଚା ଦେଇ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ତା ମୁଣ୍ଡରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଙ୍କି ମାରୁଥିଲା, "ମୋତେ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ଖୁସି କରେ ?"

ସେ ଭାବିବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲା, "ଏହା କଣ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ? ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା କିମ୍ବା ମୋର ପ୍ରିୟ ଗୀତ ଗାଇବା ?"

ଚାଲି ଚାଲି ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପୋଲ ପାରି ହେବା ବେଳେ ସେ ନିଜକୁ ପଚାରିଲା ମୁଁ କାହିଁକି ବେଳେବେଳେ ରାଗିଯାଏ କିମ୍ବା ଦୁଃଖୀ ହୁଏ ?"

ତା'ପରେ ତା ପାଖକୁ ଆଉ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସିଲା, "ମୋ ଭିତରେ କିଛି ବିଶେଷତ୍ୱ ଅଛି କି ?" ଯେତେବେଳେ ସେ ପୋଖରୀ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିଲା ପାଣିରେ ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଦେଖିଲା ଏବଂ ଭାବିଲା, "ମୁଁ ପ୍ରକୃତରେ କିଏ ? ମୁଁ ଏହି ଦୁନିଆରେ କାହିଁକି ଅଛି ? ସେ କିଛି ପିଲାଙ୍କୁ ଖେଳିବାର ଦେଖିଲା ଏବଂ ପଚାରିଲା କେଉଁଟି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତରେ ଖୁସି

DRAFT

କରେ ?" ପିଲାମାନେ ହସିଲେ ଏବଂ ଉତ୍ତର ଦେଲେ, ଖେଳନା, ସାଙ୍ଗ, ଖେଳ ।" ସେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ତର ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିଲା । ସେହି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ପିଲାଟି ଥଣ୍ଡା ପବନ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଛାତ ଉପରକୁ ଗଲା । ସେ ସେଠାରେ ଶୋଇ ତାରାମାନଙ୍କୁ ଚାହିଁ ଭାବିଲା ସମସ୍ତ ଲୋକ ପରସ୍ପର ଠାରୁ କିପରି ଭିନ୍ନ ? ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ କେତେ ବଡ଼ ? ତାରାମାନଙ୍କ ପରେ କ'ଣ ଅଛି ?

ଦିନସାରା ପ୍ରଶ୍ନର ବୋଝ ଧରି ବୁଲିବା ପରେ ଗୌରାଙ୍ଗ ତା ମାଆଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ କହିଲା ମାଆ ମୋ ମନରେ ବହୁତ ପ୍ରଶ୍ନ ଅଛି, ତୁମେ କ'ଣ ମୋତେ ଉତ୍ତର ଖୋଜିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ? ସେ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା ନେଇ ପଚାରିଲା, ତା' ମାଆ ହସି ହସି କହିଲେ ତୁମେ ଯେଉଁ ଉତ୍ତରଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଜୁଛ ତାହା ଜ୍ଞାନଯୋଗ ନାମକ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରହସ୍ୟମୟ ବାକ୍ସରେ ରଖାଯାଇଛି ।

ସେ ବୁଝାଇ କହିଲେ, "ସବୁବେଳେ ତୁମେ ପଢ଼, ନିରୀକ୍ଷଣ କର, ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାର, ପରୀକ୍ଷା କର କିମ୍ବା ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଶୁଣ, ତୁମେ ଏକ ଛୋଟ ଛବି ପାଇପାରିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛବି ତୁମକୁ ରହସ୍ୟ ବାକ୍ସର ଏକ ଅଂଶ ଖୋଲିବାରେ ଏବଂ ଭିତରେ ଥିବା ଏକ ଉତ୍ତର ଖୋଜିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । କିନ୍ତୁ ମନେରଖ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଖୋଜିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ସମର୍ପଣ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଅନେକ କୌତୁହଳର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ପିଲାଟି ଧ୍ୟାନଦେଇ ଶୁଣିଲା ଏବଂ ଉତ୍ସାହିତ ମଧ୍ୟ ହୋଇଗଲା । ସେ ନିଜକୁ କହିଲା "ମୁଁ ଏକ ରହସ୍ୟ ବାକ୍ସର ଅନୁସନ୍ଧାନକାରୀ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ଏବଂ ମୁଁ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଛବି ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ।"

ଠିକ୍ ଯେପରି ଏକ ଦୀପ ଅନ୍ଧାରକୁ ଦୂର କରେ, ସେହିପରି ଜ୍ଞାନ ଅଜ୍ଞାନତା ଦୂର କରେ ଏବଂ ନିଜକୁ ଆମ ଚର୍ତୁଃପାର୍ଶ୍ୱର ଥିବା ଜଗତକୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଜ୍ଞାନର ଅର୍ଥ, ଜାଣିବା ଓ ଯୋଗର ଅର୍ଥ ଏକ ମାର୍ଗ ବା ସଂଯୋଗ ।

ତେଣୁ ଜ୍ଞାନଯୋଗ ହେଉଛି ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା, ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା, ଗଭୀର ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ଯାହା ଦେଖୁ, ଶୁଣୁ ଏବଂ ଅନୁଭବ କରୁ ସେଥିରୁ ଶିଖିବା । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ସତ୍ୟକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରତିଫଳନ କରିବା ପାଇଁ ଆମର ମନକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ସେତେବେଳେ ଜାଣିବା ଜ୍ଞାନଯୋଗର ପଥରେ ଚାଲୁଛୁ ।

ସ୍ୱାମୀ ଚିନ୍ମୟାନନ୍ଦ

ସ୍ୱାମୀ ଚିନ୍ମୟାନନ୍ଦ ୮ ମଇ ୧୯୧୬ ମସିହାରେ କେରଳରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ଏବଂ ସର୍ବଦା ଅଧିକ ଜାଣିବାକୁ ଉତ୍ସୁକ ଥିଲେ । ସେ ତାଙ୍କ ପାଠ ପଢ଼ାରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ଲାଭ କରିଥିଲେ ଏବଂ ପରେ ଜଣେ ସମ୍ବାଦିକ ଭାବରେ କାମ କରିଥିଲେ । ସେ ହିମାଳୟକୁ ଯାତ୍ରା କରିଥିଲେ ଏବଂ ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦଙ୍କୁ ଭେଟିଥିଲେ । ସେଠାରେ ସେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ପଥ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ ଏବଂ ସ୍ୱାମୀ ତପୋବନଙ୍କ ଅଧୀନରେ ୧୨ ବର୍ଷ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ୪୦ ବର୍ଷର ଭ୍ରମଣ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଦାନ ସମୟରେ ସ୍ୱାମୀ ଚିନ୍ମୟାନନ୍ଦ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପି ଅନେକ କେନ୍ଦ୍ର ଖୋଲିଥିଲେ ଏବଂ ସେ ଅନେକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଡାକ୍ତରଖାନା, ନର୍ସିଂହୋମ ଏବଂ କ୍ଲିନିକ ମଧ୍ୟ ନିର୍ମାଣ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ଆଧୁନିକ ଯୁଗର ମହାନ ଜ୍ଞାନଯୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।

ଚେଷ୍ଟାକର :

୧. ଚିନ୍ତାଶୀଳ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଏକ ତାଲିକା ତିଆରି କର, ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଅନୁସନ୍ଧାନ ପାଇଁ ଏକତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକର ।

୨. ଆର.କେ. ନାରାୟଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ "ମାଲଗୁଡ଼ି ଡେଜ୍", ସୁଧାମୂର୍ତ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ "ଗ୍ରାଣ୍ଡମା'ସ ବ୍ୟାଗ୍ ଅଫ ଷ୍ଟୋରିଜ", ପଞ୍ଚତନ୍ତ୍ର, ପ୍ରସିଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆତ୍ମଜୀବନୀ ଇତ୍ୟାଦି ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ ।

୩. ଏହି ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକରୁ ତୁମେ କ'ଣ ପସନ୍ଦ କରୁଛ କିମ୍ବା ଶିଖୁଛ ତାହା ଶ୍ରେଣୀରେ କୁହ। ବାର୍ତ୍ତା ଯାହା ତୁମ ଜୀବନରେ ଏହାକୁ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଉଥିବ ।

୪. କେଉଁ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ତୁମର କୌତୁହଳକୁ ଜାଗ୍ରତ କରେ ? ତୁମେ ଉତ୍ତରଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ପାଇବ ? ତୁମର କୌତୁହଳକୁ ଜୀବିତ ରଖ, ତୁମେ କ'ଣ ଭଲ ପାଅ ତାହା ଅନ୍ୱେଷଣ କର ଏବଂ ଶିଖିବା ଜାରି ରଖ ।

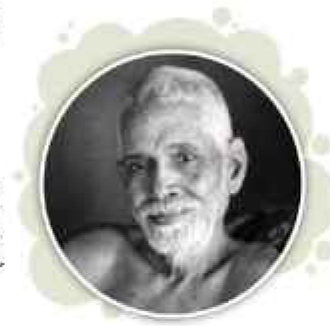
୫. ପ୍ରବାଦ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜ୍ଞାନପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ସଂଗ୍ରହ କର । ତୁମର ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଏହାର ଅର୍ଥ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ତୁମେ ଏହି ଜ୍ଞାନଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ପାରିବ କି ?

ଜଣେ ମହାନ ବୈଦିକ ବିଦ୍ୱାନ, ଦାର୍ଶନିକ ଏବଂ ଅଦ୍ୱୈତ ବେଦାନ୍ତର ଶିକ୍ଷକ ।

ଯୁବ ପ୍ରତିଭା, ଯିଏ ଯୋଗ ଏବଂ ବେଦାନ୍ତକୁ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଜଗତକୁ ନେଇ ଯାଇଥିଲେ । ସେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସାହାସୀ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ବିଶ୍ୱଭାତୃତ୍ୱ ଭାବ ପାଳନ କରିବାକୁ ଶିଖାଇଥିଲେ ।

ଆର୍ଯ୍ୟ ସମାଜର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା, ଯିଏ ଆଧୁନିକ ଭାରତର ନିର୍ମାଣ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଜଣାଶୁଣା ।



ତାମିଲ୍‌ନାଡୁର ତିରୁଭନ୍ନମଲାଇର ମହର୍ଷି ଯିଏ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସତ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ ।

ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜ୍ଞାନ ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ନିଜ ଜୀବନକୁ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିଥିଲେ । ସେମାନେ ଏହାକୁ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବାରେ ବହୁତ ଜିଜ୍ଞାସୁ ଥିଲେ ।

ଭକ୍ତିଯୋଗ

ପଦ୍ମପାଦଙ୍କ କାହାଣୀ

ଅନେକ ଦିନ ପୂର୍ବେ ଭାରତର ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗରେ ସଦାନନ୍ଦ ନାମକ ଏକ ବାଳକ ବାସ କରୁଥିଲା । ପାଠପଢ଼ା ଶେଷ କରିବା ପରେ ସେ ଦର୍ଶନଶାସ୍ତ୍ର ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜ୍ଞାନାର୍ଜନ କରିବାକୁ ଚାହିଁଲେ । ତେଣୁ ସେ ଜଣେ ଗୁରୁଙ୍କୁ ଖୋଜିବା ପାଇଁ କାଶୀ ଯାତ୍ରା କଲେ ।

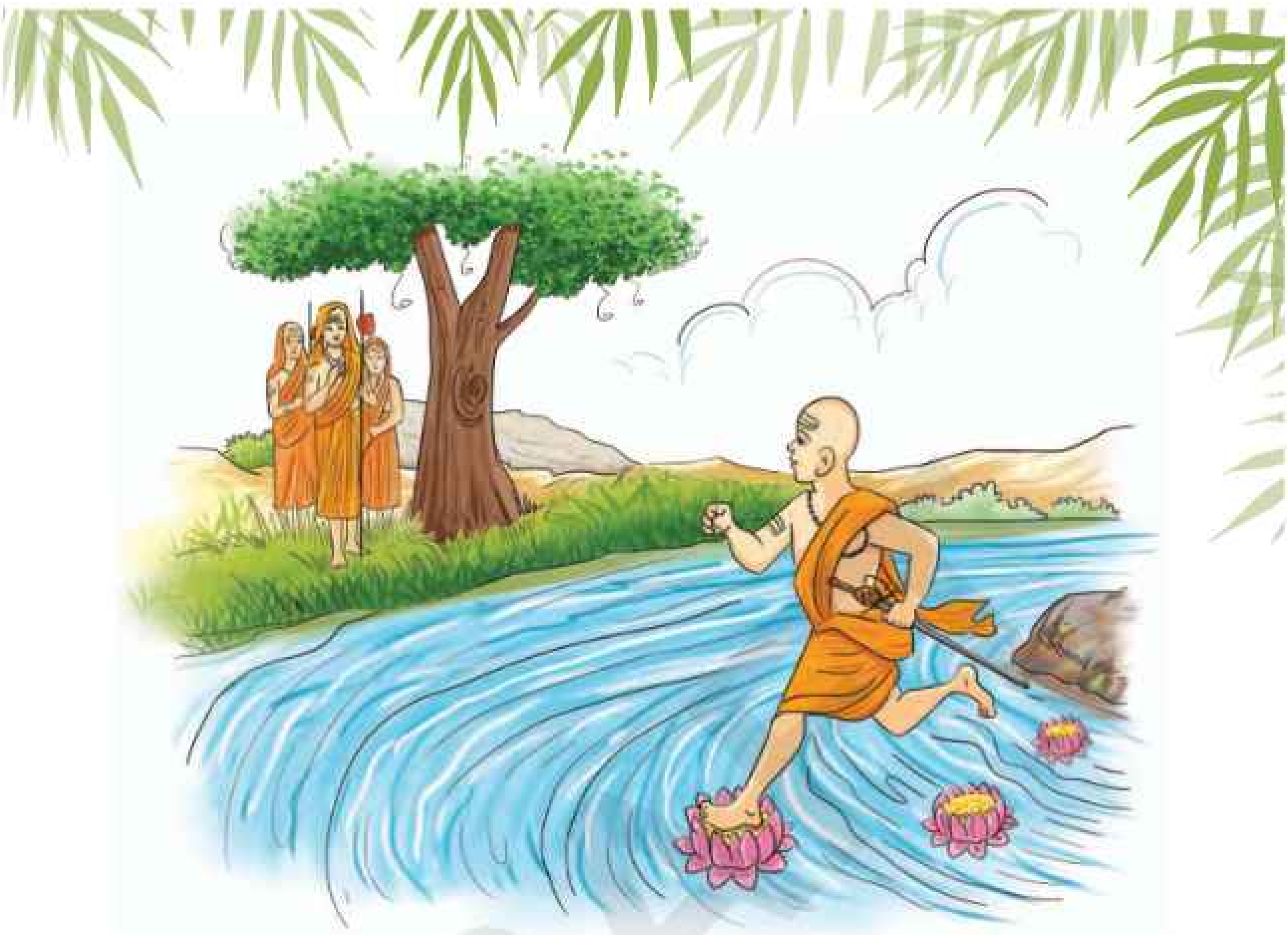
କାଶୀରେ ସେ ଜଣେ ମହାନ ଗୁରୁ ଆଦି ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଭେଟିଲେ । ସଦାନନ୍ଦ ତାଙ୍କୁ ନତମସ୍ତକ ହୋଇ ପ୍ରଣାମ କରି ତାଙ୍କୁ ନିଜର ଶିଷ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ ।

ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଏଥିରେ ରାଜି ହେଲେ ।

ସଦାନନ୍ଦଙ୍କର ଗୁରୁଙ୍କ ପ୍ରତି ଅଗାଢ଼ ଭକ୍ତି ଓ ସମ୍ମାନ ଥିଲା । ଗୁରୁ ଯାହା ଶିକ୍ଷା ଦେଉଥିଲେ, ତାକୁ ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଧ୍ୟାନର ସହିତ ଶୁଣୁଥିଲେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଶିକ୍ଷା ସମାପନ କରିପାରୁଥିଲେ । ଏଥିରେ ଅନ୍ୟ କିଛି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଇର୍ଷାନ୍ୱିତ ହେଲେ । ସେମାନେ ଭାବିଲେ ଗୁରୁ ତାଙ୍କୁ ଏତେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି କାହିଁକି ?

ଦିନେ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ଚାହିଁଲେ, ସଦାନନ୍ଦ ପ୍ରକୃତରେ କେତେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । ସେ ନଦୀର ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ତାଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ ଡାକିଲେ, ସେତେବେଳେ ସଦାନନ୍ଦ ନଦୀର ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଗୁରୁଙ୍କର ବସ୍ତ୍ର ସଫା କରୁଥିଲେ । ଗୁରୁଙ୍କର ଡାକ ଶୁଣିବା ମାତ୍ରେ ସଦାନନ୍ଦ ସବୁକିଛି ଭୁଲିଗଲେ, ମଝିରେ ଥିବା ଜଳପୂର୍ଣ୍ଣ ବଡ଼ନଦୀ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଚିନ୍ତା କଲେ ନାହିଁ । ଗୁରୁଙ୍କୁ ଭେଟିବା ପାଇଁ ଦୌଡିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ।

ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଜନକ ଭାବରେ, ସେ ଯେତେବେଳେ ପାଣି ଉପରେ ପାଦ ଦେଲେ, ତାଙ୍କ ପାଦ ତଳେ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର ପଦ୍ମଫୁଲ ଦେଖାଗଲା । ଯେପରି ସେମାନେ ତାଙ୍କୁ କୋମଳ ଭାବରେ ଚାଲିବାକୁ ସମର୍ଥନ କରୁଥିଲେ । ଅଜାଣତରେ ସେ ନଦୀ ପାର ହୋଇଗଲେ । ସମସ୍ତେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ଦେଖୁଥିଲେ । ସେମାନେ ବୁଝିପାରିଲେ ଯେ ସଦାନନ୍ଦଙ୍କ ଶୁଦ୍ଧ ଭକ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ଗୁରୁଙ୍କ ପ୍ରତି ଅଗାଧ ବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗୁଁ ଏହି ଚମତ୍କାର ଘଟିଲା ।



ସେହି ଦିନଠାରୁ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ତାଙ୍କ ନାମ ଦେଇଥିଲେ – "ପଦ୍ମପାଦ" । ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯାହାର ପାଦ ପଦ୍ମ ଦ୍ୱାରା ସମର୍ଥିତ ।

ଏହା ଦର୍ଶାଏ ଯେ ଅସୀମ ଭକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ସବୁ କିଛି ସମ୍ଭବ । ଭକ୍ତିଯୋଗର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଶୁଦ୍ଧ ହୃଦୟରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇବା ଏବଂ ଆମ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ସମସ୍ତ ବସ୍ତୁରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିବା, ଯେପରି ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ, ପ୍ରକୃତି, ପଶୁପକ୍ଷୀ ଓ ସମାଜର ସମସ୍ତେ ।

କିପରି ତୁମେ ଭକ୍ତିଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବ ?

- ସକାଳୁ ଉଠିବା ପରେ ଓ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କର ।
- ପ୍ରତିଦିନ ତୁମର ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ଆଶୀର୍ବାଦ ପ୍ରାପ୍ତ କର ।

- ତୁମ ଭାଷାରେ ଭଜନ କିମ୍ବା ଭକ୍ତିଗୀତ ଶୁଣ ଏବଂ ତା ସହିତ ଗାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।
- ପ୍ରତି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ତୁମ ପରିବାର ସହିତ ଦୁଇମିନିଟ ପାଇଁ ଏକ ଦୀପଜାଳି ଶାନ୍ତିରେ ବସ ।
- ପ୍ରାର୍ଥନା କିମ୍ବା ଗୀତ ଗାଇବା ସମୟରେ ଏହା ତୁମକୁ କିପରି ଅନୁଭବ କରାଇଲା, ଏକ ଖାତାରେ ତାହା ଲିପିବଦ୍ଧ କର ।

ତୁମେ କ'ଣ ଏହି ମହାନ ଭକ୍ତିଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ପାରିବ କି ?

