প্রচলিত খেলা

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৩৭

বুলবুল হস্তক

খেলার উদ্দেশ্য : প্রতিবর্ত ক্রিয়া/সাড়াপ্রদানকালের উন্নয়নের অনুশীলন।
অঙ্গসঞ্চালনের সক্ষমতা ও দুর্বলতা চিহ্নিত করা।

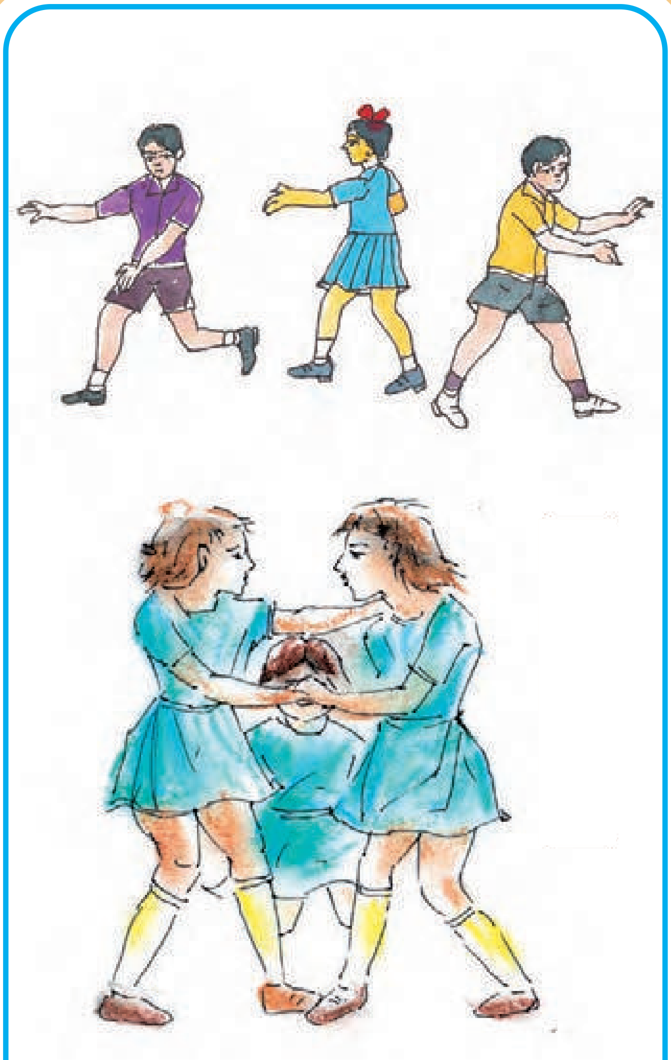
পদ্ধতি : খেলার শুরুতে প্রত্যেক শিক্ষার্থী তাদের একটি হাত মাটিতে রেখে হাতের পাঁচটি আঙুল মাটিতে ছড়িয়ে বসবে। যে-কোনো একজন খেলোয়াড় প্রতিটি হাতে টোকা দিয়ে গুনতে থাকবে– হাতি, ঘোড়া, বাঘ, সিংহ, বুলবুল হস্তক। হস্তক শব্দটির টোকা যার হাতে গিয়ে পড়বে সে উঠে যাবে। এভাবে উঠে যাবার পর একজন যে অবশিষ্ট থাকবে সেই এই খেলার রক্ষণকারী। এরপর রক্ষণকারী তার ডান হাতের আঙুলগুলো মাটির উপরে টানটান করে তালুর সঙ্গে এক সরলরেখায় রেখে বাবু হয়ে বসবে। এরপর আক্রমণকারী অন্যসব খেলোয়াড়েরা পর্যায়ক্রমে রক্ষণকারী খেলোয়াড়ের মুখোমুখি একসঙ্গে বাবু হয়ে বসে ডান হাত ও বাঁ হাত রক্ষণকারী খেলোয়াড়ের হাতের দু-পাশে রেখে ডান দিক/বাঁদিক থেকে হাত স্পর্শ (চড় মারবার) করবার সুযোগ পাবে। এবং ওই সময় ছড়াটি বলবে–

তালে তালে দিই তালি
সুযোগ পাবি কি হাত সরাবি?

সর্বাধিক চারবার এই ধরনের সুযোগ পাওয়া যাবে। রক্ষণকারী সুযোগ বুঝে হাতটি সরিয়ে নিতে চেষ্টা করবে। অর্থাৎ রক্ষণকারী যদি কোনো একবার হাত সরিয়ে নিতে সক্ষম হয় তাহলে আক্রমণকারী রক্ষণকারীর ভূমিকা পালন করবে। আর যদি পরপর চারবার আক্রমণকারী রক্ষণকারীর ডান হাত স্পর্শ করতে সমর্থ হয়, তাহলে রক্ষণকারীকে যে-কোনো একটি সাংস্কৃতিক দক্ষতা অভিপ্রদর্শন করতে হবে। এভাবে একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত খেলাটি চলবে।

প্রচলিত খেলা

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৩৮



জাল ও মাছ

পদ্ধতি : শিক্ষার্থীদের মধ্যে একজন প্রথমে জাল হবে, আর অন্য সকলে মাছ হবে। যে শিক্ষার্থী জাল হয়েছে সে অন্যান্যদের তার জালে আটকাবার চেষ্টা করবে বা ছোঁয়ার চেষ্টা করবে। আর যদি ছুঁয়ে দিতে সক্ষম হয়, তবে সেও জালের অংশ হয়ে যাবে। এইভাবে মোড় হওয়া মাছেরা একে অপরের হাত ধরে জালটাকে বড়ো করে অন্যান্যদের জালে বন্দি করার চেষ্টা করবে। যতক্ষণ না সব মাছ জালে রূপান্তরিত হচ্ছে ততক্ষণ এই খেলাটি চলবে।