ସେ ରାମାୟଣ କାହାଣୀରେ ତାଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିହୀନ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧ ପିତାମାତାଙ୍କ ପ୍ରତି ଗଭୀର ପ୍ରେମ ଏବଂ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିଲେ ।

ସେ ଭଗବାନ କୃଷ୍ଣଙ୍କ ପ୍ରତି ଭକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ସୁନ୍ଦର ଭଜନ ରଚନା କରିଥିଲେ ।

ଜଣେ ମହାନ ଭକ୍ତିଯୋଗୀ, ଯିଏ ଭଗବାନ ରାମଙ୍କ ସେବା କରିଥିଲେ ।

ଏହି ଯୋଗୀ କର୍ଣ୍ଣାଟକୀ ସଙ୍ଗୀତର ପିତାମହ ଭାବେ ମଧ୍ୟ ଜଣାଶୁଣା ।

DRAFT

ଏହି ଲୋକମାନେ ଭଜନ, ପ୍ରାର୍ଥନା କିମ୍ବା ସରଳ ଜୀବନଶୈଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରେମ ଓ ଭକ୍ତିରେ ବଞ୍ଚିଥିଲେ ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରୁ ଯେପରିକି ସନ୍ଥ କବୀର, ତୁଳସୀଦାସ, ଅକ୍କା ମହାଦେବୀ, ରାମକୃଷ୍ଣ ପରମହଂସଦେବଙ୍କ ପରି ସନ୍ଥମାନଙ୍କ କାହାଣୀ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ବିନିମୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ

୧ - **ଯମ**
(ସାମାଜିକ ଅନୁଶାସନ)

୮. **ସମାଧି**
ପରମ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭୂତି

୨. **ନିୟମ**
ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଶାସନ

୭. **ଧ୍ୟାନ**
ଚିନ୍ତନ

୩. **ଆସନ**
ଶାରୀରିକ ମୁଦ୍ରା ବା ଭଙ୍ଗୀ

୬. **ଧାରଣା**
ଏକ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଚେତନା ବା ଏକାଗ୍ରତା

୪. **ପ୍ରାଣାୟମ**
ପ୍ରାଣ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

୫. **ପ୍ରତ୍ୟାହାର**
ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

୨୦୦୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ "ଯୋଗସୂତ୍ର" ଯୋଗ ପାଇଁ ଏକ ମୌଳିକ ଗ୍ରନ୍ଥ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ପତଞ୍ଜଳି ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି । ତୁମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣ ଯେ, ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ୮ଟି ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ।

DRAFT

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଶିଖିବାର ପ୍ରୟାସ ଜାରି ରଖିବା ।

ଯମ

ଯମ ହେଉଛି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗର ପ୍ରଥମ ଅଙ୍ଗ । ଏହା ନୈତିକ ଶୃଙ୍ଖଳାଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝାଏ ଯାହାକୁ ଆମେ ସମାଜରେ ଆମର ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାରେ ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ ।

ଅହିଂସା

ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଭଲ ପାଅ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କର ।

ସତ୍ୟ

ସତ୍ୟବାଦୀ ଓ ସଚ୍ଚୋଟ ହୁଅ ।

ଅସ୍ତେୟ

ତୁମର ଯାହା ଅଛି ତାହାକୁ ବାଣ୍ଟିଦିଅ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଏପରି ଜିନିଷ ନେବାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ, ଯାହା ତୁମର ନୁହେଁ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ

ତୁମର ମନ, ଶରୀର ଏବଂ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଭଲ ଜିନିଷ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କର ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳାର ସହିତ ଜୀବନ ଯାପନ କର ।

ଅପରିଗ୍ରହ

ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଜିନିଷ ରଖିବାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ।

DRAFT

ପୂର୍ବଶ୍ରେଣୀରେ, ଆମେ ଅହିଂସା ଏବଂ ସତ୍ୟ ବିଷୟରେ ଶିଖିଥିଲେ । ଏହି ବର୍ଷ, ଆମେ ଅସ୍ତେୟ ବିଷୟରେ ଶିଖିବା ।

ଅସ୍ତେୟ

ଅସ୍ତେୟର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଚୋରି ନ କରିବା, କେବଳ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନୁହେଁ ବରଂ ଶବ୍ଦ ଓ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ମଧ୍ୟ । ଏହା ଆମକୁ ଶିଖାଏ ଯେ ଯାହା ଆମର ନୁହେଁ, ତାହା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ଅନ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟର ଶ୍ରେୟ ନେବା ମଧ୍ୟ ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଆସ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାହାଣୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ଅସ୍ତେୟ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ବୁଝିବା ।

କାବ୍ୟା ନିଜ ମନ ସ୍ଥିର କଲା

କାବ୍ୟାଙ୍କ ଶ୍ରେଣୀରେ ଆଦ୍ୟା ନାମକ ଏକ ଝିଅ ଥିଲା । ଦିନେ ଆଦ୍ୟା ଏକ ସୁନ୍ଦର ପ୍ରଜାପତି ଆକୃତିର ହେୟାର କ୍ଲିପ ପିନ୍ଧି ସ୍କୁଲ ଆସିଥିଲା । କାବ୍ୟାକୁ ଏହି କ୍ଲିପଟି ବହୁତ ପସନ୍ଦ ଲାଗିଲା ।

ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଆଦ୍ୟା ଶ୍ରେଣୀରୁ ବାହାରିବା ବେଳେ, କ୍ଲିପଟି ତା ଅଜାଣତରେ ତା'ର କେଶରୁ ଖସିପଡ଼ିଲା । ସେ ଏହା ଜାଣିପାରିଲା ନାହିଁ ।

କାବ୍ୟା କ୍ଲିପଟିକୁ ତଳେ ପଡ଼ିଥିବାର ଦେଖି ଉଠାଇଲା । ପ୍ରଥମେ, ସେ ଏହାକୁ ଆଦ୍ୟାକୁ ଫେରାଇ ଦେବାକୁ ଚାହିଁଲା । କିନ୍ତୁ ପରେ, ସେ ନିଜ ମନକୁ ବଦଳାଇ ଚୁପଚାପ ଏହାକୁ ନିଜ ବ୍ୟାଗରେ ରଖିଦେଲା ।

ବସ୍‌ରେ ଘରକୁ ଫେରିବାବେଳେ, ତାକୁ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଲାଗିଲା । ସେ ଭାବିଲା "ମୁଁ ଏହାକୁ ଫେରାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍.... କିନ୍ତୁ ମୋତେ ଯେ ଏହା ବହୁତ ପସନ୍ଦ", "ମୁଁ ତା'ର କ୍ଲିପ ଚୋରି କରିଛି, ତାହା ଭୁଲ୍.... । ନା, ମୁଁ ଚୋରି କରି ନାହିଁ, ସେ ଏହାକୁ ଖସାଇ

DRAFT

ଦେଇଛି.... ମୁଁ ତାକୁ କହିପାରିଥାନ୍ତି.... ଏହା ତାକୁ କହିବା ମୋର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ନୁହେଁ ।" ମୁଁ ଏହାକୁ ଯେଉଁଠାରେ ଥିଲା ସେଠାରେ ଛାଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ ଥିଲା.... ତାହେଲେ ଅନ୍ୟ କେହି ଏହାକୁ ନେଇଥାନ୍ତା ।

ମୁଁ ଏବେ କ୍ଲିପଟି ତାକୁ ଫେରାଇଦେବି ଏବଂ ସେ ଯେଉଁଠାରୁ କିଣିଥିଲା ସେହି ଦୋକାନର ନାମ ପଚାରିବି.... ଯଦି ମୁଁ ଦୋକାନ ନ ପାଏ ତେବେ କ'ଣ ହେବ....

ଆଦ୍ୟା ଏତେ ଅସାବଧାନ । ଏହା ତାକୁ ଏକ ଶିକ୍ଷା ଦେବ । ସେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସାବଧାନ ହେବ ।

ଯଦି ମୁଁ ଏବେ କ୍ଲିପଟି ତାକୁ ଫେରାଇଦିଏ ସେ ମୋତେ ଚୋରଣୀ ଭାବିବ, ସେ ପଚାରିବ ଯେ ମୁଁ ସେତେବେଳେ କାହିଁକି ଫେରାଇ ନଥିଲି ।

ଭଗବାନ ମୋତେ ଭଲ ପାଆନ୍ତି, ସେଥିପାଇଁ ସେ ତା'ର କ୍ଲିପଟି ଖସାଇ ଦେଲେ । ଭଗବାନ ମୋତେ ଯାହା ଦେଇଛନ୍ତି, ମୁଁ ତାହା କାହିଁକି ଫେରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବି ।

କାବ୍ୟା ଘରେ ପହଞ୍ଚିଲା କିନ୍ତୁ ବହୁତ ନୀରବ ଥିଲା । ତା'ର ମାଆ ତାକୁ ପଚାରିଲେ ତା'ର କିଛି ଭୁଲ ହୋଇଛି କି, କିନ୍ତୁ କାବ୍ୟା କହିଲା ଯେ ସେ ଠିକ୍ ଅଛି । ପରେ ତା'ର ଜେଜେବାପା ମଧ୍ୟ ପଚାରିଲେ ଯେ ଶିକ୍ଷକ ତାକୁ ଗାଳି ଦେଇଥିଲେ କି ? କାବ୍ୟା ନା' କହିଲା ଏବଂ ହସ ଖୁସିରେ ଥିବାର ଅଭିନୟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲା ।

ପରଦିନ ଆଦ୍ୟା ଶ୍ରେଣୀରେ ତା'ର ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ କହିଲା ଯେ ଗତକାଲି ତା'ର ହେୟାର କ୍ଲିପଟି ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ହଜିଯାଇଛି । ଶ୍ରେଣୀର ସମସ୍ତ ପିଲାଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, କିନ୍ତୁ

କେହି କିଛି କହିଲେ ନାହିଁ । କାବ୍ୟା ମଧ୍ୟ କିଛି କହିଲା ନାହିଁ। କାବ୍ୟା ଭିତରେ ଭିତରେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କଲା । ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଆଦ୍ୟାକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅଧିକ ସତର୍କ ରହିବାକୁ କହିଲେ । କାବ୍ୟା ଟିକିଏ ଭଲ ଅନୁଭବ କଲା । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଖୁସି ନଥିଲା । ହେୟାର କ୍ଲିପଟି ଏବେ ବି ତା ବ୍ୟାଗରେ ଥିଲା ।

ଘରେ ସେ ସ୍ୱାଭାବିକ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲା । କିନ୍ତୁ ପୁଣିଥରେ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳ ତାକୁ ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ କରିବାକୁ ଲାଗିଲା । ମୁଁ କ୍ଲିପଟି କେଉଁଠି ରଖିବି ? "ଯଦି ମୁଁ ଏହି କ୍ଲିପଟି ଘରେ ପିନ୍ଧିବି, ମାଆ ପଚାରିବ ଏବଂ ଯଦି ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ପିନ୍ଧିକି ଯାଏ ଆଦ୍ୟା ଏହାକୁ ଦେଖିବ ।" ଯଦି ଏହାକୁ କେହି ବି ନ ଦେଖନ୍ତି, ଭଗବାନ ଏହାକୁ ଦେଖିବେ । ସେ ପୁଣି ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ କଲା । ତା'ର ମନ କହିଲା, ଜଣେ ଭଲ ପିଲା କେବେ ଚୋରି କରେ ନାହିଁ । ସେ ସତ୍ୟ କହିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲା ।

କ୍ଲିପଟିକୁ ନେଇ ସେ ପୁଣିଥରେ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଗଲା । କାବ୍ୟା ପୁଣି ଚିନ୍ତା କଲା କି ମୁଁ କ୍ଲିପଟି କିପରି ଫେରାଇବି । ସେ ଭୟ କରୁଥିଲା ଯେ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ତାକୁ ଦଣ୍ଡ ଦେଇପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ଶ୍ରେଣୀରେ ତାକୁ ଚୋରଣୀ ବୋଲି କହିପାରନ୍ତି । ସେ ଚୁପ୍‌ଚାପ ଏହାକୁ ଆଦ୍ୟାକୁ ଫେରାଇ ଦେବାକୁ ଚିନ୍ତା କଲା, କିନ୍ତୁ ଆଦ୍ୟା ତା'ପରେ ବି ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ କହିଦେଇ ପାରେ ବୋଲି ଚିନ୍ତିତ ଥିଲା । ତେଣୁ ସେ କ୍ଲିପଟିକୁ ପୁଣି ନିଜ ବ୍ୟାଗରେ ରଖିନେଲା ଏବଂ ମନକୁ ମନ କହିଲା ଯେ, କଥା ସରିଲା ।

ପରଦିନ କାବ୍ୟା ଶ୍ରେଣୀରେ ଆଦୌ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ପାରିଲା ନାହିଁ । ଅପରାଧ ବୋଧ ଅତ୍ୟଧିକ ଥିଲା । ସେ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ତୁରନ୍ତ ଠିଆ ହୋଇ କହିଲା, ଗୁରୁମା, ମୁଁ ସେଦିନ

ଏକ ଭୟଙ୍କର ଭୁଲ କରିଥିଲି । ମୁଁ ଆଦ୍ୟାର ହେୟାର କ୍ଲିପଟି ପଡ଼ିଥିବାର ଦେଖିଥିଲି । ମୁଁ କ୍ଲିପଟି ଉଠାଇଲି ଯାହା ମୋର ଭୁଲ ଥିଲା । ମୁଁ କ୍ଲିପଟି ଅନେକ ଦିନ ଧରି ପାଖରେ ରଖିଛି ତାହା ମଧ୍ୟ ମୋର ଭୁଲ୍ । କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଚୋରଣୀ ନ ଥିଲି । ଆପଣ ସେଦିନ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଚାରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମୁଁ କହି ନଥିଲି । ତାହା ମଧ୍ୟ ମୋର ଭୁଲ୍ ଥିଲା । ମୁଁ କରିଥିବା ସମସ୍ତ ଭୁଲ ପାଇଁ ଆପଣ ମୋତେ ଦଣ୍ଡ ଦେଇ ପାରନ୍ତି । ତା'ପରେ କାବ୍ୟା କାନ୍ଦିବାକୁ ଲାଗିଲା । ସେ ତା'ର ବ୍ୟାଗରୁ କ୍ଲିପଟି ବାହାର କରି ଆଣି ଆଦ୍ୟାକୁ ଫେରାଇ ଦେଲା ।

ଗୁରୁମା କାବ୍ୟା ପିଠିରେ ହାତ ରଖି କହିଲା, ତୁମେ ଦଣ୍ଡ ପାଇବ ନାହିଁ । ତୁମେ ତୁମର ନିଜର ଭୁଲ୍ ବୁଝିପାରିଛ, ଅପରାଧ ବୋଧ ଅନୁଭବ କଲ, ତାହା ହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ । ଏହା ଶୁଣି କାବ୍ୟା ହସ ହସ ମୁହଁରେ କହିଲା, ଗୁରୁମା ମୁଁ ଏବେ ଅନେକଟା ହାଲୁକା ଅନୁଭବ କରୁଛି । ଯେପରି ଏକ ବିରାଟ ବୋଝ ମୋର ଦୂର ହୋଇଯାଇଛି । ଗୁରୁମା ଉତ୍ତର ଦେଲେ "ସତ୍ୟ କହିବା ପାଇଁ ଏହା ତୁମର ପୁରସ୍କାର" ।

ଆଦ୍ୟା କାବ୍ୟାକୁ କ୍ଲିପଟି ନିଜ ପାଇଁ ରଖିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଲା ଏବଂ ସେ ନିଜ ପାଇଁ ଆଉ ଏକ କ୍ଲିପ କିଣିବ ବୋଲି କହିଲା । ଶ୍ରେଣୀରେ ଏକ ଆସ୍ୱସ୍ତିର ଲହରୀ ଖେଳିଗଲା । ସମସ୍ତେ ହସିଲେ ଏବଂ ଜୋରଦାର ତାଳି ମାରିଲେ ।

ଭାବିକରି ଉତ୍ତର ଦିଅ

୧. କାବ୍ୟା ସାମ୍ନା କରିଥିବା ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମେ ପ୍ରଲୋଭନର ପ୍ରତିରୋଧ କିପରି କରିପାରିବା ?

୨. ତୁମେ କେବେ ତୁମର କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜିନିଷ ହରାଇଛ କି ? ସେତେବେଳେ ତୁମକୁ କିପରି ଲାଗିଲା ?

୩. କାବ୍ୟା ପ୍ରଥମେ ହେୟାର କ୍ଲିପଟି ନ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ କ'ଣ କରିପାରିଥାନ୍ତା ?

କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ପଢ଼ :

(କ) ସୁନୀଲ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ତାଙ୍କର ଜଣେ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ କେତେ ଥର ତାଙ୍କର ପେନସିଲ ଦେଇଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ବନ୍ଧୁଟି ପେନସିଲ ଫେରାଇଲା ନାହିଁ । ଏହା ବାରମ୍ବାର ଘଟିଥିଲା ।

(i) ସୁନୀଲ ମନରେ କି ପ୍ରକାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆସିପାରେ ବୋଲି ତୁମେ ଭାବୁଛ ?

(ii) ତୁମେ କେବେ ନ ପଚାରି ଏପରି କିଛି ନେଇଛ କି, ଯାହା ତୁମର ନୁହେଁ ? ପରେ ତାହାକୁ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କଲ ?

(କ) ତୁମର ଜଣେ ବନ୍ଧୁ ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ଯଦି ଏକ ଉତ୍ତମ ଧାରଣା ଦେଇଥାଏ, ତୁମେ କ'ଣ ତାହାର ସମସ୍ତ ଶ୍ରେୟ ନିଜେ ନେବ ନା' ତୁମେ ତୁମର ବନ୍ଧୁକୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇବ ଏବଂ ତାଙ୍କର ପ୍ରଶଂସା କରିବ ?

DRAFT

ନିୟମ

ନିମୟର ଅର୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶ ପାଇଁ ଆତ୍ମ ଅନୁଶାସନ । ଏହା ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଙ୍ଗ ।

ଶୌଚ
ଶରୀର ଓ ମନର ଶୁଦ୍ଧତା ଓ ପରିଷ୍କାରତା ।

ସନ୍ତୋଷ
ସନ୍ତୋଷ ବା ଆତ୍ମତୃପ୍ତି । ଆମ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ସେଥିରେ ସନ୍ତୋଷ ଓ ଖୁସି ଖୋଜିବା ।

ତପସ
ଦୃଢ଼ ସାଧନା ଏବଂ ସମର୍ପଣ ।

ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ
ପ୍ରତିଦିନ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଏବଂ ଭଲ ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା ।

ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ
ତୁମର ମହତ କାମକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନିକଟରେ ସମର୍ପଣ କର ।

ଆମେ ଆମର ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶୌଚ ଓ ସନ୍ତୋଷ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଛେ । ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟର ଧାରଣାକୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ

ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆତ୍ମ ଅନୁସନ୍ଧାନ ବା ଆତ୍ମ ଅନୁଶୋଚନ ଯାହା ଭଲ ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା ଏବଂ ଜ୍ଞାନୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନ ନେବା ଦ୍ୱାରା ସୁଗମ ହୋଇଥାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

୧. ନିଜକୁ ଜାଣନ୍ତୁ : ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ନିଜକୁ ବୁଝିବା ।

ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ତୁମର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦୈନନ୍ଦିନୀ (ଡାଏରୀ) ରଖ । ଏହା ତୁମକୁ ତୁମର ସମୟ କିପରି ବିତାଉଛ ଏବଂ କେଉଁ ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସରଣ କରୁଛ ତାହା ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ତୁମେ ଏ ବିଷୟରେ ଲେଖି ପାରିବ :-

	ପ୍ରଥମ ଦିନ	ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ	ତୃତୀୟ ଦିନ	ଚତୁର୍ଥ ଦିନ	ପଞ୍ଚମ ଦିନ	ଷଷ୍ଠ ଦିନ	ସପ୍ତମ ଦିନ
ମୁଁ କେତେବେଳେ ଉଠିଲି ?							
ମୁଁ ଆଜି ଓଁ ଜପ କଲି କି ?							
ମୁଁ ଆଜି ଆସନ ଓ ପ୍ରଣାୟମ ଅଭ୍ୟାସ କଲି କି ?							
ମୁଁ ଆଜି ଯାନ୍ତ୍ରିକ ସରଞ୍ଜାମ ଦେଖିବା ଛାଡ଼ି ଦେଲି କି ?							
ମୁଁ କେତେ ସମୟ ପଢ଼ିଲି ?							
ମୁଁ କେତେ ସମୟ ଖେଳିଲି ?							
ମୁଁ ଆଜି ଫଳ ଖାଇଲି କି ?							
ମୁଁ ଆଜି କାହାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲି କି ?							
ମୁଁ ଆଜି କାହା ଉପରେ ରାଗିଲି କି ?							

ମୁଁ କାହାର ଅସୁବିଧା କରିଥିଲି କି ?							
ମୁଁ କେତେବେଳେ ଶୋଇବାକୁ ଗଲି ?							

ସପ୍ତାହର ଶେଷରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଆତ୍ମ ନିରୀକ୍ଷଣ କର :

କ) ମୋର କେଉଁ କେଉଁ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ?

ଖ) ମୁଁ କିପରି ଉନ୍ନତି କରିପାରିବି ?

୨. ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନରୁ ଶିକ୍ଷା

ତୁମକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଉଥିବା ବା ତୁମେ ନିଜର ଆଦର୍ଶ ଭାବୁଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିଷୟରେ ଏକ ବହି ବାଛ କିମ୍ବା ପଢ଼ ।

ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ତୁମେ ଚିହ୍ନଟ କରିଥିବା ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ପଢ଼ିବା ପରେ, ତୁମର ଶ୍ରେଣୀରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କର ।

କ) ସେମାନଙ୍କଠାରେ କେଉଁ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବା ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ତୁମେ ପ୍ରଶଂସା କର ?

ଖ) ସେମାନେ କେଉଁ ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିଲେ ଏବଂ ସେମାନେ ସେଗୁଡ଼ିକର କିପରି ମୁକାବିଲା କଲେ ?

ଗ) ସେମାନଙ୍କର କେଉଁ ଗୋଟିଏ ଗୁଣକୁ ତୁମେ ତୁମ ଜୀବନରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଚାହିଁବ ଏବଂ କାହିଁକି ?

DRAFT

ପ୍ରତ୍ୟାହାର

ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ବିଷୟରେ ଜାଣିବା, ଯାହା ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପଞ୍ଚମ ଅଙ୍ଗ ।

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦୃଶ୍ୟପଟକୁ ଯତ୍ନର ସହିତ ପଢ଼ ଏବଂ ଦିଆଯାଇଥିବା ବିକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକରୁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଗୁଣବତ୍ତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କର । ବିକଳ୍ପ ଗୁଡ଼ିକ : ସତର୍କତା, ହାଲୁକା ଏବଂ ସୁସ୍ଥ, ନିରନ୍ତର ପ୍ରୟାସ, ଗଭୀର ଏକାଗ୍ରତା, ବିଭ୍ରାଟରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ।

ଉଦାହରଣ – ୧

(କ) ଏକ ତୃଷାର୍ତ୍ତ କାଉ ଏକ ମାଠିଆ ଦେଖେ, ଯେଉଁଥିରେ ବହୁତ କମ ପାଣି ଥିଲା । ଏହା ଦେଖି କାଉଟି ନିରନ୍ତର ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ପଥର ଗୋଡ଼ି ପକାଏ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ଉପରକୁ ନ ଉଠେ । ଶେଷରେ, ତୃପ୍ତିସହକାରେ ପାଣି ପିଇ ତା'ର ଶୋଷ ମେଣ୍ଟାଏ ।

(ଖ) ମାୟା ଗଣିତରେ ସଂଘର୍ଷ କରୁଥିଲା କିନ୍ତୁ ସେ ହାର ମାନି ନଥିଲା । ସେ ସାହାଯ୍ୟ ନେଉଥିଲା ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ ଜାରି ରଖିଥିଲା । ତାର ଏହି ନିଷ୍ଠା ଯୋଗୁଁ ଶେଷରେ ସେ ପରୀକ୍ଷାରେ ବହୁତ ଭଲ କଲା ।

ଉଦାହରଣ – ୨

ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ ବଗ ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଛିଡା ହୋଇ ଛୋଟ ମାଛମାନଙ୍କୁ ପହଁରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦିଏ ଏବଂ ଏକ ବଡ ମାଛ ଧରିବା ପାଇଁ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ଅପେକ୍ଷା କରେ ।

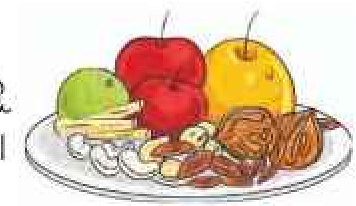
(ଖ) ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ପଚରାଗଲା ସେ କ'ଣ ଦେଖୁଛନ୍ତି ? ଉତ୍ତରରେ ଅର୍ଜୁନ କହିଲେ ଯେ, ସେ କେବଳ ପକ୍ଷୀର ଆଖି ହିଁ ଦେଖିପାରୁଛି, ଗଛ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହେଁ । ସେ ସଠିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟଭେଦ କରିଥିଲେ ।

ଉଦାହରଣ – ୩

(କ) ଶୋଇଥିବାବେଳେ ମଧ୍ୟ କୁକୁର ତା'ର ଚାରିପାର୍ଶ୍ୱର ପରିବେଶ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ଥାଏ । ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସେ ଏକ ଶବ୍ଦ ଶୁଣେ, ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଆଖି ଖୋଲି ଯତ୍ନର ସହିତ ସ୍ଥିତି ଅନୁଧ୍ୟାନ କରେ ।

(ଖ) ଭଗବାନ ରାମଙ୍କ ପିତା ରାଜା ଦଶରଥ ଜଣେ ମହାନ ଯୋଦ୍ଧା ଏବଂ ନିପୁଣ ଧନୁର୍ଦ୍ଧର ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା ଥିଲେ । ସେ କେବଳ ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ଶିକାର କରିପାରୁଥିଲେ – ଏହି କୌଶଳକୁ ଶବ୍ଦଭେଦୀ ବିଦ୍ୟା କୁହାଯାଏ ।

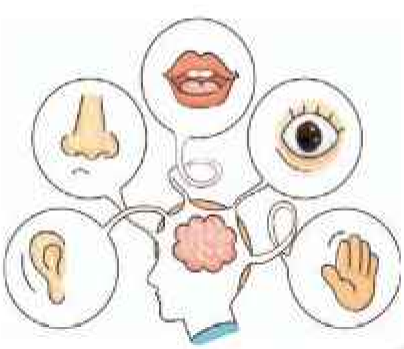
ଉଦାହରଣ – ୪



(କ) ଜଣେ ଛାତ୍ର ଜଙ୍କ ଫୁଡ୍ ଖାଇବା ପରେ ନିସ୍ତେଜ ଓ ନିଦ୍ରାଳୁ ଅନୁଭବ କରେ । ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଛାତ୍ର ଫଳ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ଅନୁଭବ କରେ ।

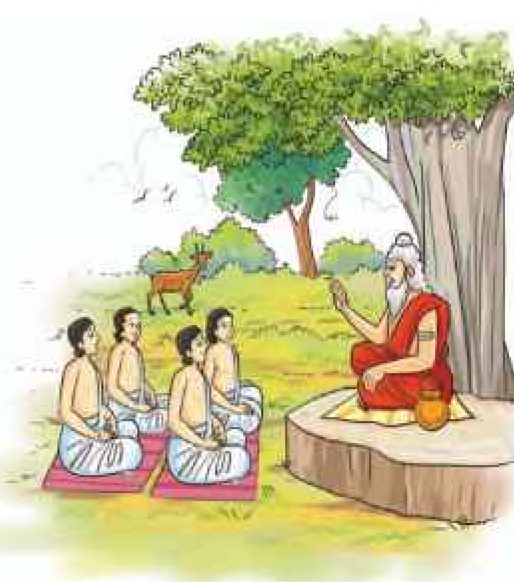
(ଖ) ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ କେବଳ ଯାହା ଆବଶ୍ୟକ ଥିଲା ତାହା ଖାଉଥିଲେ - ସରଳ ଓ ହାଲୁକା ଭୋଜନ । ଏହି ଅନୁଶାସନ ତାଙ୍କ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ମନକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ରଖିଥିଲା । ସେ ତାଙ୍କର ଅସାଧାରଣ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଏବଂ ଯେକୌଣସି ସୂଚନାକୁ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ ମନେ ରଖିବାର କ୍ଷମତା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଜଣାଶୁଣା ଥିଲେ ।

ଉଦାହରଣ - ୫



(କ) ରାଜୁ ସକାଳୁ ଉଠି ନିୟମିତ ଯୋଗ ଶ୍ରେଣୀରେ ଯୋଗ ଦିଏ । ସେ ସୁସ୍ଥ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରୁହେ । ସେ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ନିୟମିତ ସମୟ ସ୍ଥିର ରଖେ ଏବଂ ବିଭ୍ରାଟରୁ ଦୂରେଇ ରହେ । ରାମୁ ବିଳମ୍ବରେ ଉଠେ, ତାର ଯୋଗ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଅଭ୍ୟାସ କରେ ନାହିଁ ଏବଂ ପ୍ରାୟତଃ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପଡ଼େ । ସେ ବିଭ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼େ ଏବଂ ଅନେକ ସମୟରେ ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟ ସାରିବାକୁ ଅନେକ ସଂଘର୍ଷ କରେ ।

(ଖ) ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ପିଲାମାନେ ନିଜ ଗୁରୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଗୁରୁକୁଳରେ ରହୁଥିଲେ, ସେମାନେ ଶୈକ୍ଷିକ ବିଷୟ, ଅନୁଶାସନ ଏବଂ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଶିଖୁଥିଲେ । ଭଗବାନ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ଭଗବାନ କୃଷ୍ଣ ମଧ୍ୟ ନିଜର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବର୍ଷଗୁଡ଼ିକୁ ରାଜପ୍ରାସାଦର ସୁଖ ସୁବିଧାରୁ ଦୂରେଇ ରହି ସେଠାରେ ବିତାଉଥିଲେ । ଆଜି ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ ନିୟମିତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ କରି, ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଏବଂ ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ ରହିବା ଏବଂ ଉତ୍ତମ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରି ଲାଭବାନ ହୋଇପାରିବେ ।



ଶ୍ଳୋକଟି ମନେରଖିବା ପାଇଁ :

କାକ ଚେଷ୍ଟା, ବକୋ ଧ୍ୟାନଂ, ଶ୍ୱାନନିଦ୍ରା ତଥୈବ ଚ ।
ଅଳ୍ପହାରୀ, ଗୃହତ୍ୟାଗୀ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ପଞ୍ଚ ଲକ୍ଷଣଂ ।।

ଏହି ଶ୍ଳୋକରେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ପାଞ୍ଚୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଗୁଣ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା : କାକଚେଷ୍ଟା (କାଉର ପ୍ରୟାସ ବା ଉଦ୍ୟମ), ବକୋଧ୍ୟାନଂ (ବଗର ଏକାଗ୍ରତା), ଶ୍ୱାନ ନିଦ୍ରା (କୁକୁରର ସତର୍କତା), ଅଳ୍ପହାରୀ (ସାଧାରଣ ଭୋଜନ), ଗୃହତ୍ୟାଗୀ (ବିଭ୍ରାନ୍ତିରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା) ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର

ଏହି ସମସ୍ତ ଗୁଣ - ପ୍ରଚେଷ୍ଟା, ଏକାଗ୍ରତା, ସତର୍କତା, ଅନୁଶାସନ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିମାନ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତ୍ୟାହାରର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସମର୍ଥିତ, ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ (ଲକ୍ଷ୍ୟ) ସହିତ ପରିଚାଳିତ କରିବା ।

DRAFT

ଅଧ୍ୟାୟ -୭

ଯୋଗ ସାଧନା

ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ

ଯୋଗ ସାଧନାର ଏକ ଅଂଶ ଭାବରେ, ଆସନ୍ତୁ କିଛି ଶରୀରର ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରିବା । ଏହି ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ଆସନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶରୀରକୁ ଉଷ୍ମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

DRAFT

ଟିପ୍ପଣୀ : ଏହି ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ନମନୀୟତା, ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଓ ଯୋଗ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ଏଗୁଡ଼ିକ ପାରମ୍ପରିକ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସର ଏକ ଅଂଶ ନୁହେଁ ।

କିଛି ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଉଥିବା ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ସମାନ ହୋଇପାରେ, ଯଦିଓ ସେମାନଙ୍କର ନାମ ଭିନ୍ନ ଅଟେ । ଯୋଗରେ ସେମାନଙ୍କର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଏଠାରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରାଯାଇଛି ।

୧. ପାଦ ପଞ୍ଝା (ଅଙ୍ଗୁଳି) ନୁଆଁଇବା

ସୋପାନ

ସୋପାନ-୧ : ତୁମ ଗୋଡ଼କୁ ବଢ଼ାଇ ଏବଂ ପାଦକୁ ଏକାଠି ରଖି ଆରାମରେ ବସ । ପିଠିକୁ ସହାୟତା ଦେବା ପାଇଁ ହାତକୁ ସାମାନ୍ୟ ନିତମ୍ବର ପଛକୁ ରଖ ।

ସୋପାନ-୨ : ପିଠି ସିଧା ରଖ ।

ସୋପାନ-୩: ପାଦର ଅଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆଗକୁ ପଛକୁ ଚଳାଅ । ଏହାକୁ ୧୦ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ସୋପାନ-୪: ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୋଡ଼ର ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।

୨. ଗୋଡ଼ର ବଳାଗଣ୍ଠି ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଏବଂ ବଙ୍କାଇବା ।

ସୋପାନ

ସୋପାନ ୧ : ତୁମ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ଏବଂ ପାଦକୁ ଏକାଠି ରଖି ଆରମରେ ବସ । ପିଠିକୁ ସହାୟତା ଦେବା ପାଇଁ ହାତକୁ ସାମାନ୍ୟ ନିତମ୍ବର ପଛକୁ ରଖ । ପିଠି ସିଧା ରଖ ।

ସୋପାନ ୨ : ଧୀରେ ଧୀରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟା ଦିଗରେ ଏବଂ ତା'ପରେ ଘଣ୍ଟା କଣ୍ଟାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ପ୍ରାୟ ୧୦ ଥର ଘୁରାଅ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଆରାମ କର । ତା'ପରେ ବାମ ଗୋଡ଼ ସହିତ ବ୍ୟାୟାମ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ସୋପାନ ୩ : ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ରଖ, ଅଳ୍ପ ଥର ପାଇଁ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ଉପରକୁ ଏବଂ ତଳକୁ ଚଳାଅ । ପାଦକୁ ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ବଙ୍କା କରିବା ସମୟରେ ବିସ୍ତାରିତକୁ ଅନୁଭବ କର । ଏହାକୁ ୧୦ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

୩. ଅର୍ଦ୍ଧ ପ୍ରଜାପତି ସ୍ଥିତି ।

ସୋପାନ

ସୋପାନ ୧ : ତୁମ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ଏବଂ ପାଦକୁ ଏକାଠି କରି ଆରାମରେ ବସ ।

ସୋପାନ ୨ : ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି, ତୁମର ଡ଼ାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ତୁମର ଡ଼ାହାଣ ପାଦକୁ ତୁମର ବାମ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖ ।

ସୋପାନ ୩ : ଡାହାଣ ହାତକୁ ଡ଼ାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖ ଏବଂ ବାମ ହାତଦ୍ୱାରା ଡ଼ାହାଣ ପାଦକୁ ଧରି ରଖ । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ, ଡ଼ାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଉଠାଅ । ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଧୀରେ ଧୀରେ ଡ଼ାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ତଳକୁ ଠେଲି ଦିଅ ଯେପରି ଏହା ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ।

ଏହି ଅର୍ଦ୍ଧ ପ୍ରଜାପତି ଗତିକୁ ୧୦ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କର । ବାମ ଗୋଡ଼ ସହିତ ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

୪. ଅଣ୍ଟା ଘୂର୍ଣ୍ଣନ :

ସୋପାନ :

ସୋପାନ ୧ : ତୁମ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ଏବଂ ପାଦକୁ ଏକାଠି କରି ଆରାମରେ ବସ ।

ସୋପାନ ୨ : ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି, ତୁମର ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ତୁମର ଡାହାଣ ପାଦକୁ ତୁମର ବାମ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖ ।

ସୋପାନ ୩ : ଡ଼ାହାଣ ହାତକୁ ଡ଼ାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖ ଏବଂ ବାମ ହାତଦ୍ୱାରା ଡ଼ାହାଣ ପାଦକୁ ଧରି ସନ୍ତୁଳନ ରଖ ।

DRAFT

ଏବେ ତୁମ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ବାମ ନିତମ୍ବ ଆଡ଼କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କର ଏବଂ ଡ଼ାହାଣ ନିତମ୍ବ ସନ୍ଧିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଘୂରାଇବା ଆରମ୍ଭ କର ।

ନିତମ୍ବ ସନ୍ଧିର ଗତିବିଧି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ୧୦ ଥର ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଟା ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଅଭ୍ୟାସ କର । ବାମ ଗୋଡ଼ ସହିତ ସମାନ ସୋପାନଗୁଡ଼ିକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

୫. ସକ୍ରୀୟ ମେରୁଦଣ୍ଡୀୟ ମୋଡ଼ ।

ସୋପାନ

ସୋପାନ ୧ : ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି, ତୁମ ଗୋଡ଼କୁ ପ୍ରଶସ୍ତ ଭାବରେ ବିସ୍ତାର କରି ବସ ।

ସୋପାନ ୨ : କାନ୍ଧ ସ୍ତରରେ ତୁମ ବାହୁକୁ ସିଧା ବାହାରକୁ ବିସ୍ତାର କର । (ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତର କରି)

ସୋପାନ ୩ : ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଅଣ୍ଟାକୁ ଡ଼ାହାଣକୁ ମୋଡ଼ । ଡ଼ାହାଣ ପାଦକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ପାଇଁ ବାମ ହାତକୁ ଆଣ ଏବଂ ଡ଼ାହାଣ ହାତକୁ ଝୁଲାଇ ତୁମ ପଛକୁ ନିଅ । ତୁମ ମୁଣ୍ଡକୁ ବୁଲାଇ ଡ଼ାହାଣ କାନ୍ଧ ଉପରକୁ ଦେଖ ।

ସୋପାନ : ୪ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ରକୁ (ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ) ଫେରି ଆସ ।

ସୋପାନ ୫ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ତୁମ ଡ଼ାହାଣ ହାତକୁ ବାମ ପାଦ ପାଖକୁ ଆଣ । ତୁମର ବାମ ହାତକୁ ଝୁଲାଇ ପଛକୁ ଆଣ ଏବଂ ତୁମ ମୁଣ୍ଡକୁ ବୁଲାଇ ବାମ କାନ୍ଧ ଉପରକୁ ଦେଖ । ୧୦ ଥର ପାଇଁ ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ପାର୍ଶ୍ୱଗୁଡ଼ିକୁ ବଦଳାଅ ।

୬. ଚକ୍କି ଚାଳନା

ସୋପାନ

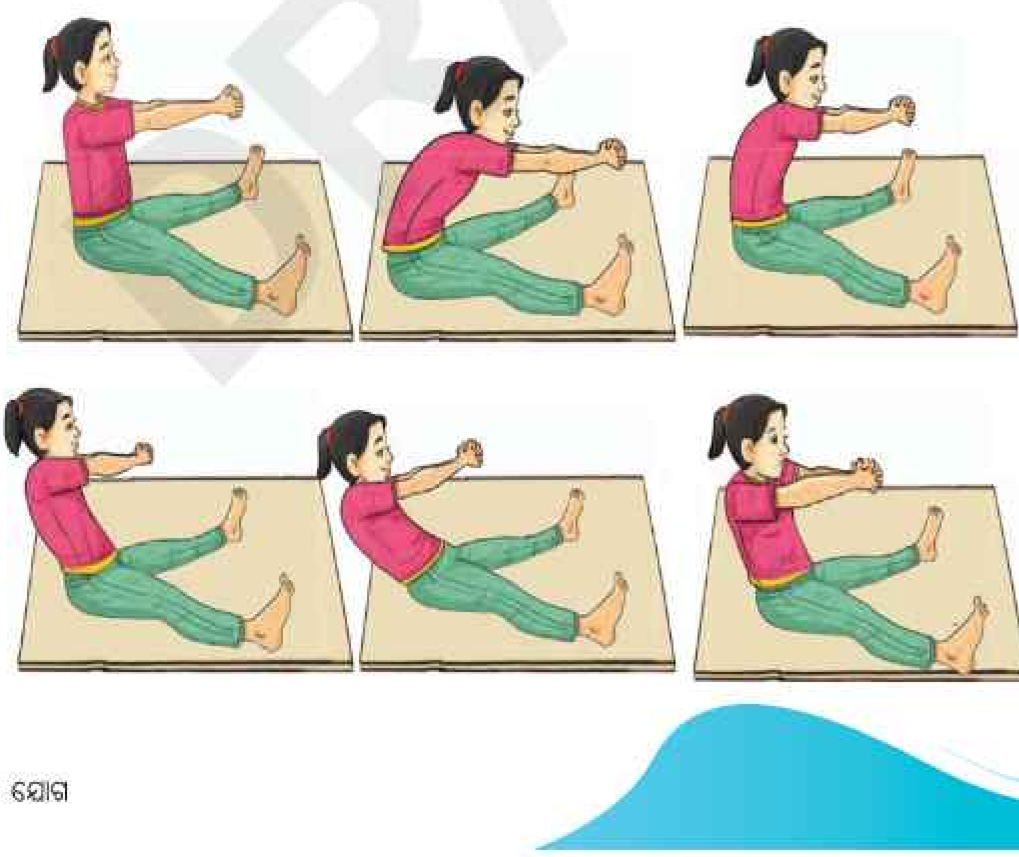
ସୋପାନ ୧ : ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି, ତୁମ ଗୋଡ଼କୁ ପ୍ରଶସ୍ତ ଭାବରେ ବିସ୍ତାର କରି ବସ ।

ସୋପାନ ୨ : ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ଛନ୍ଦି ବାହୁଗୁଡ଼ିକୁ ଶରୀର ସମ୍ମାନାରେ କାନ୍ଧ ଉଚ୍ଚତାରେ ସିଧା ବିସ୍ତାର କର ।

ସୋପାନ ୩ : ହାତ ଏବଂ ଶରୀରର ଉପର ଭାଗକୁ ଏକ ବଡ଼ ବୃତ୍ତାକାର ଗତିରେ ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଟା ଦିଗରେ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରାଅ ।

ସୋପାନ ୪ : ଆଗକୁ ନଇଁବା ସମୟରେ, ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ଏବଂ ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ପଛକୁ ନଇଁବା ସମୟରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ କହୁଣୀକୁ ସିଧା ରଖ ।

ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଟା ଦିଗରେ ୧୦ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କର । ତା'ପରେ ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଟାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ୧୦ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ହାତ, ଗୋଡ଼, ପିଠିର ତଳ ଭାଗ ଏବଂ ପେଟରେ ପ୍ରସାରଣ ଅନୁଭବ କର ।



DRAFT

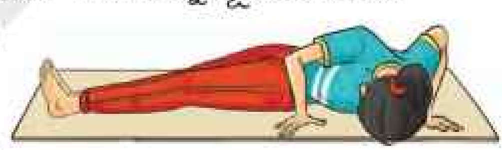
୭. ଭୂମି ନମସ୍କାର (ପୂର୍ଣ୍ଣ ମେରୁଦଣ୍ଡୀୟ ମୋଡ଼)