পাখির বাসা

উদ্দেশ্য : সৃজনাত্মক দক্ষতা ও নিরাপত্তার প্রয়োজনীয় শিক্ষা।

পদ্ধতি : দুজন করে খেলোয়াড় এক-একটি পাখির বাসা তৈরি করবে। আর এই পাখির বাসাগুলোকে এক-একটি নম্বর দিতে হবে। খেলার শুরুতে প্রত্যেক বাসায় একটি করে পাখি থাকবে। খেলার শুরুতে শিক্ষক/শিক্ষিকা বলবেন 'ঝড়ে—(একটি ঘরের নম্বর বলবেন) নং পাখির বাসা উড়ে গেল'। এর সঙ্গে সঙ্গে এই ঘরের তিনজন ঘর ছেড়ে অন্য বাসা খোঁজার জন্য প্রস্তুত হবে। এই সময় শিক্ষক/শিক্ষিকা 'ঝড় উঠেছে' বললে সকল পাখি তার নিজের বাসা ছেড়ে অন্যের বাসাতে আশ্রয় নেবে। যে পাখি বাসা পাবে না তারা আউট হবে। যারা আউট হবে তাদের দলগতভাবে মূকাভিনয়, ছড়া, ব্যায়াম ইত্যাদি করে দেখাতে হবে।

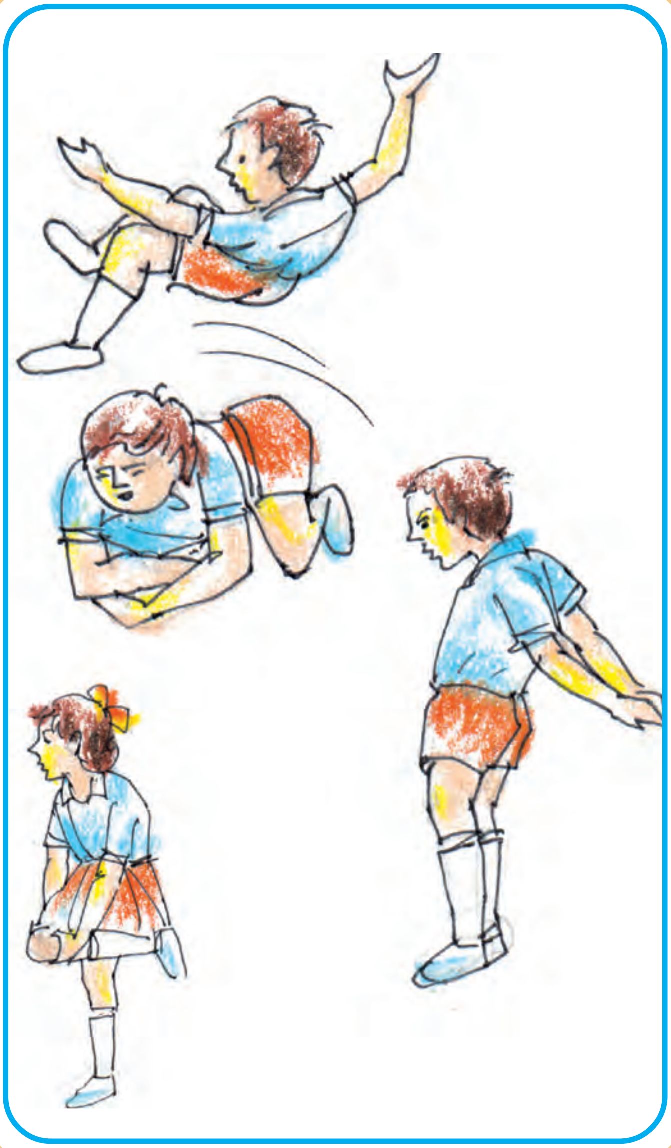
পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে শিক্ষা

খাঁচার মধ্যে বাঘের মাসি

কমপক্ষে একটি দুই মিটার ব্যাসার্ধের বৃত্ত বা দুই থেকে তিন মিটার দৈর্ঘ্যের বাহুবিশিষ্ট বর্গক্ষেত্র, অথবা ওই জাতীয় কোনো গণ্ডি বা রেখার মধ্যে বাঘ হামাগুড়ি দিয়ে বসে থাকবে। একটি শিশু বাঘ হবে। অন্য শিশুরা তাদের নির্দিষ্ট গণ্ডি বা রেখার বাইরে ঘুরে ঘুরে, নেচে নেচে ও বেশ সুর করে টেনে টেনে বলবে :

ছোটো পুতুল বড়ো পুতুল
হাসে হা হা
খাঁচার মধ্যে বাঘের মাসি
ধরতে পারে না।

'ছোটো পুতুল বড়ো পুতুল' কথাগুলো বলার সময় ছোট্টটি হয়ে ছোটো পুতুল এবং পায়ের পাতার উপর সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে বড়ো পুতুল হওয়ার ভঙ্গি করতে হবে। হা-হা করে হাসবে আর আনন্দে দুই হাত, মাথা ও শরীর নাড়িয়ে বলবে—'খাঁচার মধ্যে বাঘের মাসি ধরতে পারে না।' বাঘ রেগে গিয়ে গর্জন করে তেড়ে আসবে শিশুদের দিকে। কিন্তু বৃত্তের বাইরে যাবে না। বৃত্তের কেন্দ্রে আবার ফিরে এসে বলবে—'এই তোরা চুপ কর। আমি এখন ঘুমোচ্ছি। চিৎকার করলে মজা বুঝিয়ে দেবো।' শিশুরা একই ভঙ্গিতে আরও দুইবার বলবে—'ছোটো পুতুল..... পারে না।' একই ভঙ্গিতে বাঘ শিশুদের দিকে গর্জন করে ছুটে যাবে, কিন্তু বৃত্তের মধ্যেই থাকবে। কিন্তু তৃতীয়বার শিশুরা একই কথা বলার পর বাঘ জোরে হালুম হালুম গর্জন করে বলবে—'আমার এখন খাবার সময় হলো, ধরত রে।' এই কথা বলে বড়ো এক লাফ দিয়ে বাঘ তার বৃত্ত বা গণ্ডির বাইরে শিশুদের তাড়া করবে। সব শিশুরা তাদের নিজেদের ঘর বা গণ্ডিটুকুতে পালিয়ে আসবে। পালাতে গিয়ে যে শিশু বাঘের কাছে ধরা পড়বে সে আবার বাঘের মাসি হয়ে বাঘের খাঁচা বা গণ্ডিতে গিয়ে বসবে। আর কেউ ধরা না পড়লে আগের বাঘের মাসি বা অন্য কেউ বাঘের মাসি হবে। এইভাবে খেলা চলবে।