ସୋପାନ

ସୋପାନ ୧ : ତୁମ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ଏବଂ ହାତକୁ ଶରୀରର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖି ସିଧା ବସ ।

ସୋପାନ ୨ : ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ଅଣ୍ଟାକୁ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମୋଡ଼ ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ବଙ୍କେଇ ଭୂମିରେ ରଖ । ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଶରୀର ଗୋଟିଏ ରେଖାରେ ରହିବ ।

ସୋପାନ ୩ : ବର୍ତ୍ତମାନ ବାହୁଗୁଡ଼ିକ ବଙ୍କା କର ଏବଂ କପାଳକୁ ଏପରି ତଳକୁ କର ଯେପରି ଏହା ହାତ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ନିତମ୍ବକୁ ଭୂଇଁରେ ଲଗାଇ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ଏବଂ ତୁମ ଶରୀରକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ନାହିଁ ।



ସୋପାନ ୪: ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ କେନ୍ଦ୍ରକୁ (ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ) ଫେରି ଆସ । ଅଣ୍ଟାକୁ ଡ଼ାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମୋଡ଼ି ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ୧୦ ଥର ପାଇଁ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କର ।

୮. ପାଦ ସଞ୍ଚାଳନ (ସାଇକେଲ୍ ଚଳନା)

ସୋପାନ

ସୋପାନ ୧ : ପିଠି ମାଡ଼ି ଶୋଇବା ସହିତ ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି ରଖ ଏବଂ ବାହୁ ଦୁଇଟି ତୁମ ଶରୀର ପାଖରେ ରଖ ।

ସୋପାନ ୨ : ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ସାଇକେଲ୍‌ର ଗତିପରି ପେଡ଼ାଲ ମାର ।

୧୦ ଥର ଆଗକୁ ଏବଂ ୧୦ ଥର ପଛକୁ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କର । ପୂର୍ଣ୍ଣତଃ ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ରହିବ । ସମାପ୍ତ କରିବା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଡ଼କୁ ତଳକୁ କର ଏବଂ ଶବାସନରେ ଆରାମ କର ।

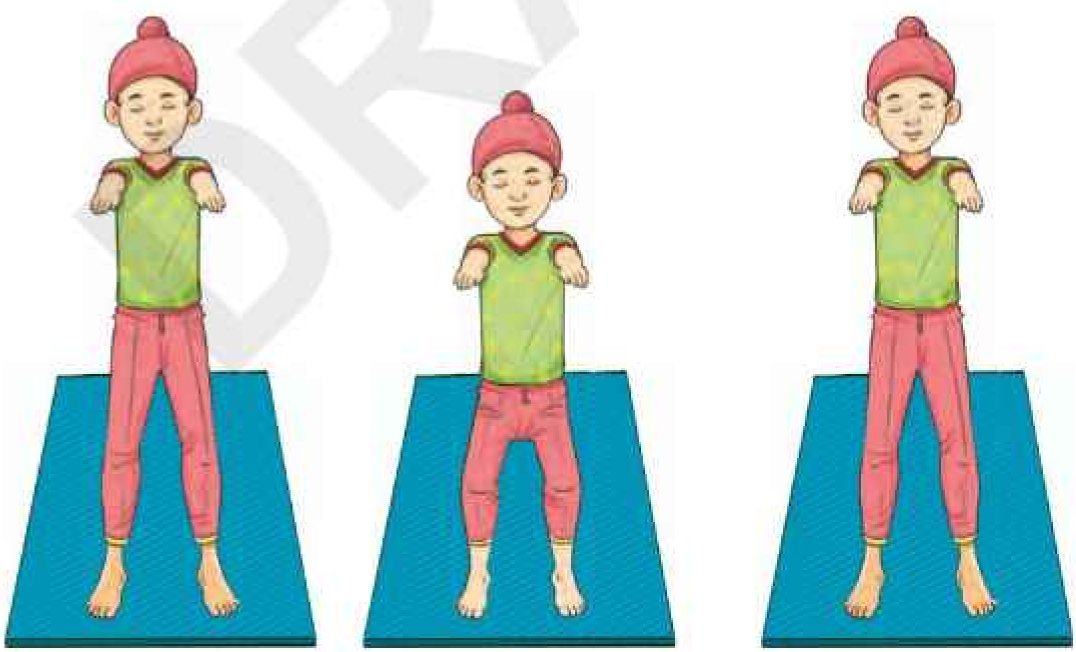
୯. ଜଙ୍ଘ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ (ଜଙ୍ଘର ଉପରିଭାବ ଏବଂ ଗୋଡ଼ର ପଶ୍ଚାତ୍‌ଭାଗ ମାଂସପେଶୀକୁ ପ୍ରସାରଣ) ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ।)

ସୋପାନ

ସୋପନା ୧ : ତୁମର କାନ୍ଧ ପରିମିତ ଅନୁସାରେ ପାଦକୁ ଓସାର କରି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ଉଭୟ ହାତକୁ ଭୂମି ସହିତ ସନ୍ତାରାଳ କରି ଆଗକୁ ବଢ଼ାଅ ।

ସୋପାନ : ୨ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ, ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କାକର, ଶରୀରକୁ ତଳକୁ କର ଯେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଙ୍ଘ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ନ ହୋଇଛି । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଠିଆ ହେବା ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସ ।

ଏହାକୁ ୧୦ ଥର ପାଇଁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।



ଆସନ

ଆସ ପ୍ରଥମେ ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିଖ୍‌ଥିବା ଆସନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖ୍‌ବା ।

୧

ବୃକ୍ଷାସନ

୨

ଅର୍ଦ୍ଧଚନ୍ଦ୍ରାସନ

୩

ସୁଖାସନ

୪

ବଜ୍ରାସନ

୫

ଭୁଜଙ୍ଗାସନ

୬

ପବନମୁକ୍ତାସନ

DRAFT

୭

ପଦ ହସ୍ତାସନ

୮

ତ୍ରିକୋଣାସନ

୯

ଶଶଙ୍କାସନ

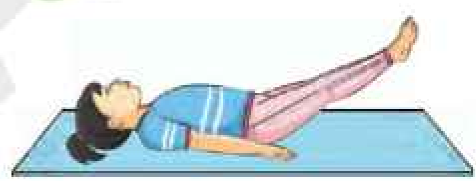
୧୦

ଉଷ୍ଟାସନ

୧୧

ବକ୍ରାସନ

୧୨

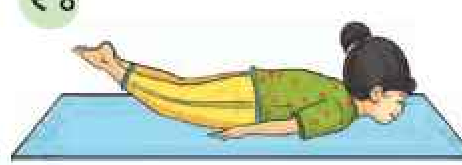


ଉତ୍ତାସନ ପଦାସନ

୧୩

ସେତୁବନ୍ଧାସନ

୧୪



ସଲଭାସନ

୧୫

ସରଳ ଧନୁରାସନ

DRAFT

ଆମେ କାହିଁକି ଆସନଗୁଡ଼ିକର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ?

କୁର୍ଯ୍ୟତାଦାସନଂ ସ୍ଥୈର୍ଯ୍ୟମାରୋଗ୍ୟଂ ଚାଙ୍ଗ - ଲାଘବମ୍ ।।୧୯।।

ଏକ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଯୋଗିକ ଗ୍ରନ୍ଥ ହଂ ପ୍ରଦୀପିକା ଅନୁସାରେ ଶରୀରର ସ୍ଥିର ସ୍ଥିତି ବିକଶିତ କରିବ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା (ରୋଗମୁକ୍ତ) ଏବଂ ଶରୀରର ହାଲୁକାପଣ (ଅଂଗ ଗୁଡ଼ିକର ନମନୀୟତା) ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଲାଭ

୧. ଏହା ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା, ନମନୀୟତା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ।

୨. ଏହା ଏକ ସୁସ୍ଥ, ଉପଯୁକ୍ତ ଶରୀର ଓଜନ ବଜାୟ ରଖିବାର ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୩. ଏହା ନିଜର ଗୁଣବତ୍ତା ବୃଦ୍ଧିକରେ ଏବଂ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ଆମର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

୪. ଏହା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

୫ମ ଶ୍ରେଣୀରେ, ତୁମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯୋଗ ଆସନଗୁଡ଼ିକ ଶିଖିବ :

ଠିଆ ହେବା ଆସନ	ହସ୍ତ ଉତ୍ଥନାସନ
ସନ୍ତୁଳନ ଆସନ	ଉତ୍କଟାସନ, ବୀରଭଦ୍ରାସନ
ବସିଥିବା ଆସନ	ପର୍ବତାସନ, ଜାନୁଶୀର୍ଷାସନ, ଗୋମୁଖାସନ, ସିଂହ ଗର୍ଜନାସନ (ସିଂହାସନର ରୂପଭେଦ)

ମୋଡ଼ିବା ଆସନ	ତ୍ରିକୋଣାସନର ରୂପଭେଦ, ଅର୍ଦ୍ଧମତ୍ସ୍ୟେନ୍ଦ୍ରାସନ
ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବାସ୍ଥିତି	ଆସନମତ୍ସ୍ୟାସନ
ମୁହଁ ମାଡ଼ି ଶୋଇବା ସ୍ଥିତି	ଆସନସର୍ପାସନ, ତୀର୍ଯ୍ୟକ ଭୂଜଙ୍ଗାସନ

ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ, କ୍ରିୟା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯୋଗ କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ମାନକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳବୀ ।

୧. ସବୁବେଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

୨. ଏକ ସଫା, ଅଣଖସଡ଼ା ମସିଣା କିମ୍ବା ଚଟାଣ ବ୍ୟବହାର କର ।

୩. ଆଘାତକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଆସନଗୁଡ଼ିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ମନଦେଇ କର ।

୪. ପ୍ରତିଟି ଆସନ ପରେ ଗୋଟିଏ ପରିପୂରକ ଆସନ କରାଯିବା ଉଚିତ ।

୫. ଯଦି ତୁମେ ଅସହଜ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁଛ, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଜଣାଅ ।

୬. ବାତ, ଶ୍ୱାସରୋଗ ଏବଂ ଫୁସଫୁସ ଜନିତ ରୋଗ ଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଥିବା ପିଲାମାନେ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ ପୂର୍ବରୁ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଆସନ ଅଭ୍ୟାସର ପର୍ଯ୍ୟାୟ

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି → ଆସନ ପ୍ରଦର୍ଶନ → ଆରାମ (ବିଶ୍ରାନ୍ତି)

DRAFT

୧. ହସ୍ତ ଉତ୍ତନାସନ

ଏହି ଆସନରେ ଉଭୟ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ବାହୁକୁ କାନ ପାଖରେ ଲଗାଇ, ଶରୀରକୁ ଧୀରେ ପଛକୁ ବଙ୍କା କରାଯାଏ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି : ପାଦକୁ ଟିକିଏ ଦୂର (ଖୋଲା) କରି ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ହାତକୁ ଶରୀରର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖ ।

ସୋପାନ ୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଉଭୟ ହାତର ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଯେପରି ବାହୁ କାନକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ଏବଂ କହୁଣୀ ସିଧା ରହିବ ।

ସୋପାନ ୨ : ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ଧୀରେ ପଛକୁ ବଙ୍କାଅ । ଯେପରି ଉପର ପିଠିରେ ଏକ ସାମାନ୍ୟ ଝପ (ଧନୁ ଭଳି) ଗଠନ ହେବ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହି ଭଙ୍ଗିରେ ରୁହ ।

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ପିଠି ସିଧା କର, ଧୀରେ ଧୀରେ ବାହୁଗୁଡ଼ିକୁ ତଳକୁ କର ଏବଂ ଆରାମ କର ।

ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଲାଭ

୧. ଏହା ପିଠିର ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

୨. ଏହା ପିଠି ଏବଂ ଉଦର (ପେଟ) ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ ।

୩. ଏହା ଫୁସ୍‌ଫୁସର କ୍ଷମତାକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ।

ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ଯେପରି କି ଜଙ୍ଘ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ ଏବଂ ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ମେରୁ ବକ୍ର ସ୍ଥିତି ।
- ପଦ ହସ୍ତାସନକୁ ଏକ ପରିପୂରକ ଆସନ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଛି ।

DRAFT

୨. ଉତ୍କଟାସନ

'ଉତ୍କଟ' ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ଏହି ଆସନର ଶେଷ ଭଙ୍ଗି ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ସ୍ଥିରତା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ଏହାର ନାମ ଉତ୍କଟାସନ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି : ତୁମ ପାଦ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ଦୂରତା ରଖି ଏବଂ ହାତକୁ ଶରୀରର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖି ସିଧା ଛିଡ଼ା ହୁଅ ।

ସୋପାନ ୧ : ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଧୀରେ ବଙ୍କା କରି ଗୋଡ଼କୁ ଅଲଗା କରି ତଳକୁ ବସିଯାଅ ।

ସୋପାନ ୨ : ବର୍ତ୍ତମାନ, ଗୋଇଠିକୁ ଏପରି ଉଠାଅ, ଯେପରିକି ନିତମ୍ବ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ରହିପାରିବ । ତୁମ ହାତକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖ । ପିଠିସିଧା ରଖ ଏବଂ ସମ୍ମୁଖକୁ ଦେଖ । ପଞ୍ଝା ଉପରେ ସନ୍ତୁଳନ ରଖିବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବ । କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରୁହ ।

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ଉପରକୁ ଆସିବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧା କର, ପାଦକୁ ପାଖକୁ ଆଣ, ହାତକୁ ତଳକୁ କର ଏବଂ ଆରାମ କର ।

ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଲାଭ

୧. ଏହା ଜଙ୍ଘ ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ପଞ୍ଝାକୁ ମଜଭୁତ କରେ ।

୨. ଏହା ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ସ୍ଥିରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ।

ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଜଙ୍ଘ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ, ପାଦ ସଞ୍ଚାଳନ, ଅଣ୍ଠା ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଅର୍ଦ୍ଧ ପ୍ରଜାପତି ସ୍ଥିତି, ଗୋଡ଼ର ବଳାଗଣ୍ଠି ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଏବଂ ବଙ୍କାଇବା ଭଳି ପ୍ରସ୍ତୁତି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଏହି ଆସନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ଯେପରିକି ଜଙ୍ଘ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ, ପାଦ ସଞ୍ଚାଳକ, ଶ୍ରୋଣି ଚକ୍ର ଚାଳନା, ଅର୍ଦ୍ଧ ତିତ୍‌ଲି ସ୍ଥିତି, ଗୁଲଫୀ ଚକ୍ର ଚାଳନା ଏବଂ ଗୁଲଫୀ ନମନ ।

DRAFT

୩. ବୀରଭଦ୍ରାସନ (ଭିନ୍ନତା - ୧)

ଏହି ଆସନଟି ଭାରତୀୟ ପୌରାଣିକ କାହାଣୀର ଜଣେ ବୀର ଯୋଦ୍ଧା ବୀରଭଦ୍ରଙ୍କ ନାମରେ ନାମିତ ହୋଇଛି ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି : ତୁମ ପାଦଦ୍ୱୟ ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଦୂରତା ରଖି ସିଧା ଛିଡ଼ା ହୁଅ ।

ସୋପାନ ୧: ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ଗୋଡ଼ଦ୍ୱୟକୁ ୨ରୁ ୩ ଫୁଟ ବିସ୍ତାର କର । ଉଭୟ ହାତକୁ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ପାପୁଲି ତଳମୁହାଁ ରହିବ ।

ସୋପାନ ୨ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ଡ଼ାହାଣ ପାଦକୁ ୯୦° ବାହାରକୁ ଏବଂ ବାମ ପାଦକୁ ୬୦° ଭିତରକୁ ବୁଲାଅ । ଡ଼ାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କରି, ଜଙ୍ଘକୁ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଏବଂ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧାରଖ । ମୁଣ୍ଡକୁ ଡ଼ାହାଣକୁ ବୁଲାଅ । ଉଭୟ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ, ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ପାପୁଲିକୁ ଯୋଡ଼ ଏବଂ ଏହାକୁ ଦେଖ । କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହି ଆସନକୁ ଧରି ରଖ ।

DRAFT

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ଧୀରେ ଧୀରେ କେନ୍ଦ୍ରକୁ (ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତି) ଫେରିଆସ ଏବଂ ଉଭୟ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧାକର । ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ହାତକୁ ଛାଡ଼ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ପାଖକୁ ଆଣି ଆରାମ କର ।

ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଲାଭ ।

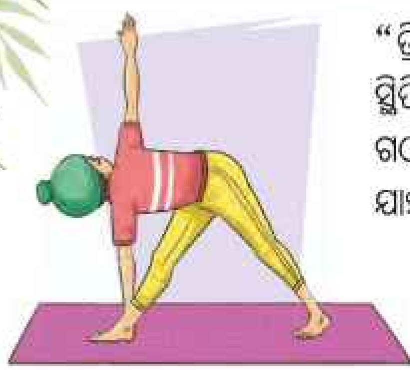
୧. ଏହି ଆସନ ତଳ ପିଠି, ବାହୁ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ମଜଭୁତ୍ ବା ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ ।

୨. ଏହା ସନ୍ତୁଳନକୁ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତ କରେ ।

ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଯେପରିକି ଜଙ୍ଘ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ, ପାଦ ସଞ୍ଚାଳନ, ଶ୍ରୋଣି ଚକ୍ର ଚଳନା, ଅର୍ଦ୍ଧ ତିତ୍‌ଲୀ ସ୍ଥିତି, ଗୁଳଫା ଚକ୍ର ଚଳନା ଏବଂ ଗୁଳଫା ନମନ।

୪. ତ୍ରିକୋଣାସନ (ଭିନ୍ନତା)



"ତ୍ରିକୋଣ" ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ତିନୋଟି କୋଣ । ଏହି ଆସନର ଶେଷ ସ୍ଥିତିରେ, ଅଣ୍ଟା ମୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଶରୀର ତିନୋଟି କୋଣ ଗଠନ କରେ । ଏହି ଆସନ ହେଉଛି ତ୍ରିକୋଣାସନର ଏକ ରୂପଭେଦ, ଯାହାକୁ ତୁମେ ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିଖିଥିଲ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି : ତୁମ ପାଦ ଦ୍ୱୟ ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଦୂରତା ରଖି ସିଧା ଛିଡ଼ା ହୁଅ ।

ସୋପାନ ୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ଗୋଡ଼ ଦ୍ୱୟକୁ ୨ ରୁ ୩ ଫୁଟ ଖୋଲା କର । ଉଭୟ ହାତକୁ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ପାପୁଲି ତଳମୁହାଁ ରହିବ ।

ସୋପାନ ୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ଡ଼ାହାଣ ପାଦକୁ ୯୦° ବାହାରକୁ ଏବଂ ବାମ ପାଦକୁ ୬୦° ଭିତରକୁ ବୁଲାଅ । ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ପେଟକୁ ଡାହାଣକୁ ମୋଡ଼ି, ଆଗକୁ ନୁଆଁଅ । ବାମ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଡାହାଣ ପାଦ ପାଖରେ ଭୂମିରେ ରଖ । ଡାହାଣ ହାତକୁ ଉପରକୁ ବିସ୍ତାର କର ଯେପରି ବାମ ହାତ ସହିତ ଏକ ସରଳ ରେଖାରେ ରହିବ । ତୁମ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଡାହାଣ ହାତ ଆଡ଼କୁ ବୁଲାଅ ।

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା ସମୟରେ କେନ୍ଦ୍ରକୁ (ପୂର୍ବାବସ୍ଥା) ଫେରିଆସ, ତୁମ ହାତକୁ ତଳକୁ କର ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ପାଖକୁ ଆଣି ଆରାମ କର ।

ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସମାନ ଅଭ୍ୟାସ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଲାଭ ।

୧. ଏହି ଆସନ ଗୋଡ଼, ପେଟ ଏବଂ ପିଠି ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜଭୁତ ବା ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ ।

୨. ଏହା ପାଚନ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ ଏବଂ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଯେପରି କି ଜଙ୍ଘ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ ପାଦ ସଞ୍ଚାଳନ, ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ମେରୁ ବକ୍ର ସ୍ଥିତି ଏବଂ ଭୂ ନମନ ।

୫. ପର୍ବତାସନ

ପର୍ବତ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ପାହାଡ଼ । ଏହି ଆସନର ଶେଷ ସ୍ଥିତିରେ ଶରୀର ପର୍ବତ ପରି ଆକୃତି ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଏହାର ନାମ ପର୍ବତାସନ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି : ଦଣ୍ଡାସନରେ ବସ ଏବଂ ପରେ ବଜ୍ରାସନକୁ ଆସ ।

ସୋପାନ ୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଠିଆ ହୋଇ ହାତକୁ ସାମ୍ନାରେ ଭୂଇଁରେ ରଖ, ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ଏକ ଟେବୁଲର ଉପରି ଭାଗ ପରି ସ୍ଥିତି ରେ ରୁହ ।

DRAFT

ସୋପାନ ୨ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଣ୍ଟାକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧା କର, ବାହୁକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବିସ୍ତାର କର ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ବାହୁ ମଧ୍ୟରେ ରଖ । ଶରୀର ଏକ ଓଲଟା 'V' ଆକାର ପରି ହେବା ଉଚିତ୍ । ତୁମ ଗୋଇଠିକୁ ଭୂମି ଉପରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଏହାକୁ ପର୍ବତାସନ କୁହାଯାଏ । କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହି ଭଙ୍ଗୀକୁ ଧରି ରଖ ।

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ବଜ୍ରାସନକୁ ଫେରି ଆସ, ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ବିସ୍ତାରକର ଏବଂ ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ଆରାମ କର ।

ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଲାଭ ।

୧. ଏହି ଆସନ ବିଶେଷତଃ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

୨. ଏହା ମନକୁ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଜଙ୍ଘ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ, ପଦ ସଞ୍ଚାଳନ, ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ମେରୁ ବକ୍ର ସ୍ଥିତି, ଭୂ-ନମନ, ଚକି ଚଳନା ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

୬. ଜାନୁ ଶୀର୍ଷାସନ

"ଜାନୁ" ଶବ୍ଦଟି ଜଙ୍ଘକୁ ବୁଝାଏ ଏବଂ "ଶିର" ଶବ୍ଦଟି ମୁଣ୍ଡକୁ ବୁଝାଏ । ଏହି ଆସନଟି ଶେଷ ସ୍ଥିତିରେ କପାଳ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଜାନୁ ଶୀର୍ଷାସନ କୁହାଯାଏ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି : ତୁମର ପିଠି ସିଧା ରଖି ଭୂଇଁରେ ଆରାମରେ ବସ । ପାଦକୁ ଏକାଠି ରଖି ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ୱାଇ ରଖ ।

ସୋପାନ ୧ : ଡ଼ାହାଣ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କାକର, ଡାହାଣପାଦର ତଳିପାକୁ ବାମ ଜଙ୍ଘର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖି ଡ଼ାହାଣ ଗୋଇଠିକୁ ବାମ ଜଙ୍ଘର (ସନ୍ଧି) ଭିତରେ ପାଖରେ ରଖ । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଭୟ ବାହୁକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।

ସୋପାନ ୧ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ଏବଂ ଅଣ୍ଟାକୁ ଆଗକୁ ବଙ୍କା କରି ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା କର । ଆଗକୁ ବଢ଼ି, ଦୁଇ ହାତରେ ବାମ ପାଦକୁ ଧରି ରଖ । କପାଳକୁ ବାମ ଆଣ୍ଠୁରେ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖ ଏବଂ କହୁଣୀକୁ ଭୂମି ଆଡ଼କୁ ଆଣ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନେଇ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହି ଭଙ୍ଗୀ ବଜାୟ ରଖ ।

DRAFT

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ରଖ ଏବଂ ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ଆରାମ କର ।

ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଲାଭ ।

୧. ଏହି ଆସନ ପେଟ ଏବଂ ତଳିପେଟ ଅଙ୍ଗ ସମୂହକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିବା ସହ ପାଚନ ଶକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତ କରେ ।

୨. ଏହା ପେଟ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଚର୍ବି କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଜରୁରୀ । ଯେପରି କି ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ମେରୁ ଚକ୍ର ସ୍ଥିତି, ଭ୍ରୂ-ନମନ, ଚକ୍ଷୁ ଚାଳନା ଏବଂ ପାଦ ସଞ୍ଚାଳନ।
- ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ ଏକ ପରିପୂରକ ଆସନ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରିବ ।

DRAFT

୭. ଗୋମୁଖାସନ

"ଗୋମୁଖ" ଅର୍ଥ ଗାଈର ମୁହଁ । ଗୋମୁଖାସନର ଶେଷ ସ୍ଥିତିରେ ଆଣ୍ଠୁଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟିଏ ଉପରେ ଅନ୍ୟଟି ରଖାଯାଏ, ଯାହା ଗାଈ ମୁହଁ ସଦୃଶ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି : ତୁମର ପିଠି ସିଧାରଖି ଭୂଇଁରେ ଆରାମରେ ବସ । ପାଦକୁ ଏକାଠି ରଖି ଏବଂ ହାତକୁ ଶରୀରର ଦୁଇ ପାଖରେ ରଖି ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ରଖ ।

ସୋପାନ ୧ : ବାମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କରି ଡ଼ାହାଣ ଗୋଡ଼ ତଳକୁ ଆଣି, ବାମ ଗୋଇଠିକୁ ଡ଼ାହାଣ ନିତମ୍ବ ପାଖରେ ରଖ । ତା'ପରେ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କରି ଡ଼ାହାଣ ଗୋଇଠିକୁ ବାମ ନିତମ୍ବ ପାଖରେ ରଖ । ଯେପରି ଉଭୟ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଗୋଟିଏ ଉପରେ ଅନ୍ୟଟି ରହିବ ।

ସୋପାନ ୨ : ବାମ କହୁଣୀକୁ ପଛ ପଟକୁ ମୋଡ଼ । ଡ଼ାହାଣ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ, କହୁଣୀକୁ କାନ୍ଧ ଉପରେ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ପଛପଟେ ଛନ୍ଦିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଉପରକୁ ଉଠିଥିବା କହୁଣୀକୁ ମୁଣ୍ଡ ପଛରେ ସିଧା ରଖ ଏବଂ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏହି ଭଙ୍ଗି ଧରି ରଖ ।

DRAFT

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ସ୍ଥିତିରୁ (ଭଙ୍ଗୀ) ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ଆରାମ କର ।

ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସମାନ ଅଭ୍ୟାସ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଲାଭ ।

୧. ଏହା ଛାତିକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଯଦ୍ୱାରା ଫୁସଫୁସର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

୨. ଏହା ଗୋଡ଼ ମାଂସପେଶୀର ଆକସ୍ମିକ ଆକୁଞ୍ଚନ ଏବଂ ପାଦର କଠିନତାକୁ ହ୍ରାସ କରେ ।

ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଯେପରିକି ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ମେରୁ ବକ୍ର ସ୍ଥିତି, ଭୂ ନମନ, ଚକ୍କି ଚାଳନା, ପଦ ସଞ୍ଚାଳନ, ଶ୍ରୋଣି ଚକ୍ର ଚାଳନା ଏବଂ କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ।

DRAFT

୮. ଅର୍ଦ୍ଧ ମତ୍ସ୍ୟେନ୍ଦ୍ରାସନ

ଏହି ଆସନଟି ହଠ୍ ଯୋଗୀ ଋଷୀ ମତ୍ସ୍ୟେନ୍ଦ୍ରନାଥଙ୍କ ନାମରେ ନାମିତ ହୋଇଛି ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି : ତୁମର ପିଠି ସିଧା ରଖି ଭୂଇଁରେ ଆରାମରେ ବସ । ଦଣ୍ଡାସନରେ ପାଦକୁ ଏକାଠି ରଖି ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ରଖ ।

ସୋପାନ ୧ : ଡ଼ାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ମୋଡ଼ି ଡ଼ାହାଣ ପାଦକୁ ବାମ ନିତମ୍ବ ତଳେ ରଖ । ତା'ପରେ ବାମ ଆଣ୍ଠୁକୁ ମୋଡ଼ି ବାମ ପାଦକୁ ଡ଼ାହାଣ ଆଣ୍ଠୁର ବାହାର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖ ।

ସୋପାନ ୨ : ଡ଼ାହାଣ ହାତର ବାହୁକୁ ଛାତି ଏବଂ ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ମଧ୍ୟରେ ଆଣ ଏବଂ ବାମ ବଳାଗଣ୍ଠିକୁ ଧରି ରଖ । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ବାମ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଦୃଢ଼ତା ପାଇଁ ଏହାକୁ ପଛପଟେ ତଳେ ରଖ । ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଧୀରେ ଧୀରେ ଶରୀରକୁ ବାମ ପଟକୁ ମୋଡ଼, ଅଣ୍ଟା, କାନ୍ଧ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ଏକାଠି ରଖ । ତୁମେ ବାମ କାନ୍ଧ ଉପରେ ଦେଖ । ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ ଏହି ଆସନର ଶେଷ ମୁଦ୍ରାଟି ଧରିରଖ ।

ସୋପାନ ୩ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶରୀର ଏବଂ ମୁହଁକୁ ମୋଡ଼ି ନିଅ । ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଆରମ୍ଭ (ପୂର୍ବାବସ୍ଥା) ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସ ।

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଆରାମ ନିଅ ।

ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସମାନ ଅଭ୍ୟାସ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଲାଭ ।

୧. ଏହା ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ।

୨. ଏହା ପେଟ ଏବଂ ପିଠି ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରେ ।

୩. ଏହା ନିଜର ଗୁଣବତ୍ତା ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ ପାଚନକ୍ରିୟାକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

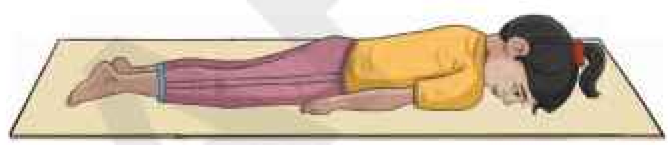
ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଯେପରି କି ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ମେରୁ ବକ୍ର ସ୍ଥିତି, ଭୂ-ନମନ, ଚକି ଚଳନ, ପଦ ସଞ୍ଚାଳନ ଏବଂ ଶ୍ରୋଣି ଚକ୍ର ଚଳନ

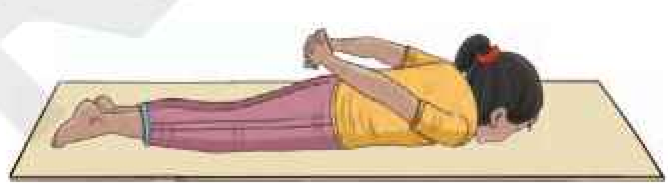
୯. ସର୍ପାସନ

"ସର୍ପ" ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ସାପ ଏବଂ ଏଠାରେ ଶରୀର ଶେଷ ଭଙ୍ଗୀରେ ଏକ ସର୍ପ ସଦୃଶ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଏ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି : ପେଟକୁ ମାଡ଼ି ଶୋଇପଡ଼ । ହାତକୁ ଶରୀରର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖ, ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି ଏବଂ କପାଳକୁ ତଳକୁ ରଖ ।

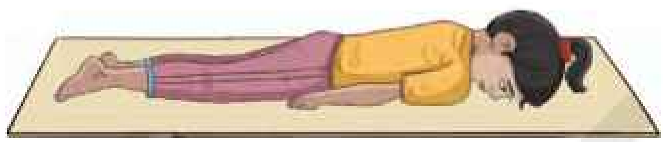


ସୋପାନ ୧ : ବାହୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ପଛକୁ ଆଣଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ଛନ୍ଦି ଦିଅ । ହାତ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିତମ୍ବ ଉପରେ ରଖ । ଚିବୁକକୁ ଧୀରେ ତଳେ ରଖ ।

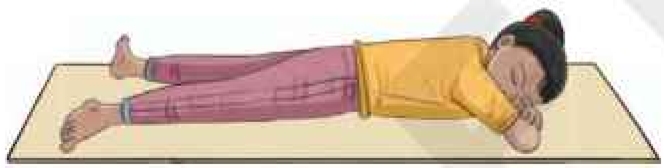


ସୋପାନ ୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ । ଛାତି ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । କାନ୍ଧକୁ ପଛକୁ ଟାଣିବା ପାଇଁ ହାତକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିସ୍ତାର କର । ଆଗକୁ ଦେଖ ଏବଂ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହି ଭଙ୍ଗିକୁ ଧରି ରଖ ।

ସୋପାନ ୩ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସ । ହାତ ଗୁଡ଼ିକ ମୁକ୍ତ କର ଏବଂ ତୁମର ବାହୁଗୁଡ଼ିକୁ ଶରୀରର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖ ।



ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ମକରାସନରେ ଆରାମ କର ।



ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଲାଭ ।

୧. ଏହା ଫୁସଫୁସକୁ ପ୍ରସାରିତ କରେ, ଭଲ ଭାବରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବାକୁ ସୁବିଧା ଜନକ କରେ ।

୨. ଏହା ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ପେଟର ଅଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ମଜଭୁତ କରେ ।

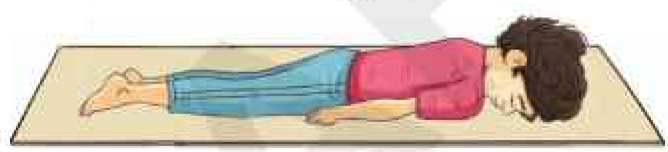
ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଯେପରିକି ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ମେରୁ ବକ୍ର ସ୍ଥିତି ଭୂ- ନମନ୍ ଏବଂ ଚକି ଚଳନ ।
- ଶଶଙ୍କାସନ ଏକ ପରିପୂରକ ଆସନ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରିବ ।

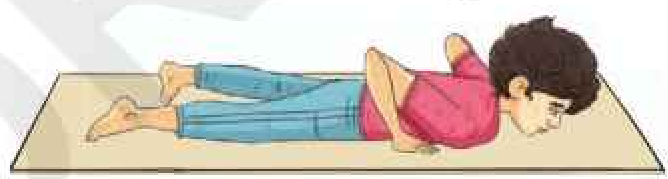
୧୦. ତୀର୍ଯ୍ୟକ ଭୂଜଙ୍ଗାସନ

"ତୀର୍ଯ୍ୟକ" ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ କୋଣୀୟ ଏହି ଆସନର ଶେଷ ମୁଦ୍ରାରେ, ପେଟ ମାଡ଼ି ଶୋଇବା ସମୟରେ ଶରୀର ଉପରଭାଗ ଉଠି ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମୋଡ଼ି ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି : ପେଟମାଡ଼ି ସିଧା ଶୋଇ ରୁହ । ହାତଗୁଡ଼ିକୁ ଶରୀରର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖି, ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି ଏବଂ କପାଳକୁ ଭୂଇଁରେ ରଖ ।



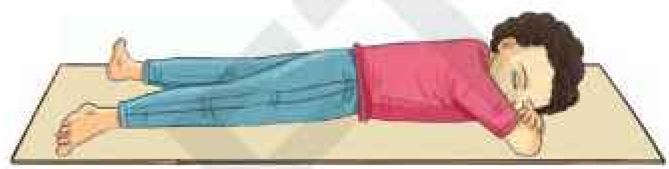
ସୋପାନ ୧ : ଛାତି ପାର୍ଶ୍ୱରେ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ଭୂମି ଉପରେ ରଖ । ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ଦୁଇ ଗୋଡ଼ଦ୍ୱୟକୁ ପ୍ରାୟ ଅଧ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଖୋଲି ରଖ ।



ସୋପାନ ୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ, ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଣ୍ଟାର ଉପର ଅଂଶକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ କହୁଣୀକୁ ସିଧା କର । ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଶରୀରର ଉପର ଭାଗକୁ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମୋଡ଼, ବାମ କାନ୍ଧ ଉପରେ ଡାହାଣ ଗୋଇଠି ଆଡ଼କୁ ଦେଖ । ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହି ମୁଦ୍ରାକୁ ଧରି ରଖ ।

ସୋପାନ-୩ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ତୁମର ମୁହଁକୁ ପଛରୁ ସମ୍ମୁଖକୁ ଫେରାଇ ଆଣ । ତା'ପରେ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏହି ମୋଡ଼କୁ ଦୋହରାଅ ।

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଧୀରେ ଧୀରେ କେନ୍ଦ୍ରକୁ (ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥା) ଫେରି ଆସ ଏବଂ ମକରାସନରେ ଆରାମ କର ।



ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଲାଭ ।

୧. ଏହା ପେଟର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ ।

୨. ଏହା ପିଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଏହି ଆସନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଯେପରିକି ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ମେରୁ ବକ୍ର ସ୍ଥିତି, ଭୂ-ନମନ, ଚକ୍କି ଚଳନ ।
- ଶଶଙ୍କାସନ ଏକ ପରିପୂରକ ଆସନ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରିବ ।

୧୧. ମତ୍ସ୍ୟାସନ

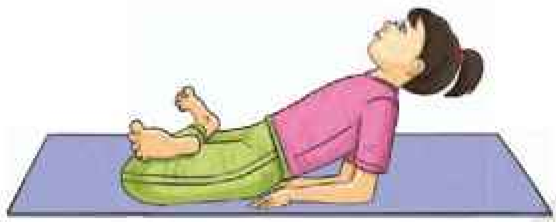
"ମତ୍ସ୍ୟ" ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ମାଛ ଏବଂ ଏଠାରେ ଶେଷ ବା ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ମୁଦ୍ରାରେ ଶରୀର ମାଛ ସଦୃଶ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଏ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି : ଶରୀର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବାହୁକୁ ରଖି ପଦ୍ମାସନରେ ବସିଯାଅ ।

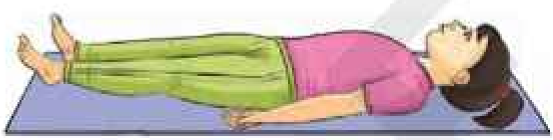
ସୋପାନ ୧ : ହାତ ଏବଂ କହୁଣୀର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଶରୀରକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ପଛକୁ ବଙ୍କା କର ।

ସୋପାନ ୨ : ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି, ଛାତିକୁ ଧୀରେ ଉଠାଅ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର ଉପରି ଭାଗକୁ ଭୂମିରେ ରଖ । ଉଭୟ ହାତରେ ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଧରି ରଖ ଏବଂ କହୁଣୀକୁ ଆରମରେ ତଳେ ରଖ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହି ଆସନ ଭଙ୍ଗୀକୁ ବଜାୟ ରଖ ।

ସୋପାନ ୩ : ମୁଦ୍ରାଟିକୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ, କହୁଣୀର ସହାୟତାରେ ଛାତି ଓ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।



ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଗୋଡ଼ଗୁଡ଼ିକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଲମ୍ବାଇ ଶବାସନରେ ଆରାମ କର ।



ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଲାଭ ।

୧. ଏହା ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ।

୨. ଏହା ଥାଇରଏଡ଼୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ।

ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଯେପରି କି ଗତ୍ୟାତ୍ମକ ମେରୁ ବକ୍ରସ୍ଥିତି, ଭୂ-ନମନ ଏବଂ ଚକ୍କି ଚଳନା ।
- ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ଏକ ପରିପୂରକ ଆସନ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରିବ ।

DRAFT

୧୨. ସିଂହ ଗର୍ଜନ ଆସନ ।

"ସିଂହ" ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ସିଂହ, ଗର୍ଜନ ଅର୍ଥ ରଡ଼ି ବା ଡାକ । ଏହି ଆସନର ଶେଷ ମୁଦ୍ରାରେ, ଶରୀର ଏକ ଖୋଲା ମୁହଁ ଏବଂ ଜିଭ ପ୍ରସାରିତ (ବାହାରକୁ ବାହାରିଥିବା) ସିଂହ ସଦୃଶ ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଏ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି : ଦଣ୍ଡାସନରେ ବସ ଏବଂ ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଜ୍ରାସନ କୁ ଆସ ।

ସୋପାନ ୧ : ଆଣ୍ଠୁ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୨ ଫୁଟ୍ ଅନ୍ତର ରଖ । ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ଆଣ୍ଠୁ ମଧ୍ୟରେ ଭୂଇଁରେ ହାତ ପାପୁଲି ରଖ । ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଶରୀର ଆଡ଼କୁ ବୁଲାଇ କରି ରଖ । ବାହୁଗୁଡ଼ିକୁ ସିଧା ରଖ । ପିଠିକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ବାହୁ ଉପରେ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ଆଣ । ମୁଣ୍ଡକୁ ପଛକୁ ନୁଆଁଅ । ଆଖି ଖୋଲା ରଖ ଏବଂ ଭ୍ରୂଲତା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଦେଖ ।

ସୋପାନ ୨ : ଧୀରେ ଧୀରେ ନାକଦ୍ୱାରା ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ । ତା'ପରେ ମୁହଁକୁ ଚଉଡ଼ା କରି ଖୋଲ, ଜିଭକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବାହାରକୁ ବାହାର କର ଏବଂ ଗଳାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ 'ଆହା' ଗର୍ଜନ ଶବ୍ଦ ବାହାର କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ । ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ପରେ ମୁହଁ ବନ୍ଦ କର । ଏହି ଗର୍ଜନ ଶବ୍ଦକୁ ୫ ଥର ଦୋହରାଅ ।

DRAFT

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ବଜ୍ରାସନକୁ ଫେରି ଆସ । ଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ଆରାମ କର ।

ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଲାଭ ।

୧. ଏହା ଏକ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱରର ବିକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୨. ଏହା କଥା କହିବା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଲାଭ ଦାୟକ ।

ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଯେପରିକି ଜଙ୍ଘ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ, ପଦ ସଞ୍ଚାଳନ, ଶ୍ରୋଣି ଚକ୍ର ଚାଳନା, ଅର୍ଦ୍ଧ ପ୍ରଜାପତି ସ୍ଥିତି, ଗୁଳଫା ଚକ୍ର ଚାଳନା ଏବଂ ଗୁଳଫା ନମନ ।