সিংহমামা (দীর্ঘলম্ফন)

উদ্দেশ্য : পেশিশক্তি, পায়ের বিস্ফোরক শক্তি, দম ও ভারসাম্য।

পদ্ধতি : এই খেলাটিতে একজনকে প্রথমে দলনেতা নির্বাচন করা হয়। দলনেতাকে সিংহমামা হিসাবে চার হাত-পায়ে হামাগুড়ি দেওয়ার মতো অবস্থানে থাকতে হবে। বাকি শিক্ষার্থীরা তার উপর দিয়ে লাফ দেবে এবং ছড়ার সংলাপ বলতে শুরু করবে।

সিংহমামা, সিংহমামা নাচো তো দেখি।
— প্রথম লাফ

না বাবা-নাচব না/পড়ে গেলে বাঁচব না।
— দ্বিতীয় লাফ

পড়েছি বেশ করেছি/পিছন দিকে হাত রেখেছি।
— তৃতীয় লাফ

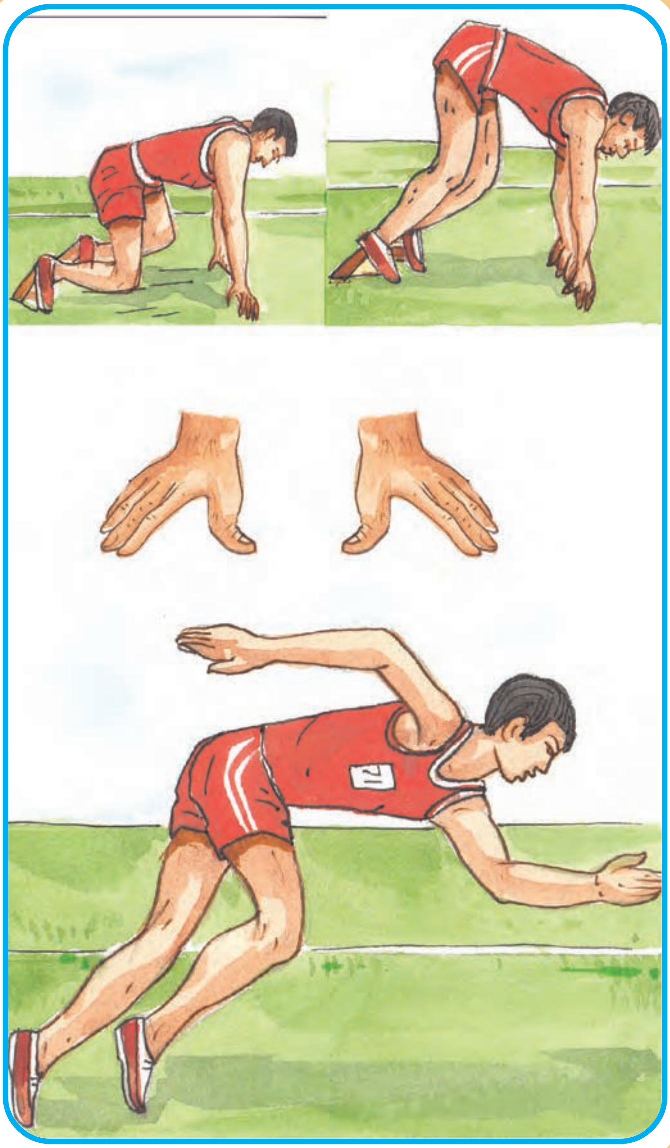
হাতির মাথায় সোনার ছাতা/সিংহমামার হাতে খুন্তি-হাতা।
— শেষ লাফ

ছড়ার সংলাপ শেষ হবার সঙ্গে সঙ্গে 'চু-কিতকিত' ধ্বনি দিতে দিতে এক-পা হাঁটু থেকে ভাঁজ করে দু-হাত দিয়ে ধরে এক-পায়ে লাফাতে লাফাতে সমস্ত শিক্ষার্থী সিংহমামার চারপাশে ঘুরতে থাকবে। ঘুরতে ঘুরতে কোনো শিক্ষার্থী দম ছেড়ে দিলে বা পা মাটিতে ফেললে সে আবার সিংহমামার ভূমিকায় অবতীর্ণ হবে। এইভাবে খেলাটি পুনরায় শুরু করতে হবে।

অ্যাথলিটিক্স

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৪১



দৌড়

একশো এবং দুশো মিটার দৌড়ের প্রধান কৌশল এবং মূল ব্যায়ামগুলো জানা খুবই জরুরি। দৌড়ের ক্ষেত্রে যে সমস্ত বিষয়গুলো মনে রাখা দরকার সেগুলো হলো—

১) হাঁটু সামনে ও পিছনে ওঠানামা করবে।

২) হাতের কনুই ভাঁজ করা অবস্থায় মোটামুটি ৯০০ কোণে ওঠানামা করবে।

৩) পায়ের পাতার অগ্রভাগ মাটিতে ফেলতে হবে।

৪) শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে।

৫) কোমর ও মাথা সোজা রেখে দৌড়োতে হবে।

৬) শরীরে অত্যধিক উদ্‌বেগ রেখে দৌড়োনো উচিত নয়, শরীর শিথিল ও নিরুদ্‌বিগ্ন রাখতে হবে।