ଆରାମ କରିବାର କୌଶଳ

ଆସନ ଅଧିବେଶନ ସମାପ୍ତ କରିବା ପରେ, ଆରାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଶବାସନ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଶବାସନ ବ୍ୟତୀତ, ଆମେ ମତ୍ସ୍ୟ କ୍ରୀଡ଼ାସନ ନାମକ ଆଉ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ଆସନ ମଧ୍ୟ ଶିଖିବା, ଯାହାକୁ ଏହା ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ସୋପାନ :

୧. ପେଟ ମାଡ଼ି ଶୋଇପଡ଼ ।

୨. ଡ଼ାହାଣ ବାହୁକୁ ମୁଣ୍ଡ ତଳେ ରଖ ଏବଂ ଡ଼ାହାଣ ଗାଲକୁ ତା ଉପରେ ରଖ ।

୩. ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବଙ୍କା କରି ଆଣ୍ଠୁକୁ ପଞ୍ଜରା ପାଖକୁ ଆଣ ।

୪. ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ହାତକୁ ସାମ୍ନାରେ ରଖି ଉଭୟ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ଛନ୍ଦିଦିଅ ।

୫. ବାମ କହୁଣୀକୁ ବଙ୍କେଇ ହୋଇଥିବା ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖ ।

୬. ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ଭାବେ ରଖ ।

୭. ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କର ଏବଂ ସେହି ସ୍ଥିତିରେ ରୁହ ଯାହାଦ୍ୱାରାକି ଶରୀରକୁ ଆରାମ ମିଳି ପାରିବ ।

୮. କିଛି ସମୟ ପରେ, ପାର୍ଶ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ଏବଂ ସୋପାନଗୁଡ଼ିକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ପ୍ରାଣାୟମ

ଆସ ପ୍ରଥମେ ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିଖିଥିବା ଆସନଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିବା ।

ନଳୀଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

୧. ଆରାମରେ ବସ କିମ୍ବା ଠିଆ ହୁଅ, ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।

୨. ଧୀରେ ଧୀରେ ଗଭୀର ଭାବରେ ନାକ ଦ୍ୱାରା ୪ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ପାକସ୍ଥଳୀ ବିସ୍ତାର ହେବାକୁ ଦିଅ ।

୩. ଏବେ ଓଠ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ନଳୀ ବା ଷ୍ଟ୍ର ରଖ । (ଛୋଟ ବ୍ୟାସ ବିଶିଷ୍ଟ) ଯଦି ନଳୀ ନ ଥିବ, ତେବେ ଓଠ ମଝିରେ ଏକ ଛୋଟ ଫାଙ୍କ ରଖି ବନ୍ଦ କର, ଯେପରି ତୁମେ ଏକ ମହମବତୀ ଲିଭାଇବାକୁ ଯାଉଛ ।

୪. ନଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ କିମ୍ବା ଓଠ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଛୋଟ ଫାଙ୍କ ଦେଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପାଞ୍ଚ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବାରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ନଳୀ (ଷ୍ଟ୍ର) ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଲାଭ - ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରକୁ ଶାନ୍ତ କରି ଋପ ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗ ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ଆସ ଆମେ ତୃତୀୟ ଏବଂ ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିଖିଥିବା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପୁଣି ଥରେ ନଜର ପକାଇବା ।

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସଚେତନତା

ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ ପ୍ରାଣାୟମ

ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟମ

ତୁମେ ଜାଣ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଚତୁର୍ଥ ଅଙ୍ଗ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି, ଆମର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଶିଖିବା ।

ଏବେ ଚିନ୍ତାକର ! ଆମର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଯୋଗରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଆମର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ଧୀର କରି ଗଭୀର, ଶାନ୍ତ ଶ୍ୱାସ ନେଉ, ଏହା ଆମ ମନକୁ (ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତାଧାରାରୁ) ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟ ଚିନ୍ତା କରିବା ସହଜ କରିଥାଏ, ଏକାଗ୍ରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଆମେମାନେ ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ ପ୍ରାଣାୟମର ପୁନଃପାଠ ସହିତ ଆମର ପ୍ରାଣାୟମ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିବା ।

୧. ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ ପ୍ରାଣାୟାମ

ସୋପାନ

ସୋପାନ ୧ : ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ପଦ୍ମାସନରେ ବସିବା ସହିତ ମୁଣ୍ଡ, ପିଠି ସିଧା ରଖ ଏବଂ ଆଖି ବନ୍ଦ କର ।

ସୋପାନ ୨ : ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ଡ଼ାହାଣ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରି ନାସିକା ମୁଦ୍ରା ଗଠନ କର ଏବଂ ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ବାମ ହାତକୁ ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖ ।

ସୋପାନ ୩ : ଡ଼ାହାଣ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ଡ଼ାହାଣ ନାକପୁଡ଼ାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ବାମ ନାକପୁଡ଼ା ଦେଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ।

ସୋପାନ ୪: ଅନାମିକା ଏବଂ କନିଷ୍ଠା ଆଙ୍ଗୁଠି ବ୍ୟବହାର କରି ବାମ ନାକ ପୁଡ଼ା ବନ୍ଦ କର, ତା'ପରେ ଡ଼ାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ା ଦେଇ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।

ସୋପାନ ୫ : ବର୍ତ୍ତମାନ ଡାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ା ଦେଇ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ । ତା'ପରେ ଏହାକୁ ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ବାମ ନାକ ପୁଡ଼ା ଦେଇ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।

ଏହା ଗୋଟିଏ ଥର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଏ । ପାଞ୍ଚ ଥର ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାଟିକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

୨. ଉଜ୍ଜୟୀ ପ୍ରାଣାୟାମ

ସୋପାନ

ସୋପାନ ୧ : ପଦ୍ମାସନରେ ଆରାମରେ ପିଠି ସିଧା କରି ବସ ।

ସୋପାନ ୨ : ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ହାତକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖ ।

ସୋପାନ ୩ : ଆଖି ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।

ସୋପାନ ୪ : ଉଭୟ ନାକପୁଡ଼ା ଦେଇ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କର ।

ସୋପାନ ୫ : ଧୀରେ ଗଳାକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କର ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ବେଳେ ସରୁନଳୀ ଦେଇ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବା ପରି ଏକ କୋମଳ ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟିକରି ।

ସୋପାନ ୬ : ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ପରେ, ଡାହାଣ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ବ୍ୟବହାର କରି ଡ଼ାହାଣ ନାକପୁଡ଼ା ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ବାମ ନାକ ପୁଡ଼ାଦେଇ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼, ଗଳା ସଂକୋଚନକୁ ବଜାୟ ରଖି ଏକ ମୃଦୁ ଘୁଙ୍ଗୁଡ଼ି ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି କର ।

ସୋପାନ ୭ : ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ୫ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର, ତା'ପରେ ଆରାମ କର ।

୩. ଶୀତ୍‌କାରୀ ପ୍ରଣାୟମ

ସୋପାନ

ସୋପାନ ୧ : ପିଠି ସିଧା ରଖି ପଦ୍ମାସନରେ ଆରାମରେ ବସ ।

ସୋପାନ ୨ : ହାତ ଦ୍ୱୟକୁ ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ରଖ ।

ସୋପାନ ୩ : ଆଖି ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।

ସୋପାନ ୪ : ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକୁ ଧୀରେ ଚିପି ଦିଅ ଏବଂ ଓଠକୁ ଖୋଲା ରଖ । ଦାନ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଫାଙ୍କ ଦେଇ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ, ଏକ ମୃଦୁ ସୁ ସୁ ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି କର । ପାଟିରେ ଥଣ୍ଡା ଅନୁଭବ କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ।

ସୋପାନ ୫ : ଓଠକୁ ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ନାକଦେଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।

ସୋପାନ ୬ : ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ୫ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର, ତା'ପରେ ଆରାମ କର ।

୩. ଶୀତଳି ପ୍ରାଣାୟାମ

ସୋପାନ

ସୋପାନ ୧ : ପିଠି ସିଧା ରଖି ପଦ୍ମାସନରେ ଆରାମରେ ବସ ।

ସୋପାନ ୨ : ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ହାତକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖ ।

ସୋପାନ ୩ : ଆଖି ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।

ସୋପାନ ୪ : ଜିଭକୁ ଭିତରକୁ ବୁଲାଇ ଏକ ନଳୀ କିମ୍ବା ପକ୍ଷୀ ଥଣ୍ଟ ଆକାର କର ।

ସୋପାନ ୫ : ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ଧୀରେ ଥଣ୍ଟ (ଜିଭ) ମଧ୍ୟରେ ନେଇ ପାଟିରେ ଥଣ୍ଡା ଅନୁଭବ କର ।

ସୋପାନ ୬ : ମୁହଁ ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ନାକ ଦ୍ୱାରା ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ ।

ସୋପାନ ୭ : ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ୫ ଥର ପୁନରା ବୃତ୍ତି କରି ଆରାମ କର ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

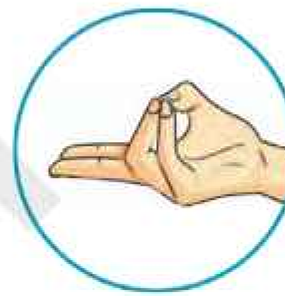
ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକର ଲାଭ ଏବଂ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢ଼ାଯିବ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିର୍ଭୁଲ ଭାବେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।

ହସ୍ତ ମୁଦ୍ରା

ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ଯାହା ଶିଖିଥିଲେ ସେହିପରି ଏହି ବର୍ଷ ଆମେ ଏକାଠି ଆଉ କିଛି ମୁଦ୍ରା ଶିଖିବା ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

୧. ପ୍ରାଣ ମୁଦ୍ରା

ସୋପାନ



ସୋପାନ ୧ : ପଦ୍ମାସନରେ ବସ ।

ସୋପାନ ୨ : ହାତକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖ । ଅନାମିକା ଏବଂ କନିଷ୍ଠ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କର । ତର୍ଜନୀ ଏବଂ ମଧ୍ୟମା ଆଙ୍ଗୁଠି ସିଧା ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ସୋପାନ ୩ : ଆଖି ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

ସୋପାନ ୪ : ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ୫ ମିନିଟ ରୁହ ।

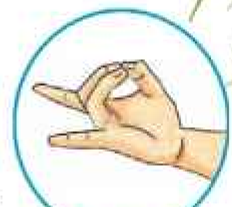
ଉପକାରିତା :

ପ୍ରାଣମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମନକୁ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ମାସ ପାଇଁ ପ୍ରାଣମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କର । ଶକ୍ତିସ୍ତର ଏବଂ ମନର ଅବସ୍ଥାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଦୈନନ୍ଦିନୀ (ଡ଼ାଏରୀ) ବ୍ୟବହାର କର ।

୨. ଅପାନ ମୁଦ୍ରା



ସୋପାନ

ସୋପାନ ୧ : ପଦ୍ମାସନରେ ବସ ।

ସୋପାନ ୨ : ତୁମ ହାତକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖ । ମଧ୍ୟମା ଏବଂ ଅନାମିକା ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କର । ତର୍ଜନୀ ଏବଂ କନିଷ୍ଠ ଆଙ୍ଗୁଠି ସିଧା ରହିବା ଉଚିତ ।

ସୋପାନ ୩ : ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ ଏବଂ ତୁମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

ସୋପାନ ୪ : ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ୫ ମିନିଟ ରୁହ ।

ଉପକାରିତା :

ଅପାନ ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଏବଂ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ସମସ୍ୟା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଯେତେବେଳେ ତୁମର ପାକସ୍ଥଳୀ ଜନିତ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଗ୍ୟାସ କିମ୍ବା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଭଳି ପେଟ ସମସ୍ୟା ହୁଏ, ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଅପାନ ମୁଦ୍ରା କର । ତୁମେ ଦେଖୁଥିବା ଯେକୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଦୈନ୍ୟନ୍ଦିନ (ଡାଏରୀ)ରେ ଲେଖି ରଖ ।

୩. ପୃଥ୍ୱୀ ମୁଦ୍ରା

ସୋପାନ

ସୋପାନ ୧ – ପଦ୍ମାସନରେ ବସ । (ଚିତ୍ର)

ସୋପାନ ୨ – ହାତକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖ । ଅନାମିକା ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ସ୍ପର୍ଶ କର । ବାକି ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଲା କର ।

ସୋପାନ ୩ : ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

ସୋପାନ ୪ : ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ୫ ମିନିଟ ରୁହ ।

ଉପକାରିତା :

ପୃଥ୍ୱୀ ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଳସ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

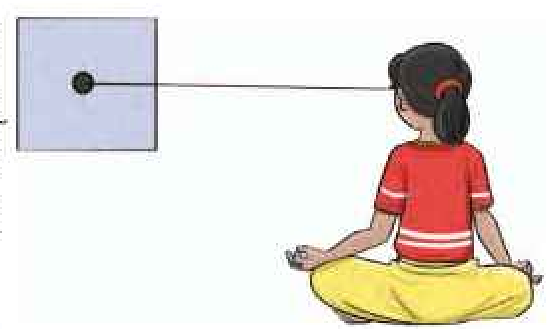
କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ପ୍ରତିଦିନ ୫ ମିନିଟ ପାଇଁ ପୃଥ୍ୱୀ ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କର । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଦୈନ୍ୟନ୍ଦିନୀ (ଡାଏରୀ) ରେ ଲେଖି ରଖ ।

କ୍ରିୟା :

ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ

ପରିଷ୍କାର କରିବାର କୌଶଳ ହେଉଛି କ୍ରିୟାର ଏକ ଅଂଶ, ଆମେ ଆଖିକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ ଶିଖିବା ଯାହାକି ଧାରଣାର ଏକ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଟେ । ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ପଲକ ନପକାଇ ଏକ ଛୋଟ ବିନ୍ଦୁ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁ ରହିବା ।



ଏହି ଅଭ୍ୟାସର ଲାଭ

ଏହା ଧ୍ୟାନ, ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ସୋପାନ

ଟିପ୍ପଣୀ : ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମର ଚଷମା ଏବଂ ହାତ ଘଣ୍ଟା ଖୋଲିଦିଅ ।

ସୋପାନ ୧ : ଗୋଟିଏ ଏ୪ (ଇ୪) ଧଳା କାଗଜରେ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରାୟ ୧ ସେ.ମି. ବ୍ୟାସର ଏକ ଛୋଟ କଳା ବିନ୍ଦୁ ଆଙ୍କ ।

ସୋପାନ ୨ – ସୁଖାସନରେ ବସ ଏବଂ ବିନ୍ଦୁଥିବା ଧଳା କାଗଜଟିକୁ କାନ୍ଥରେ ରଖ । ବିନ୍ଦୁଟି ଆଖି ସ୍ତରର ପ୍ରାୟ ୨ ରୁ ୩ ଫୁଟ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବିନ୍ଦୁ ରହିବ ।

ସୋପାନ ୩ : ଆଖିର ପଲକ ନ ପକାଇ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡରୁ ୧ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିନ୍ଦୁକୁ ଦେଖ ।

ସୋପାନ ୪ : ଯେତେବେଳେ ଆଖିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁହ ଆସିବା ଭଳି ଅନୁଭବ କର, ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଏବଂ ମନରେ ବିନ୍ଦୁକୁ ଦେଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ସୋପାନ ୫ : କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ଦୁଇ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ଘଷି ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଉତ୍ତାପ ସୃଷ୍ଟିକର ଏବଂ ବନ୍ଦ ଆଖି ଉପରେ ଧୀରେ ଅଧ ମିନିଟ ପାଇଁ ରଖ । ହାତ ପାପୁଲିର ଉଷ୍ମତାକୁ ଅନୁଭବ କର । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ 'ପାମିଙ୍ଗ' କୁହାଯାଏ । ଯାହାକି ଆଖିର ଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରେ ।

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପାମିଙ୍ଗ ସହ ୨ ରୁ ୩ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଘରେ 'ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ' ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

ଧ୍ୟାନ

ଓମ୍ ଧ୍ୟାନ

'ବିନ୍ଦୁ ତ୍ରାଟକ' ସମାପ୍ତି ପରେ 'ଓମ୍ ଧ୍ୟାନ' ଜାରି ରଖ ।

ସୋପାନ ୧ : ପଦ୍ମାସନରେ ଆରାମ୍‌ରେ ବସ ।

ସୋପାନ ୨ : ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ହାତକୁ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖ ।

ସୋପାନ ୩ : ଧୀରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ତୁମର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ସୋପାନ ୪ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ମନର ସହିତ 'ଓମ୍' ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣ କର । ତୁମ ଶରୀରରେ କମ୍ପନ ଅନୁଭବ କର ।

ସୋପାନ ୫ : ଶାନ୍ତ ଏବଂ ସ୍ଥିର ଲୟ ବଜାୟ ରଖି ପାଞ୍ଚଥର ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ସୋପାନ ୬ : ଉଚ୍ଚାରଣ ପରେ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ବସି ସ୍ଥିରତା, ନୀରବତା ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ ପରିଲକ୍ଷିତ କର ।

ସୋପାନ ୭ : କିଛି ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଏହି ନୀରବତାରେ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ପ୍ରତିଫଳନ

- 'ଓମ୍' ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା ସମୟରେ ତୁମ ଶରୀରରେ କୌଣସି ସମ୍ବେଦନ କିମ୍ବା କମ୍ପନ ଅନୁଭବ କରିପାରିଲ କି ?
- ଉଚ୍ଚାରଣ ପରେ ଏବଂ ନୀରବତା ସମୟରେ ତୁମ ମନର ଅବସ୍ଥା କିପରି ଥିଲା ?
- ତୁମେ ତୁମ ଶରୀରରେ ଶାନ୍ତି କିମ୍ବା ହାଲୁକା ପଣର ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ବାଣ୍ଟ କି ?
- ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ତୁମର ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ଶ୍ରେଣୀରେ ଥିବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ବାଣ୍ଟ ।

କ୍ରୀଡ଼ାଯୋଗ

ଟିପ୍ପଣୀ : 'କ୍ରୀଡ଼ାଯୋଗ ପାରମ୍ପାରିକ ଭାବରେ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସର ଏକ ଅଂଶ ନୁହେଁ। ତଥାପି ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳକୁଦକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଏବଂ ଶ୍ରେଣୀର ଦିନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ବିବିଧତା ଆଣିବା ପାଇଁ, ଏହାକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯୋଗ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ ଏକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଏବଂ ଆକର୍ଷଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଭାବରେ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

୧. ସ୍ୱୟଂ - ସହାୟତା (ସ୍ୱ- ସହାୟତା)

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖେଳଗୁଡ଼ିକ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ରଣନୀତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

କିପରି ଖେଳିବା

କ. ସମସ୍ତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ଏକ ବଡ଼ ବୃତ୍ତରେ ମୁହାଁମୁହିଁ ଛିଡ଼ା ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଖ. ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଅନୁଧାବକ ଭାବେ ବଛାଯିବ ଏବଂ ସେ ବୃତ୍ତର କେନ୍ଦ୍ରରେ ଛିଡ଼ା ହେବେ ।

ଗ. ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଧାବକ ଭାବରେ ବଛାଯିବ ।

ଘ. ସଙ୍କେତ ପାଇବା ପରେ ଅନୁଧାବକ ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଧାବକଙ୍କୁ ଗୋଡ଼ାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବ ।

ଙ. ଧାବକ ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଯେକୌଣସି ଦିଗକୁ ଦୌଡ଼ି ଧରା ନ ପଡ଼ିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

ଚ. ଯଦି ଧାବକ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ, ସେ ଧରାପଡ଼ିବାକୁ ଯାଉଛି, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ଅଟକିଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଉଠାଇ ଆଣ୍ଠୁ ବଙ୍କା କରିବା ସହିତ ଡ଼ାହାଣ ହାତ, ବଙ୍କା ଆଣ୍ଠୁ ପଛ ଦେଇ ତାଙ୍କ ନାକକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବେ ।

ଛ. ପରେ ଧାବକ ଏହି ସ୍ଥିତି ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ, ଅସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇଯିବେ ।

ଜ. ଧାବକ ସ୍ଥିତି ଛାଡ଼ିବା ପରେ (ଅର୍ଥାତ୍ ନିଜ ନାକକୁ ଛାଡ଼ି ଗୋଡ଼କୁ ତଳକୁ କରିବେ) । ଅନୁଧାବକ ପୁଣି ଗୋଡ଼ାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ଧାବକ ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଯେକୌଣସି ଦିଗକୁ ଦୌଡ଼ି ଧରାପଡ଼ିବାକୁ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

ଝ. ଯଦି ଅନୁଧାବକ, ଧାବକକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ, ତେବେ ଧାବକକୁ 'ଆଉଟ୍' ବୋଲି ଧରାଯାଏ ।

DRAFT

ଞ. ଧାବକ, ଅନୁଧାବକର ସ୍ଥାନ ନେବେ ଏବଂ ଖେଳଟି ଜଣେ ନୂତନ ଧାବକ ସହିତ ଜାରି ରହିବ ।

୨. ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଯୋଗର ମୌଳିକ ନୀତିଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଖିବା ଏବଂ ମନେ ରଖିବାପାଇଁ ଏହା ଏକ ମଜାଦାର ଏବଂ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାତ୍ମକ ଉପାୟ ।