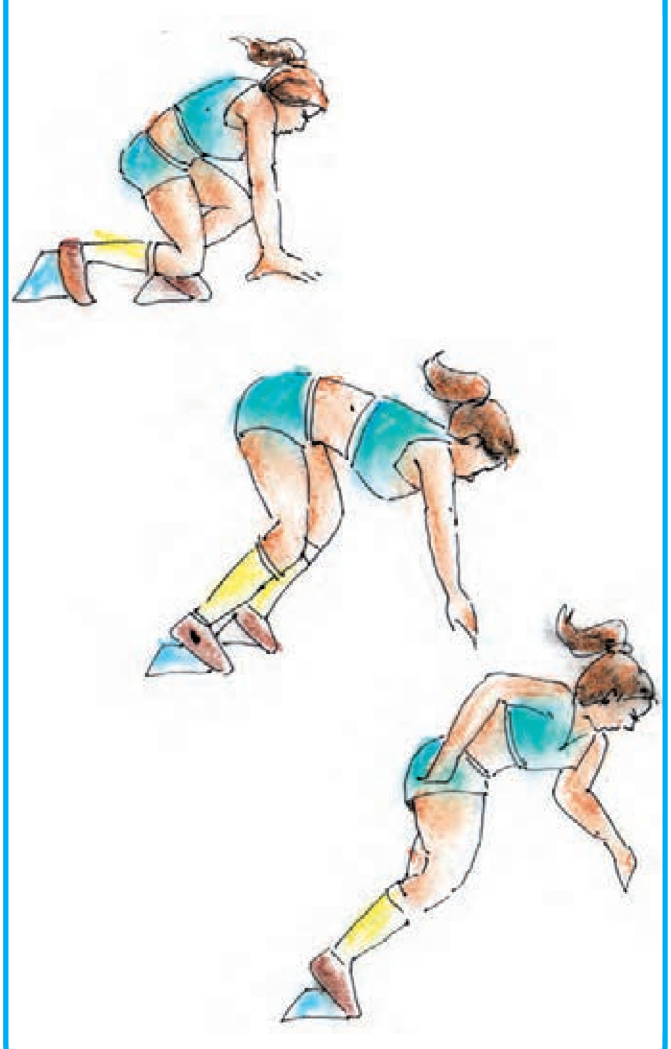
স্বল্পপাল্লার দৌড়ের ক্ষেত্রে যেসকল শারীরিক সক্ষমতা ও কৌশলগুলো আয়ত্ত করা প্রয়োজন সেগুলো হলো— দ্রুত প্রতিক্রিয়া ক্ষমতা, দ্রুত গতিবেগ বাড়ানোর ক্ষমতা, দৌড়ের স্বাভাবিক ছন্দ ও আভিজাত্য, সঠিক ক্রাউচ স্টার্টিং, প্রতিবার পা ফেলার দূরত্ব ও গতিবেগের সামঞ্জস্য রাখা এবং দ্রুত সর্বোচ্চ গতিতে পৌঁছোনো ও গতি ধরে রাখার ক্ষমতা। স্প্রিন্ট দৌড়ের ক্ষেত্রে ক্রাউচ স্টার্ট একটি অন্যতম প্রধান কৌশল যা অনুশীলনের মাধ্যমে আয়ত্ত করা দরকার। প্রত্যেক স্টার্ট-এর অনুশীলন করা বাঞ্ছনীয়।

অন ইওর মার্কস:

* শরীরের ওজন সমানভাবে পিছনের পা ও হাতের উপর থাকবে।
* দুই হাতের অবস্থান কাঁধের সমান্তরাল হবে।
* হাতের আঙুলের আকার ‘V’ হবে।
* কাঁধের অবস্থান সামান্য সামনে ঝুঁকবে (৭-৮ সেমি)।
* সামনের পায়ের পাতার অবস্থান স্টার্টিং লাইন থেকে ৩০-৩৫ সেমি দূরত্বে রাখতে হবে।
* পিছনের পায়ের পাতার দূরত্ব হবে সামনের পায়ের পাতা থেকে ১$\frac{১}{২}$ পায়ের পাতা।
* স্বাভাবিক ও নিরবচ্ছিন্ন শ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়া দরকার।

অ্যাথলিটিক্স

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৪২



সেট:

* কোমর উঁচুতে তুলতে হবে ও সামান্য সামনে ঝুঁকবে।
* কোমর পিঠের থেকে কিছুটা উপরে থাকবে।
* সামনের পায়ের হাঁটু ৮০-৯০° কোণে অবস্থান করবে।
* পিছনের পায়ের হাঁটু ১১০-১৩০° কোণে অবস্থান করবে।
* শরীরের ওজন সমানভাবে হাত ও পায়ের উপর ভর করবে।
* পায়ের পাতা দুটি ব্লকের সঙ্গে অবস্থান করবে।
* পিঠ ও মাথা একটি রেখায় অবস্থান করবে।
* কাঁধ সামান্য সামনে ঝুঁকবে লম্বালম্বিভাবে মাথা থেকে।
* চোখের দৃষ্টি থাকবে আরম্ভ রেখার ১মিটার দূরে।

ফায়ার/ক্ল্যাপ:

* পিছনের পা প্রসারিত করে দ্রুত সামনে এগোবে।
* সামনের পা সামনের দিকে আসবে।
* পায়ের ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য হাতের চলন হবে প্রসারিত।
* দৌড়বিদের শরীর সামনের দিকে ঝুঁকে থাকবে ২০-২৫ মিটার পর্যন্ত।
* ৪০ মিটার -এর পর শরীরের অবস্থান সোজা হবে।