କିପରି ଖେଳିବା

କ. ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ଏକ ବୃତ୍ତରେ ଠିଆ ହେବା କିମ୍ବା ବସିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଖ. ପ୍ରତି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଜଣେ ଲେଖାଏଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେତା ଭାବରେ ବଛାଯିବ ।

ନେତା ଜଣକ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଇଙ୍ଗିତ କରି ଯମ, ନିୟମ କିମ୍ବା ଆସନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସୂଚନା ଦେବେ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ନେତା 'ଅହିଂସା' କୁହନ୍ତି, ତେବେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ 'ଯମ' କିମ୍ବା ନେତା 'ଠିଆ ହେବା ଆସନ' କୁହନ୍ତି ତେବେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ 'ବୃକ୍ଷାସନ' ଇତ୍ୟାଦି ଭାବରେ ଉତ୍ତର ଦେବେ ।

ଗ. ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଯମ, ନିୟମ, କିମ୍ବା ଆସନର ନାମ ଡାକି ଶୀଘ୍ର ଉତ୍ତର ଦେବେ ।

ଘ. ଯଦି ଉତ୍ତର ସଠିକ୍ ଥାଏ, ତେବେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ଖେଳିବା ଜାରି ରଖିବେ ।

ଙ. ଯଦି ଉତ୍ତର ଭୁଲ୍ ଥାଏ କିମ୍ବା ପୂର୍ବ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ପୁନରାବୃତ୍ତି ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବୃତ୍ତରୁ ବାହାର କରିଦିଆଯିବ ।

ଚ. ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବିଜେତା ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେତା ବୃତ୍ତରେ ଘୂରି ବୁଲି ନୂତନ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ଚାଲିଥିବେ ।

୩. ଅକ୍କଡ଼, ବକ୍କଡ଼, ଅକ୍କଡ଼ ବକ୍କଡ଼

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟା ବଦଳରେ ଅକ୍କଡ଼, ବକ୍କଡ଼ ଏବଂ ଅକ୍କଡ଼ ବକ୍କଡ଼ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ସଂରକ୍ଷିତ ମୌଖିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ସଚେତନତା, ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ।

କିପରି ଖେଳିବା

କ. ଖେଳାଳିମାନେ ଏକ ବୃତ୍ତରେ ବସିବା କିମ୍ବା ଠିଆ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଖ. ଜଣେ ଖେଳାଳି '୧' କହି ଆରମ୍ଭ କରିବ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଖେଳାଳି (ଘଣ୍ଟାର କଣ୍ଟା ଦିଗରେ ଗତି କରି) '୨' କହିବ ଏବଂ ଏହିପରି କହି ଚାଲିବେ ।

ଗ. '୩' ର ଗୁଣିତକ ପାଇଁ ସଂଖ୍ୟା ବଦଳରେ "ଅକ୍କଡ଼" କହିବ ।

(୩→ ଅକ୍କଡ଼, ୬→ ଅକ୍କଡ଼, ୯→ ଅକ୍କଡ଼)

ଘ. ୫ ର ଗୁଣିତକ ପାଇଁ ସଂଖ୍ୟା ବଳଦରେ ବକ୍କଡ଼ କହିବ ।

(୫→ ବକ୍କଡ଼, ୧୦→ ବକ୍କଡ଼, ୨୦→ ବକ୍କଡ଼)

ଙ. ଯେଉଁ ସଂଖ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ୩ ଏବଂ ୫ ଉଭୟର ଗୁଣିତକ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅକ୍କଡ଼ ବକ୍କଡ଼ କୁହାଯିବ ।

(୧୫→ ଅକ୍କଡ଼ ବକ୍କଡ଼ ୩୦→ ଅକ୍କଡ଼ ବକ୍କଡ଼)

ଚ. ଯଦି ଜଣେ ଖେଳାଳି ଭୁଲ ଶବ୍ଦ କୁହନ୍ତି କିମ୍ବା ସଠିକ ଶବ୍ଦ ବଦଳରେ ସଂଖ୍ୟା କୁହନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ବାହାର କରି ଦିଆଯିବ ।

ଛ. ବିଳମ୍ବରେ ଉତ୍ତରଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ବିଚାରକୁ ନିଆଯିବ ନାହିଁ ।

ସଂଖ୍ୟା ଡାକିବା କ୍ରମର ଉଦାହରଣ ଏହିପରି ଅନୁସରଣ କର ।

୧→ ୨→ ଅକ୍କଡ→ ୪→ ବକ୍କଡ଼ → ଅକ୍କଡ → ୭→ ୮→ ଅକ୍କଡ଼ → ବକ୍କଡ ୧୧→ ଅକ୍କଡ଼→ ୧୩→ ୧୪→ ଅକ୍କଡ଼→ ବକ୍କଡ଼→ ୧୬→ ୧୭→ ଅକ୍କଡ଼ → ୧୯→ ବକ୍କଡ଼ ....(ଏବଂ ଏହିପରି) ।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱ- ମୂଲ୍ୟାୟନ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ, ପିତାମାତାଙ୍କ ମତାମତ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜସ୍ୱ ପ୍ରତିଫଳନ ଉପରେ ଆଧାର କରି ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ

ଯୋଗର ଚାରୋଟି ମାର୍ଗ :

କର୍ମ ଯୋଗ (ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପରର କାର୍ଯ୍ୟ) - ଶିକ୍ଷକ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ

ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ	ସର୍ବଦା ୪	ପ୍ରାୟତଃ ୩	ବେଳେବେଳେ ୨	କ୍ୱଚିତ୍ ୪
ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନପଚାରି ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ				
ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ତ୍ତବ୍ୟର ଦାୟିତ୍ୱ ନିଏ				
ଦୟାଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ (ସଫା କରିବା, ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି)				

ନିଜସ୍ୱ-ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ : ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିବୃତ୍ତିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପଢ଼, ତୁମକୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଭାବରେ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରୁଥିବା ସଂଖ୍ୟାରେ ଗୋଲ ବୁଲାଅ ।

ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ	ସର୍ବଦା ୪	ପ୍ରାୟତଃ ୩	ବେଳେବେଳେ ୨	କ୍ୱଚିତ୍ ୪
୧. ଅନ୍ୟମାନେ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିଲେ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।				
୨. ମୁଁ ମୋର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରେ, ଯେପରିକି ମୋର ପୁସ୍ତକ ରଖିବା, ବିଦ୍ୟାଳୟ ପୋଷାକ (ୟୁନିଫର୍ମ) ସଫା କରିବା, ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି				

ପ୍ରମୋଦ ଉଦ୍ୟାନ (ପାର୍କ) ସଫା କରିବା, ବୃକ୍ଷରୋପଣରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଭଳି ସାମୂହିକ ସେବାରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବା କରିବାରେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରେ ।				
ଅଭାବୀ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖେଳଣା, ପୁସ୍ତକ କିମ୍ବା ପୋଷାକ ବାଣ୍ଟିଥାଏ ।				
ମୁଁ କିଛି ଉଦାରପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଯେପରିକି ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ବସ୍‌ରେ ମୋର ସ୍ଥାନ ଛାଡ଼ିବା, ରାସ୍ତାରେ ଜଣେ ଅନ୍ଧଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳଣା ବାଣ୍ଟିବା, ମୋତେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି କୃତଜ୍ଞତା ପ୍ରକାଶ କରିବା ।				
ମୋତେ କୁହାଯିବା ପୂର୍ବରୁ ମୁଁ ଘର କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।				
ସ୍କୁଲ କାମ ହେଉ, ଖେଳ ଖେଳିବା ହେଉ କିମ୍ବା ଘରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଯାହାବି ହେଉ ମୁଁ ମୋର ସର୍ବୋତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।				

ଜ୍ଞାନ ଯୋଗ (ଜ୍ଞାନର ମାର୍ଗ) : ଶିକ୍ଷକ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ

ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ	ସର୍ବଦା ୪	ପ୍ରାୟତଃ ୩	ବେଳେବେଳେ ୨	କ୍ୱଚିତ୍ ୪
ଶ୍ରେଣୀରେ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି ଥାଏ / ପଚାରେ ।				

ନିଜକୁ ଏବଂ ଦୁନିଆ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ				
କାହାଣୀକୁ ଶିକ୍ଷାକୁ ବାସ୍ତବ ଜୀବନରେ ପ୍ରୟୋଗ କରେ ।				

ସ୍ୱ - ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ : ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିବୃତିକୁ ଭଲଭାବେ ପଢ଼ । ତୁମକୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଭାବରେ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରୁଥିବା ସଂଖ୍ୟାରେ ଗୋଲ ବୁଲାଅ ।

ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ	ସର୍ବଦା ୪	ପ୍ରାୟତଃ ୩	ବେଳେବେଳେ ୨	କ୍ୱଚିତ୍ ୪
ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣା ପାଇଁ ମୁଁ ମୋ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବାକୁ ସଂଙ୍କୋଚ କରେ ନାହିଁ ।				
ମୁଁ ନିଜ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ।				
ମୁଁ ମୋ ଚାରିପାଖରେ ନୂଆ ଜିନିଷ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାକୁ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରେ ।				
ମୁଁ କାହାଣୀରୁ ଶିଖୁଥିବା ଭଲ ଶିକ୍ଷାକୁ ଅନୁସରଣ କରେ ।				
ମୁଁ ମୋର ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ପରିବାର ସହିତ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ ।				

ଜ୍ଞାନ ଯୋଗ (ଜ୍ଞାନର ମାର୍ଗ) : ଶିକ୍ଷକ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ

ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ	ସର୍ବଦା ୪	ପ୍ରାୟତଃ ୩	ବେଳେବେଳେ ୨	କ୍ୱଚିତ୍ ୪
ପ୍ରାର୍ଥନା, ଭଜନ କିମ୍ବା ଜପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ				
ଶିକ୍ଷକ, ପିତାମାତାଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରେମ ଏବଂ ସମ୍ମାନ ପ୍ରକାଶ କରେ ।				

DRAFT

ନିଜସ୍ୱ- ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ : ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିବୃତ୍ତିକୁ ଭଲଭାବେ ପଢ଼, ତୁମକୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଭାବରେ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରୁଥିବା ସଂଖ୍ୟାରେ ଗୋଲ ବୁଲାଅ ।

ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ	ସର୍ବଦା ୪	ପ୍ରାୟତଃ ୩	ବେଳେବେଳେ ୨	କ୍ୱଚିତ୍ ୪
ମୁଁ ପ୍ରତିଦିନ ମୋର ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ବୟସ୍କଙ୍କ ଠାରୁ ଆଶୀର୍ବାଦ ନେଇଥାଏ ।				
ମୁଁ ଉଠିବା ପରେ, ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରେ ।				
ମୁଁ ଭଜନ ଶୁଣିବାକୁ ଭଲପାଏ ।				
ମୁଁ ଦିନକୁ ଅତି କମରେ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ବସି ମୋର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ ।				
ମୁଁ ମୋ ବାପା ମାଆ ଏବଂ ଭଗବାନଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ।				

ଯୋଗ ସାଧନା

୧ - ଆସନ - ହସ୍ତ ଉତ୍ଥାନାସନ, ଉତ୍କଟାସନ, ବୀରଭଦ୍ରାସନ, ପର୍ବତାସନ, ଜାନୁଶିରାସନ, ଗୋମୁଖାସନ, ସିଂହଗର୍ଜନ, ପରିବର୍ତ୍ତିତ ତ୍ରିକୋଣାସନ, ଅର୍ଦ୍ଧମତ୍ସ୍ୟେନ୍ଦ୍ରାସନ, ମତ୍ସ୍ୟାସନ, ସର୍ପାସନ, ତାର୍ଯ୍ୟକ୍ ଭୁଜଙ୍ଗାସନ

ମାନଦଣ୍ଡ	ଉତ୍କୃଷ୍ଟ	ଭଲ	ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ସୁଯୋଗ
ଆସନର ପ୍ରଦର୍ଶନ	ସମସ୍ତ ଆସନ ସଠିକ୍ ଭାବରେ କରେ ।	ସମସ୍ତ ଆସନ ସଠିକ୍ ଭାବରେ କରେ କିନ୍ତୁ ସାମାନ୍ୟ ସଂଶୋଧନର ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।	ବାରମ୍ବାର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କର	ଅତ୍ୟନ୍ତ ମନୋନିବେଶ	ମନୋନିବେଶ	ବାରମ୍ବାର ମାର୍ଗଦର୍ଶନର ଆବଶ୍ୟକତା କରେ
ଆସନ ଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କର	ସମସ୍ତ ଆସନକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଚିହ୍ନଟ କରେ	ଅଧିକାଂଶ ଆସନକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଚିହ୍ନଟ	ବାରମ୍ବାର ମାର୍ଗଦର୍ଶନର ଅବଶ୍ୟକତା କରେ ।
ପ୍ରୟାସ ଏବଂ ମନୋଭାବ	ଜିଜ୍ଞାସୁ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ	ଆଗ୍ରହ ସହିତ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରେ	ସହଜରେ ଧ୍ୟାନଭଙ୍ଗ ହୁଏ ।

୨. ମୁଦ୍ରା ଏବଂ ପ୍ରଣାୟମ

ମାନଦଣ୍ଡ	ଉତ୍କୃଷ୍ଟ	ଭଲ	ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ସୁଯୋଗ
ଓମ୍ ଜପ କରିବା	ତାଳଯୁକ୍ତ	ସାମାନ୍ୟ ସଂଶୋଧନର ଆବଶ୍ୟକ	ବାରମ୍ବାର ମାର୍ଗଦର୍ଶନର ଆବଶ୍ୟକ
ମୁଦ୍ରା ଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ ଓ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା	ଚିହ୍ନଟ କରେ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରେ	ଚିହ୍ନଟ କରେ କିନ୍ତୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନରେ ମନେ କରେ	ବାରମ୍ବାର ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଆବଶ୍ୟକ
ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରାଣାୟମ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା	ଚିହ୍ନଟ କରେ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରେ	ଚିହ୍ନଟ କରେ କିନ୍ତୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ରେ କଷ୍ଟ ମନେକରେ	ବାରମ୍ବାର ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନର ଆବଶ୍ୟକତା

ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିବେଶନର ଢାଞ୍ଚା ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ବାର୍ଷିକ ଯୋଜନା

ଏନ୍.ସି.ଏଫ୍ - ଏସ୍.ଇ.-୨୦୨୩ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଏକ ପୃଥକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ର ଭାବରେ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରିଛି ଏବଂ ସମୟ ସାରଣୀରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ୯୦ ଘଣ୍ଟା (ଯାହା ପ୍ରାୟ ୪୦ ମିନିଟ୍‌ର ୧୩୫ କାଳାଂଶ) ବଣ୍ଟନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛି/ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଖେଳ ଓ ଯୋଗ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଏନ୍.ସି.ଏଫ୍-ଏସ୍.ଇ ୨୦୨୩ ରେ ପରିଭାଷିତ ଦକ୍ଷତାକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଭାବରେ ବିକଶିତ କରିବା ପାଇଁ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ପୁସ୍ତକରେ ୩ଟି ଏକକ ଓ ଅନେକ ଅଧ୍ୟାୟ ଅଛି । ବର୍ଗସାର ନିରନ୍ତର ଏବଂ ସ୍ଥିର ବିକାଶ ପାଇଁ ମୌଳିକ ଗତିବିଧି, ଖେଳ ଓ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଗୁଡ଼ିକୁ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଅଧିବେଶନର ଢ଼ାଞ୍ଚା ଏବଂ ବାର୍ଷିକ ଯୋଜନା ନିମନ୍ତେ ଦିଆଯାଇଛି । ଆପଣ ଏହି ଯୋଜନାକୁ ଆପଣଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ ।

DRAFT

ଶିକ୍ଷକ ଓ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନର ଢ଼ାଞ୍ଚା

ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରାର୍ଥନା ପାଠ କର । ଏହି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ କୃତଜ୍ଞତା ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଏକ ବିଶେଷ ଉପାୟ ଯାହା ଏକ ସୁସ୍ଥ ମନ, ସ୍ପଷ୍ଟ ବାଣୀ ଏବଂ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ । ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ ଓ ଶେଷ କରିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

- ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖି ଆରାମରେ ସୁଖାସନରେ ବସ ।
- ଆଖି ବନ୍ଦ କର, ମୁହଁର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଢିଲା ରଖ ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ସଚେତନ ରୁହ ।
- ହାତ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ରଖ ଏବଂ ନିଜର ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କୁ କିଛି କ୍ଷଣ ପାଇଁ ଅନୁଭବ କର ।
- ତାପରେ, ଏକ ଗଭୀର ଏବଂ ଧୀର ଶ୍ୱାସ ନିଅ । ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସହିତ ଧୀରେ 'ଓମ୍' ଉଚ୍ଚାରଣ କର ।
- ହାତଗୁଡ଼ିକୁ ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରାକୁ ଆଣ ଏବଂ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରାର୍ଥନା ଉଚ୍ଚାରଣ କର ।
- ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା ପରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ କିମ୍ବା ଶିହରଣ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ।
- ପାପୁଲି ଦ୍ୱୟକୁ ହାଲୁକା ଭାବେ ଘଷ, ଆଖି ଉପରେ ରଖ, ଏବଂ ପାପୁଲିର ଉଷ୍ମତାକୁ ଅନୁଭବ କରି ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା

ॐ सह नाववतु ।
सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ଓଁ ସହ ନାବବତୁ ସହ ନୌ ଭୁନକ୍ତୁ ।
ସହ ବିର୍ଯ୍ୟଂ କରବା ବହୈ
ତେଜସ୍ୱି ନାବଧିତମସ୍ତୁ ମା ବିଦ୍ୱିଷାବହୈ ।
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ । ।

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ

ଆମେ ଦୁହେଁ (ଗୁରୁ ଓ ଶିଷ୍ୟ) ସୁରକ୍ଷିତ ରହୁ । ଆମେ ଦୁହେଁ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ରହୁ । ଆମେ ବହୁତ କର୍ମଶକ୍ତି ଓ ଶକ୍ତିର ସହ ଅଭ୍ୟାସ କରୁ । ଆମର ଅଧ୍ୟୟନ ଫଳପ୍ରଦ ଓ ଜ୍ଞାନ ଦାୟକ ହେଉ । ଆମେ ପରସ୍ପରକୁ ଘୃଣା ନକରୁ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା ପରେ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଅଧିବେଶନର ଯୋଜନା ଅନୁସରଣ କର । ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡ଼ିକ ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟେ ।

ଯମ, ନିୟମ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ, ଶୀଳତିକରଣ ବ୍ୟାୟାମ, ଆସନ (ଭଙ୍ଗୀ), ପ୍ରାଣାୟମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ବିଶ୍ରାମ, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନର ଶେଷରେ କରାଯାଉଥିବା ସମାପ୍ତି ପ୍ରାର୍ଥନା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ ଦିନର ଶିକ୍ଷଣକୁ ସକାରାତ୍ମକ, ଆନନ୍ଦ ଦାୟକ ଓ ମଜବୁତ୍ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସମାପ୍ତି ପ୍ରାର୍ଥନା

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः	ଓଁ ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ
सर्वे सन्तु निरामयाः ।	ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟାଃ ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु	ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣି ପଶ୍ୟନ୍ତୁ ।
मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ।	ମା କଶ୍ଚିତ୍ ଦୁଃଖଭାଗଭବେତ୍ ।।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥	ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।।

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ :

ସମସ୍ତେ ସୁଖରେ ରୁହନ୍ତୁ । ସମସ୍ତେ ନିରୋଗ ରୁହନ୍ତୁ । ସମସ୍ତେ ଉତ୍ତମ ଜିନିଷ ଦେଖନ୍ତୁ ବା ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । କେହି ଦୁଃଖରେ ନ ରୁହନ୍ତୁ । ସର୍ବତ୍ର ଶାନ୍ତି ବଜାୟ ରହୁ ।

ବାର୍ଷିକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସାରଣୀଟି ସମଗ୍ର ବର୍ଷ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ୧୫୦ କାଳାଂଶ (ପରିୟଡ଼) ମଧ୍ୟରେ ଯୋଜନା କରାଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର କ୍ରମ ଦର୍ଶାଉଛି । ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଦକ୍ଷତାର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହି କ୍ରମକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକରେ ସହଜରେ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିବେଶନର ପ୍ରକାର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସଂଖ୍ୟା ସାରଣୀରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଟିପ୍ପଣୀ : ଏକ ବ୍ଲକ କାଳାଂଶ (ପିରିୟଡ଼) ପାଇଁ ଦୁଇଟି କ୍ରମାଗତ କାଳାଂଶ (ପିରିୟଡ଼)ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକୁ ଏକତ୍ର କର । ଯେଉଁଠାରେ ବ୍ଲକ କାଳାଂଶ (ପିରିୟଡ଼)ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ଆମେ ଖେଳ ଓ ଯୋଗ ର କାଳାଂଶ (ପିରିୟଡ଼) ଗୁଡ଼ିକୁ ଏକତ୍ର କରିସାରିଛେ ।