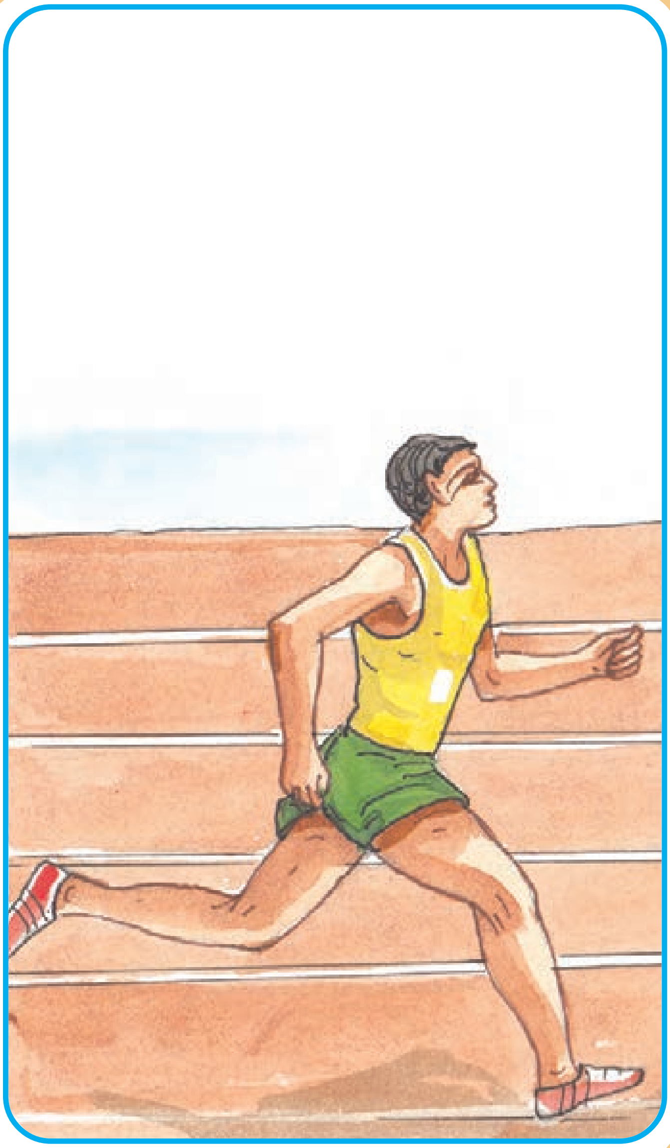
দাঁড়িয়ে দৌড় আরম্ভের কৌশল:

* শক্তিশালী পায়ের পাতা দাগের পিছনে অবস্থান করবে।
* বিপরীত হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে সামনে রাখতে হবে।
* শরীরের ওজন সামনের পায়ের উপর আনতে হবে।
* শরীরের উপরের অংশ কোমর থেকে ভাঁজ করতে হবে এবং মাথা সামনে আনতে হবে।
* শরীরের ভরকেন্দ্র অস্থায়ী (Unstable)-ভাবে অবস্থান করবে।

অ্যাথলিটিক্‌স

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৪৩

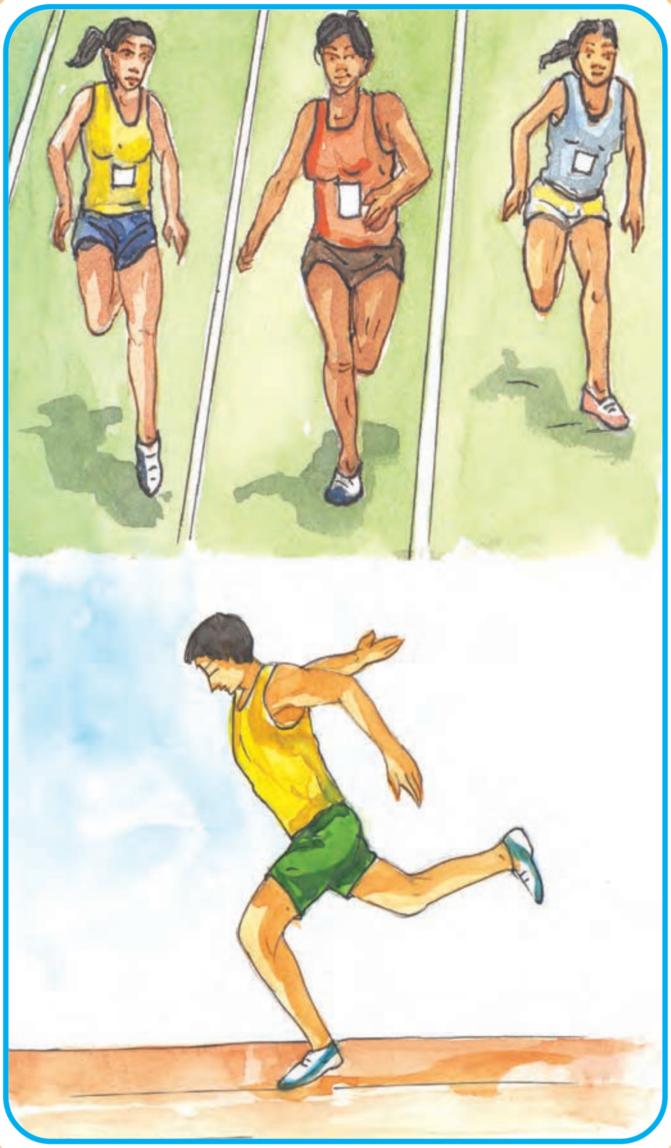


দৌড়ে গতিবৃদ্ধি ও গতিবেগ ধরে রাখার অনুশীলন:

স্বল্পপাল্লার দৌড়ে গতিবৃদ্ধি ও গতিবেগ ধরে রাখার বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম আছে। যেমন– বাউন্সিং রান, এক জায়গায় দাঁড়িয়ে দৌড়, হাওয়ার সমর্থনে দৌড় ইত্যাদি। যে-কোনো পর্যায়ে দুটি দৌড়ের মধ্যে সামান্য বিশ্রাম খুবই গুরুত্বপূর্ণ। দুটি দৌড়ের মধ্যে ২-৪ মিনিট এবং দুটি পর্যায়ের মধ্যে ৬-৮ মিনিট ব্যবধান থাকা উচিত। প্রশিক্ষণপর্বে একদিন কঠিন ও একদিন হালকা অনুশীলন করা বাঞ্ছনীয়। একটি প্রশিক্ষণ অধ্যায়ে ২০-৩০ মিনিট গা ঘামানোর জন্য জগিং এবং ব্যায়াম, ৪০-৫০ মিনিট নির্দিষ্ট কৌশল, গতিবৃদ্ধি ও গতি ধরে রাখার ব্যায়াম, শারীরিক সক্ষমতার ব্যায়াম ইত্যাদি এবং শেষ ২০ মিনিট ওয়ার্মিং ডাউন ব্যায়াম করা আবশ্যক। বিভিন্ন ধরনের গতি আয়ত্ত ও গতিবৃদ্ধি ব্যায়াম বা অনুশীলনী প্রশিক্ষণসূচিতে সংযুক্ত করা যেতে পারে। যেমন:

* ক্রাউচ স্টার্ট নিয়ে মাঝারি গতিতে, জোর গতিতে এবং সর্বোচ্চ গতিবেগে ৩০মিটার, ৫০মিটার, ৬০মিটার, ১১০মিটার, ১২০মিটার দৌড়োনো ৩-৬ বার।
* ফ্লাইং স্টার্ট নিয়ে ৩০মিটার দৌড় ২-৪ বার।
* রানিং ড্রিল - সর্বোচ্চ ও অর্ধেক গতিতে ৫০মিটার দৌড় ও ৫০মিটার জগিং।
* বাউন্সিং ড্রিল : সিঁড়ি, বাধার বিরুদ্ধে ও দাগের ওপর।
* ড্রাইভিং ড্রিল: টানা দৌড়, ঠ্যালা দৌড় সঙ্গীর সঙ্গে এবং কোনো বস্তুর বিরুদ্ধে দৌড় গতিবেগ বৃদ্ধিমূলক দৌড়।
* তড়িৎগতিতে দৌড়োনো : ৩০-৫০মিটার ও ৮০-১২০মিটার, প্রত্যেক ১০-২০মিটারে গতিবেগ বাড়ানো এবং জগিং থেকে শুরু করে দ্রুত সর্বোচ্চ গতিতে পৌঁছোনো।
* গতিবেগ বাড়ানোর দৌড় : হাঁটা অবস্থা থেকে, জগিং থেকে ও ধীর গতি থেকে।
* সঙ্গীকে ধাওয়া করা ও সঙ্গীর সঙ্গে দৌড়োনো।

অ্যাথলিটিক্স



* ক্রাউচ স্টার্ট কৌশল উন্নতি করার জন্য যেসকল অনুশীলনগুলো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সেগুলো হলো নিম্নরূপ—

১. পায়ের পাতা নীচের দিকে প্রসারিত করে হাঁটু উঁচু করে দৌড়োনো।

২. দ্রুতগতি থেকে হাঁটু উঁচু করে দৌড়োনো।

৩. সতীর্থের বাধা অতিক্রম করে দৌড়োনো।

৪. ক্যাঙারুর মতো লাফিয়ে লাফিয়ে চলা।

৫. একবার ভিতরে ও একবার বাইরে আঁকাবাঁকা পথে দৌড়োনো ধীরে ও দ্রুতগতিতে।

৬. পর্যায়ক্রমিক হাতবদল করে ভূমি স্পর্শ করে দৌড়োনো।

উপরোক্ত ব্যায়ামগুলো অনুশীলনের পূর্বে শরীরকে উপযুক্তভাবে প্রস্তুত রাখতে হবে, যা সম্ভব কনডিশনিং ব্যায়াম ও বাৎসরিক প্রশিক্ষণসূচি জেনে অনুশীলনের মাধ্যমে। এই প্রশিক্ষণসূচি দৌড়বীরের বয়স, লিঙ্গ, প্রয়োজন, পরিবেশ ও শারীরিক সক্ষমতা অনুযায়ী তৈরি করা হয়ে থাকে।

ছড়ার ব্যায়াম

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৪৫

এক যে পুসি

এক যে পুসি বেজায় খুশি
দুইটি যে তার ছানা।
একটি ছোটো, আরটি বড়ো
আমায় দিয়ে যা না।।
গাল ফুলিয়ে, লেজ ঘুরিয়ে
বললে পুসি ম্যাঁও।
মারব থাবা এখান থেকে
জলদি ভেগে যাও।।
পেয়ারি মোর ছানা
দেবো না-না না-না না-না।

ভঙ্গিমা

এক যে পুসি — মুষ্টিবদ্ধ ডান হাতের তর্জনী খুলে সামনে থাকা পুসিকে দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

বেজায় খুশি — কনুই ভেঙে দু-হাতের আঙুলগুলো খুলে বুকের সামনে আনতে হবে। এরপর একটু লাফিয়ে কবজিতে মোচড় দিয়ে মাথার উপর আনন্দে তোলার ভঙ্গি করতে হবে। এবং মুখের ভঙ্গি হাসি হাসি করতে হবে।

দুইটি — ডান হাতের দুটি আঙুল দিয়ে 'V' আকৃতি করে সামনে দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

যে তার ছানা — দু-হাতের তালু উপরে-নীচে করে বুকের সামনে বাঁ হাত রাখতে হবে এবং তার কিছুটা উপরে ডান হাতের তালু উপুড় করে রাখতে হবে। হাত দুটি কনুই থেকে ভেঙে সামনে রাখতে হবে অর্ধ-চেয়ারে বসার ভঙ্গিতে।

একটি ছোটো — ডান হাত খুলে হাতের তালু মাটির দিকে রেখে পা দুটিকে হাঁটু থেকে একটু ভেঙে 'ছোটো' দেখাবার ভঙ্গি করতে হবে।

ছড়ার ব্যায়াম

আরটি বড়ো — ডান হাত খুলে হাতের তালু মাটির দিকে রাখা অবস্থা থেকে সোজা হয়ে ডান হাতটি মাথার উপরে তুলে ‘বড়ো’ দেখাবার ভঙ্গি করতে হবে।

আমায় দিয়ে — দু-হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে হাতের আঙুল বুকের উপর রাখবার ভঙ্গি করতে হবে।

যা না — সামনে দেহের দু-পাশে হাত দুটিকে প্রসারিত করে বৃত্ত রচনা করতে হবে। আবার হাত দুটি দিয়ে বৃত্তটাকে ছোটো করে নিয়ে আসার ভঙ্গি করতে হবে।

গাল ফুলিয়ে— মুখে বাতাস পূর্ণ করে গাল ফোলানোর ভঙ্গি করতে হবে।

লেজ ঘুরিয়ে — ডান হাতের আঙুলগুলো টানটান করে ডান কোমরের কাছ দিয়ে নিয়ে দেহের পিছনে মেরুদণ্ডের সোজাসুজি রাখতে হবে এবং ডাইনে-বাঁয়ে ঘোরাতে হবে।

বললে পুসি— মুষ্টিবদ্ধ ডান হাতের তর্জনী দিয়ে সামনে দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

ম্যাঁও— দু-হাত ভেঙে কোমরে হাত দিয়ে মুখ সামনে এগিয়ে ম্যাঁও বলতে হবে।

মারব থাবা — ডান হাতের আঙুলগুলো খুলে টানটান করে কাঁধের ডান পাশ থেকে জোরে এনে বাঁ কাঁধে থাবা মারবার ভঙ্গি করতে হবে।

এখান থেকে — মুষ্টিবদ্ধ ডান হাতের তর্জনী খোলা অবস্থায় নাভির কাছ থেকে নিয়ে এসে ডান দিকে দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

জলদি ভেগে যাও— আবার হাত কনুই থেকে ভেঙে মুষ্টিবদ্ধ ডান হাতের তর্জনী খোলা অবস্থায় একবার দেহের কাছ থেকে দূরে সরিয়ে, হাত সোজা করে যাওয়া দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

পেয়ারি মোর ছানা— দু-হাত কনুই থেকে ভেঙে বুকের কাছে আড়াআড়িভাবে রেখে আবার আলতো করে ছানাকে দোল দেওয়ার ভঙ্গি করতে হবে এবং তালে তালে ডাইনে-বাঁয়ে মাথা ঘোরাতে হবে।

দেবো না-না না-না না-না — দু-হাত সোজা করে বুকের সামনে আঙুলগুলো ছড়ানো অবস্থায় দ্রুত হাত দুটি কাঁপাতে হবে।

ছড়ার ব্যায়াম

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৪৭

এক যে ছিল মস্ত হাতি

এক যে ছিল মস্ত হাতি
বিরাট দুটি কান
চোখ দুটো তার ছোট্ট কেবল
শুঁড় দুলিয়ে যান ।
রংখানি তার ধূসর কালো
লম্বা দুটি দাঁত
চারখানি তার পা যে আছে
নেইকো কোনো হাত
কচি কচি ফলমূল খান
খান যে কচি পাতা
দেহখানি বিরাট কেবল—
ছোট্ট হাতির মাথা।

ভঙ্গিমা

এক যে ছিল— মুষ্টিবদ্ধ ডান হাতের তর্জনী দিয়ে সামনে স্থান দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

মস্ত হাতি — দু-হাত দেহের দু-পাশে মাথার উপরে তুলে হাতি দেখাবার ভঙ্গি করতে হবে।

বিরাট দুটি কান — দু-হাতের আঙুলগুলো খোলা ছড়ানো অবস্থায় বুড়ো আঙুল ঠিক কানের পিছনে রেখে একই ছন্দে মাথা ও হাতের আঙুলগুলো নাড়াতে হবে।

ছড়ার ব্যায়াম

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৪৮

চোখ দুটো তার — তর্জনী ও মধ্যমা 'V' করে একই সঙ্গে দু-হাত দিয়ে দু-চোখের উপর-নীচে ধরতে হবে।

ছোট্ট কেবল — তর্জনী ও মধ্যমা 'V' করে একইসঙ্গে দু-হাত দিয়ে দু-চোখের উপর-নীচ দিয়ে চোখের বাইরের দিকে নিয়ে যেতে হবে।

শুঁড় দুলিয়ে যায় — ডান হাত মাথার উপরে তুলতে হবে এবং ডান হাত নাকের কাছে নিয়ে এসে হাতির শুঁড়ের মতো করতে হবে। এরপর মাথা ও হাত সামনে ঝুঁকিয়ে ডান ও বাঁ দিকে শুঁড়ের মতো দোলাতে হবে।

রংখানি তার ধূসর কালো— দু-হাতের আঙুলগুলো খুলে কাঁধের দু-পাশ দিয়ে নামিয়ে কানের সঙ্গে লাগিয়ে ডাইনে-বাঁয়ে দোলাতে হবে।

লম্বা দুটি দাঁত — বুড়ো আঙুল ও কড়ে আঙুল দুটি দিয়ে দাঁত দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

চারখানি তার পা যে আছে — দু-হাত দিয়ে দুই হাঁটু ধরে বাঁ ডান তালে তালে চার সংখ্যায় সামনে এগোতে হবে।