ମାନଦଣ୍ଡ						
କାଳାଂଶ	ଏକକ	କୌଶଳ	ପ୍ରକାର	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ନାମ	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସଂଖ୍ୟା	ମାନଦଣ୍ଡ
୧	ଏକକ -୧	ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ହୁସ୍ ହୁସ୍ ଫିଙ୍ଗା	ମୌ.ଗ.ବି. ୧	୧
୨	ଏକକ -୧	ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା	ପ୍ରକାର ୨	ଗଣନା ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣରାବୃତ୍ତି	ମୌ.ଗ.ବି. ୨	୨
୩.	ଏକକ - ୧	ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା	ଏକକ ୩	ଗଣନା ଓ ପରାବୃତ୍ତି	ମୌ.ଗ.ବି -୨	୩
୪.	ଏକକ - ୧	ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା	ପ୍ରକାର ୨	ବଲ ଦିଅନ୍ତୁ	ମୌ.ଗ.ବି ୪	୪
୫.	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ	ଯୋଗ-୧	୧
୬. ଏବଂ ୭	ଏକକ ୨	ଆମ ଖେଳ	ଯୋ.ଅ. ୪/୫	ଫୁଟ୍ ଭଲି	ଆମ ଖେଳ - ୧	୨
୮.	ଏକକ ୧	ଧରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ବଲ ଦିଅ	ମୌ.ଗ.ବି - ୪	୫
୯.	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୩	ପାସ୍ ଏବଂ ସ୍କୋର	ମୌ.ଗ.ବି. -୩	୬
୧୦.	ଏକକ ୧	ଧରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୩	ଷଣ୍ଢର ଆଖି	ମୌ.ଗ.ବି. ୬	୭
୧୧.	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ଯୋଗ ୩	ଧର ଏବଂ ମାର	ମୌ.ଗ.ବି. - ୫	୮
୧୨କିମ୍ବା୧୩.	ଏକକ ୨	ଆମ ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଏକ ଭୂଖଣ୍ଡର ଅଧିକାରୀ	ଆମ ଖେଳ - ୨	୪
୧୪.	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗର ପଥ	ଯୋଗ - ୨	୩

୫.	ଏକକ ୧	ଧରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ବଲ୍ ଦିଅ	ମୌ.ଗ.ବି. – ୪	୯
୧୬.	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୨	ଧର ଏବଂ ମାର	ମୌ.ଗ.ବି - ୫	୧୦
୧୭	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୧	ହୁସ୍ ହୁସ୍ ଫିଙ୍ଗା	ମୌ.ଗ.ବି. - ୧	୧୧
୧୮	ଏକକ ୧	ଧରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ଧର ଏବଂ ମାର	ମୌ.ଗ.ବି - ୫	୧୨
୧୯	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୨	ବଲ୍ ଦିଅ	ମୌ.ଗ.ବି - ୪	୧୩
୨୦	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ଏକକ ୧	ପାସ୍ ଏବଂ ସ୍କୋର	ମୌ.ଗ.ବି. – ୩	୧୪
୨୧ଏବଂ୨୨	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	କର୍ମ ଯୋଗ	ଯୋଗ -୩	୪
୨୩	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଧର ଏବଂ ମାର	ମୌ.ଗ.ବି.- ୫	୧୫
୨୪ଏବଂ୨୫	ଏକକ ୨	ଆମ ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ସଂଖ୍ୟା ଯୋଡ଼	ଆମ ଖେଳ – ୩	୬
୨୬	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋଲ	ମୌ.ଗ.ବି. – ୭	୧୬
୨୭	ଏକକ ୨	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	କେନ୍ଦ୍ର ଖାଲି କର	ମୌ.ଗ.ବି – ୮	୧୭
୨୮	ଏକକ ୩	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	କାନ୍ଥକୁ ମାରି ଗୋଲ୍	ମୌଗବି – ୯	୧୮
୨୯	ଏକକ ୪	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ଫୁଟ କ୍ରିକେଟ୍	ମୌଗବି.- ୧୦	୧୯
୩୦ଏବଂ୩୧	ଏକକ୨	ଆମ ଖେଳ	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଅନୁକରଣ ଖୋ	ଆମ ଖେଳ – ୪	୮
୩୨	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	କର୍ମ ଯୋଗ	ଯୋଗ – ୩	୫
୩୩	ଏକକ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୩	ବର୍ଗାକାର କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟକୁ ଗୋଡ଼ରେ ମାର	ମୌଗବି – ୧୨	୨୧
୩୪	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୩	ବସ୍ତୁକୁ ଆଘାତ କର	ମୌଗବି. – ୧୨	୨୧
୩୫	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୩	ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋଲ୍	ମୌଗବି. – ୭	୨୨
୩୬	ଏକକ ୧	ଗୋଡରେ ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୩	କେନ୍ଦ୍ର ଖାଲି କର	ମୌଗବି-୮	୨୩
୩୭	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୩	କାନ୍ଥକୁ ମାରି ଗୋଲ	ମୌଗବି –୯	୨୪
୩୮	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ଫୁଟ୍ କ୍ରିକେଟ୍	ମୌଗବି–୧୦	୨୫

DRAFT

୩୯	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଜ୍ଞାନ ଯୋଗ ଓ ଭକ୍ତି ଯୋଗ	ଯୋଗ - ୪	୬
୪୦ଏବଂ୪୧	ଏକକ ୨	ଆମ ଖେଳ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୪/୫	ମୁଁ ବି ବେଙ୍ଗ	ଆମ ଖେଳ ୫	୧୦
୪୨	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୩	ବର୍ଗାକାର କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟକୁ ଗୋଡ଼ରେ ମାର	ମୌଗବି - ୧୨	୨୬
୪୩	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୩	ବସ୍ତୁକୁ ଆଘାତ କର	ମୌଗବି -୧୨	୨୭
୪୪	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୩	ହୁସ୍ ହୁସ୍ ଫିଙ୍ଗା	ମୌଗବି - ୧	୨୮
୪୫	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୩	ବସ୍ତୁକୁ ଆଘାତ କର	ମୌଗବି - ୧୨	୨୯
୪୬	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୩	କାନ୍ଥକୁ ମାରି ଗୋଲ୍	ମୌଗବି ୯	୩୦
୪୭	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୩	ଫୁଟ କ୍ରିକେଟ୍	ମୌଗବି ୧୦	୩୧
୪୮	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଯୋଗ ୫	୭
୪୯ଏବଂ୫୦	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ	ଯୋଗ ୬	୯
୫୧ଏବଂ୫୨	ଏକକ ୨	ଆମ ଖେଳ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ୪/୫	ଡମ୍ବରୁ ରିଲେ	ଆମ ଖେଳ - ୬	୧୨
୫୩	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୩	ଯନ୍ତ୍ରର ସହିତ ପରିଚାଳନା କର	ମୌଗବି - ୧୩	୩୨
୫୪	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୧	ବେଲୁନ୍ ମାର	ମୌଗବି ୧୪	୩୩
୫୫	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୩	ଯନ୍ତ୍ରର ସହିତ ପରିଚାଳନା କର	ମୌଗବି ୧୩	୩୪
୫୬	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୧	ଛିଡ଼ିବା ପାଇଁ ଧର	ମୌଗବି ୧୫	୩୫
୫୭ଏବଂ୫୮	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଅସ୍ତେୟ	ଯୋଗ ୭	୧୧
୫୯ଏବଂ୬୦	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ନିୟମ	ଯୋଗ ୮	୧୩
୬୧ଏବଂ୬୨	ଏକକ ୧	ଆମ ଖେଳ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୪/୫	ଆହ୍ୱାନ କବାଡ଼ି	ଆମ ଖେଳ ୭	୧୪
୬୩	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୨	ମାର ଏବଂ ଅତିକ୍ରମ କର	ମୌଗବି ୧୭	୩୬
୬୪	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୩	ଗୁପ୍ତ ବଲ୍	ମୌଗବି ୧୮	୩୭
୬୫	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୧	ବେଲୁନ୍ ମାର	ମୌଗବି ୧୪	୩୮
୬୬	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୨	କଙ୍କଡ଼ା ଚକ୍ରି	ମୌଗବି ୧୯	୩୯

DRAFT

୬୭ଏବଂ୬୮	ଏକକ ୨	ଆମ ଖେଳ	୪/୫	ଭୋକିଲା ସିଂହ	ଆମ ଖେଳ - ୮	୧୬
୬୯	ଏକକ ୧	ମାରିବା	୩	ଗୁପ୍ତ ବଲ୍	ମୌଗବି - ୧୮	୪୦
୭୦	ଏକକ ୧	ମାରିବା	୧	କଙ୍କଡ଼ା ଚକ୍ରି	ମୌଗବି - ୧୯	୪୧
୭୧	ଏକକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	୨	ଜିତିବା ପାଇଁ ଧର	ମୌଗବି - ୧୫	୪୨
୭୨	ଏକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ପ୍ରତ୍ୟାହାର	ଯୋଗ ୯	୧୪
୭୩-୮୧	ଏକକ ୪	ଅର୍ଦ୍ଧ ବାର୍ଷିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ		ସମାପ୍ତି ସୂଚକ ମୂଲ୍ୟାୟନ	ସ.ସୂ.ସୂ- ୧	୯
୮୨ଏବଂ୮୩	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ ସାଧନା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ ୯	୧୬
୮୪ଏବଂ୮୫	୨	ଆମ ଖେଳ	୪/୫	ଘର ଚିହ୍ନ	ଆମ ଖେଳ ୯	୧୮
୮୬	୧	ସମନ୍ୱୟ	୧	କଙ୍କଡ଼ା ଚକ୍ରି	ମୌଗବି ୧୯	୪୩
୮୭	୧	ସମନ୍ୱୟ	୩	କୌତୁକିଆ ଦୌଡ଼	ମୌଗବି ୨୧	୪୫
୮୮	୧	ସମନ୍ୱୟ	୧	ଠେଲିବା ଏବଂ ଟାଣିବା	ମୌଗବି ୨୨	୪୫
୮୯	୧	ସମନ୍ୱୟ	୩	ଦୌଡ଼ ଏବଂ ନଦୀ ପାର ହୁଅ	ମୌଗବି ୨୩	୪୬
୯୦	୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ - ୯	୧୭
୯୧ଏବଂ୯୨	୨	ଆମ ଖେଳ	୪/୫	ଘର ଚିହ୍ନ	ଆମ ଖେଳ ୯	୨୦
୯୩	୧	ସମନ୍ୱୟ	୨	ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗଡ଼ିବା	ମୌଗବି - ୨୪	୪୭
୯୪	୧	ନିଜସ୍ୱ ଲକ୍ଷ୍ୟ	୩	ରେଖା ଉପରେ ସନ୍ତୁଳନ	ମୌଗବି - ୨୫	୪୮
୯୫	୧	ନିଜସ୍ୱ ଲକ୍ଷ୍ୟ	୩	ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗଡିବା	ମୌଗବି - ୨୪	୪୯
୯୬ଏବଂ୯୭	୨	ଆମ ଖେଳ	୪/୫	ଗଛିଲା ସ୍ୱର୍ଣ	ଆମ ଖେଳ ୧୦	୨୨
୯୮	୧	ସମନ୍ୱୟ	୨	ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗଡ଼ିବା	ମୌଗବି - ୨୪	୫୦
୯୯	୧	ସମନ୍ୱୟ	୨	କୌତୁକିଆ ଦୌଡ଼	ମୌଗବି - ୨୧	୫୧
୧୦୦	୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ -୧୦	୧୮
୧୦୧	୧	ନିଜସ୍ୱ ଲକ୍ଷ୍ୟ	୩	କଙ୍କଡ଼ା ଚକ୍ରି	ମୌଗବି - ୧୯	୫୨

DRAFT

୧୦୨	ଏକକ ୧	ନିଜସ୍ୱ ଲକ୍ଷ୍ୟ	୧	ଠେଲିବା ଏବଂ ଟାଣିବା	ମୌଗବି - ୨୨	୫୩
୧୦୩	ଏକକ ୧	ନିଜସ୍ୱ ଲକ୍ଷ୍ୟ	୩	ଠେଲିବା ଏବଂ ଟାଣିବା	ମୌଗବି - ୨୨	୫୪
୧୦୪	ଏକକ ୧	ନିଜସ୍ୱ ଲକ୍ଷ୍ୟ	୧	ଦୌଡ଼ ଏବଂ ନଦୀ ପାର ହୁଅ	ମୌଗବି - ୨୩	୫୫
୧୦୫-୧୦୬	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ	ଯୋଗ - ୧୧	୨୦
୧୦୭-୧୦୮	ଏକକ ୨	ଆମ ଖେଳ	୪/୫	ବୃତ୍ତ ରକ୍ଷା	ଆମ ଖେଳ-୧୨	୨୪
୧୦୯	ଏକକ ୧	ନିଜସ୍ୱ ଲକ୍ଷ୍ୟ	୧	ଦୌଡ଼ ଏବଂ ନଦୀ ପାର ହୁଅ	ମୌଗବି - ୨୩	୫୬
୧୧୦	ଏକକ ୧	ନିଜସ୍ୱ ଲକ୍ଷ୍ୟ	୧	ଠେଲିବା ଏବଂ ଟାଣିବା	ମୌଗବି - ୨୨	୫୭
୧୧୧	ଏକକ ୧	ନିଜସ୍ୱ ଲକ୍ଷ୍ୟ	୧	କଙ୍କଡ଼ା ଚକ୍ରି	ମୌଗବି - ୧୯	୫୮
୧୧୨	ଏକକ ୧	ନିଜସ୍ୱ ଲକ୍ଷ୍ୟ	୩	କର୍ଣ୍ଣର ଟେନିସ୍	ମୌଗବି - ୧୬	୫୯
୧୧୩	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆରାମଦାୟକ କୌଶଳ	ଯୋଗ -୧୨	୨୧
୧୧୪-୧୧୫	ଏକକ ୨	ଆମ ଖେଳ	୪/୫	ବୃତ୍ତ ରକ୍ଷା	ଆମ ଖେଳ-୧୨	୨୬
୧୧୬-୧୧୭	ଏକକ ୨	ଆମ ଖେଳ	୪/୫	ଫୁଟ୍ ଭଲି	ଆମ ଖେଳ - ୧	୨୮
୧୧୮-୧୧୯	ଏକକ ୨	ଆମ ଖେଳ	୪/୫	ଅନୁକରଣ ଖେ...	ଆମ ଖେଳ - ୪	୩୦
୧୨୦	ଏକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	୩	ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଶୁଣ	ମୌଗବି - ୨୦	୬୦
୧୨୧	ଏକକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	୩	ଠେଲିବା ଏବଂ ଟାଣିବା	ମୌଗବି - ୨୨	୬୧
୧୨୨-୧୨୩	ଆମ ଖେଳ	୪/୫	ଭୋକିଲା ସିଂହ	ଆମ ଖେଳ	ଆମ ଖେଳ-୮	୩୨
୧୨୪	ଏକକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	୩	ଦୌଡ଼ ଏବଂ ନଦୀ ପାର ହୁଅ	ମୌଗବି ୨୩	୬୨
୧୨୫	ଏକକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	୩	କଙ୍କଡ଼ା ଚକ୍ରି	ମୌଗବି - ୧୯	୬୩

୧୨୬	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ପ୍ରାଣାୟମ	ଯୋଗ -୧୩	୨୨
୧୨୭	ଏକକ ୧	ସମନ୍ବୟ	୨	ଠେଲିବା ଏବଂ ଟାଣିବା	ମୌଗବି - ୨୨	୬୪
୧୨୮	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ହସ୍ତ ମୁଦ୍ରା	ଯୋଗ - ୧୪	୨୩
୧୨୯	ଏକକ ୧	ସମନ୍ବୟ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୩	ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଶୁଣ	ମୌଗବି - ୨୦	୨୫
୧୩୦	ଏକକ ୨	ଆମ ଖେଳ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୪/୫	ବୃତ୍ତରକ୍ଷା	ଆମ ଖେଳ -୧୨	୩୩
୧୩୧	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	କ୍ରିୟା ଏବଂ ଧ୍ୟାନ	ଯୋଗ - ୧୫	୨୪
୧୩୨	ଏକକ ୨	ଆମ ଖେଳ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୪/୫	ସଂଖ୍ୟା ଯୋଡ଼ି	ଆମ ଖେଳ - ୩	୩୪
୧୩୩	ଏକକ ୧	ସମନ୍ବୟ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୧	କୌତୁକ ଦୌଡ଼	ମୌଗବି - ୨୧	୬୬
୧୩୪	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୧	କାନ୍ଥକୁ ମାରିବା ଗୋଲ	ମୌଗବି - ୯	୬୭
୧୩୫-୧୩୬	ଏକକ ୧	ଆମ ଖେଳ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୪/୫	ମୁଁ ବି ବେଙ୍ଗ	ଆମ ଖେଳ - ୫	୩୬
୧୩୭	ଏକକ ୧	ସମନ୍ବୟ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୧	ଠେଲିବା ଏବଂ ଟାଣିବା	ମୌଗବି - ୨୨	୬୮
୧୩୮	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୧	ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋଲ୍	ମୌଗବି - ୭	୬୯
୧୩୯-୧୪୦	ଏକକ ୨	ଆମ ଖେଳ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ୪/୫	ଘର ବଦଳ	ଆମ ଖେଳ-୧୧	୩୮
୧୪୧-୧୫୦		ମୂଲ୍ୟାୟନ		ସମାପ୍ତି ସୂଚକ ମୂଲ୍ୟାୟନ	ସ.ସୂ.ମୂ.-୨	୧୯

ଯୋଗ	୨୪
ଆମ ଖେଳ	୩୮
ମୌଳିକ ଗତିବିଧି	୬୯
ମୂଲ୍ୟାୟନ	୧୯
ମୋଟ	୧୫୦

DRAFT

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ସମ୍ପର୍କରେ ବାର୍ତ୍ତା

- ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ସୁସ୍ଥମନ,
  ବଢ଼ିବ ଏକାଗ୍ରତା ଜାଣ ।
- ସରସ ସୁନ୍ଦର ରହିବ ମନ,
  କ୍ରୀଡ଼ା ଜଗତରେ ଥିଲେ ହେଁ ଧ୍ୟାନ ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ସମ୍ପଦ ନ ଆସେ ବିପଦ
  ଖେଳୁ ଥାଏ ଯିଏ ଖେଳ,
  ସାହସ ଶୃଙ୍ଖଳା ଦଳୀୟ ଭାବନା
  ବଢେ ମାନସିକ ବଳ ।
- ନିତିଦିନ କ୍ରୀଡ଼ା ଅଭ୍ୟାସ କର,
  ଜୀବନ ହୋଇବ ଚିର ସୁନ୍ଦର ।
- ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ
  ସୁଠାମ ରଖିପାରିଥାଏ ।
- ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ପଢ଼ିଲେ ପାଠ,
  ଜୀବନ ସଂଗ୍ରାମେ ଫିଟିବ ବାଟ ।
- ସବୁଦିନ ଯୋଗ କରିବା,
  ଆମେ ସୁସ୍ଥରେ ରହିବା ।

ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ବାର୍ତ୍ତା

ଆସ ସାଙ୍ଗ ହୋଇ ପାଠ ପଢ଼ିବା,
ଆମେ ପୂରା ସକ୍ଷମ ତାହା ଜାଣିବା ।

ବ୍ରେଲ ବହି ପଢା ଅତି ସହଜ,
ବିଦ୍ୟାଳୟ ତାହା ଦେଖାଏ ବାଟ ।

ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ

ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ଛାତ୍ରାଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶରେ ସାମିଲ କରାଇ ସେମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ସାଧନ ନିମନ୍ତେ ସମଗ୍ର ଶିକ୍ଷା ଅଭିଯାନ ତରଫରୁ ସହାୟକ ଉପକରଣ, ବ୍ରେଲ ବହି, ସହାୟକ ଭତ୍ତା, ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ପ୍ରମାଣପତ୍ର, ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା, ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ସୁବିଧା, ଫିଜିଓ ଥେରାପି, ବାଣୀ ବିକାଶ ତାଲିମ (Speech therapy) ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ, ସୃଜନଶୀଳତାର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଅଭିଭାବକଙ୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଇତ୍ୟାଦିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି ।

ସ୍କୁଲ ଷ୍ଟୁଡେଣ୍ଟ ହେଲ୍ପଲାଇନ

ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ଦିବସରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସମ୍ପର୍କିତ ସମସ୍ୟା ଯଥା: ପୁସ୍ତକ, ପୋଷାକ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ବଣ୍ଟନରେ ଅନିୟମିତତା, ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହ ଅଭାବ, ଶିକ୍ଷକ ଅଭାବ, ପିଇବା ପାଣିର ଅସୁବିଧା, ଶିକ୍ଷାଦାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା, ବିଦ୍ୟାଳୟ ସମୟରେ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଆକସ୍ମିକ ଦୁର୍ଘଟଣା ଇତ୍ୟାଦି ଅଭିଯୋଗ ସକାଳ ୮ ଘଟିକାରୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ୮ ଘଟିକା ମଧ୍ୟରେ ଦେୟମୁକ୍ତ ନମ୍ବର ୧୮୦୦୩୪୫୬୭୨୨ରେ ଜଣାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଚାଇଲ୍ଡ୍ ଲାଇନ୍ ୧୦୯୮ (ଦେୟମୁକ୍ତ)କୁ ଫୋନ କଲେ ଯତ୍ନ ଓ ସୁରକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଶିଶୁଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ମାଗଣାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସେବା ଯୋଗାଇ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି ।

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

ମୁଦ୍ରଣ : ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