নেইকো কোনো হাত — বাঁ-ডান তালে তালে পিছিয়ে আসতে হবে ও দু-হাত আড়াআড়ি করে দু-পাশে নিতে হবে ।

কচি কচি ফলমূল খান — বাঁ পা সামনে এগোনো ও নিজ জায়গায় আসা এবং তার সঙ্গে বাঁ হাত ভেঙে মুখের কাছে আনা ২ সংখ্যায় ফলমূল খান একটা জায়গায় ও ডান হাতে খাওয়া দেখাতে হবে দুই সংখ্যায়।

খান যে কচি পাতা — পূর্বের ন্যায় বাঁ-ডান হাতে খাওয়ার ভঙ্গি দেখাতে হবে।

দেহখানি বিরাট কেবল — দু-হাত দু-পাশে কাঁধের উপর তুলে বিরাট দেখাতে হবে।

ছোট্ট হাতির মাথা — দু-হাত দু-পাশে মাথায় হাত দিয়ে ডাইনে-বাঁয়ে মাথা দোলাতে হবে।

প্রচলিত লোকক্রীড়া

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৪৯

তালে তালে সাত তালি

খেলার উদ্দেশ্য :

প্রতিবর্ত ক্রিয়া ,
প্রতিক্রিয়ার সময়,
অনুমান ক্ষমতার বিকাশ,
পায়ের পেশির শক্তিবৃদ্ধি।

পদ্ধতি : প্রথমে সমস্ত খেলোয়াড়দের বৃত্তাকারে দাঁড় করাতে হবে। আকাশের দিকে হাত তুলে উবু হয়ে বসবার পর, প্রতিটি খেলোয়াড়ের গায়ে পর্যায়ক্রমে ১০, ২০, ৩০, ৪০, ৫০, ৬০, ৭০, ৮০, ৯০, ১০০ পর্যন্ত গুনতে হবে। অর্থাৎ শেষ কথাটি বা ১০০ কথাটি যার গায়ে পড়বে সে দলনেতা নির্বাচিত হবে। খেলার শুরুতে একজন খেলোয়াড় দলনেতার হাতে তালি মারতে থাকবে। সাতটি তালি মারবার সঙ্গে সঙ্গেই খেলোয়াড়টি ও সহযোগী খেলোয়াড়েরা দ্রুত বসে পড়বে। দলনেতা চেষ্টা করবে দাঁড়ানো অবস্থায় খেলোয়াড়দের মাথা ছুঁতে। আর সকল খেলোয়াড়েরা কোনোভাবে তাদের ছুঁতে দেবে না। প্রয়োজনে লাফাবে কিংবা বসে পড়বে। বসে পড়লে দলনেতা আর তার মাথা ছুঁতে পারবে না। আবার একজন খেলোয়াড় বসে থাকা অবস্থায় দলনেতা একভাবে তার সামনে অনেকক্ষণ দাঁড়াতে পারবে না। অনুরূপভাবে একজন খেলোয়াড় অনেক সময় বসে থাকতেও পারবে না। যদি দলনেতা কাউকে দাঁড়িয়ে থাকা অবস্থায় ছুঁয়ে দেয় তাহলে দলনেতার ভূমিকার পরিবর্তন হবে। এইভাবে খেলাটি চলতে থাকবে।

সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫০

খালি হাতে ব্যায়াম

প্রথম ব্যায়াম: *(প্রস্তুতি অবস্থান সাবধান অবস্থানের মতো হবে।)*

১) ডান হাত ডান পাশে কাঁধ পর্যন্ত তুলতে হবে। হাতের তালু নীচের দিকে থাকবে।

২) বাঁ হাত বাঁ পাশে কাঁধ পর্যন্ত তুলতে হবে। হাতের তালু নীচের দিকে থাকবে।

৩) দু-হাত মাথার উপর সোজা করে তুলতে হবে। দু-হাতের তালু পরস্পরের দিকে থাকবে।

৪) দু-হাত সামনে দিয়ে নামিয়ে সাবধান অবস্থায় আনতে হবে।

দ্বিতীয় ব্যায়াম: *(প্রস্তুতি অবস্থান সাবধান অবস্থানের মতো হবে।)*

১) ডান হাত সামনের দিকে কাঁধ পর্যন্ত তুলতে হবে। তালু নীচের দিকে থাকবে।

২) বাঁ-হাত সামনের দিকে কাঁধ পর্যন্ত তুলতে হবে। তালু নীচের দিকে থাকবে।

৩) দু-হাত মাথার ওপর সোজা করে তুলতে হবে। দু-হাতের তালু পরস্পরের দিকে থাকবে।

৪) দু-হাত পাশ দিয়ে নামিয়ে সাবধান অবস্থায় আনতে হবে।

তৃতীয় ব্যায়াম: *(প্রস্তুতি অবস্থান সাবধান অবস্থানের মতো হবে।)*

১) লাফিয়ে পা ফাঁকা করে দাঁড়াতে হবে এবং সঙ্গে সঙ্গে দু-হাত কনুই ভাঁজ করে পাশে কাঁধ পর্যন্ত তুলতে হবে। দু-হাত মুঠো করে বুড়ো আঙুল কাঁধের উপর রাখতে হবে।

২) এরপর লাফিয়ে পা জোড়া করতে হবে এবং হাত-দুটো সোজা উপর দিকে তুলতে হবে। দু-হাতের তালু পরস্পরের দিকে থাকবে।

৩) আবার লাফিয়ে ১নং অবস্থানে আসতে হবে।

৪) এরপর লাফিয়ে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে।

চতুর্থ ব্যায়াম: *(প্রস্তুতি অবস্থান সাবধান অবস্থানের মতো হবে।)*

১) ডান পা সামনের দিকে মাটিতে রেখে দু-হাত সামনে দিয়ে কাঁধ পর্যন্ত তুলতে হবে। তালু নীচের দিকে থাকবে।

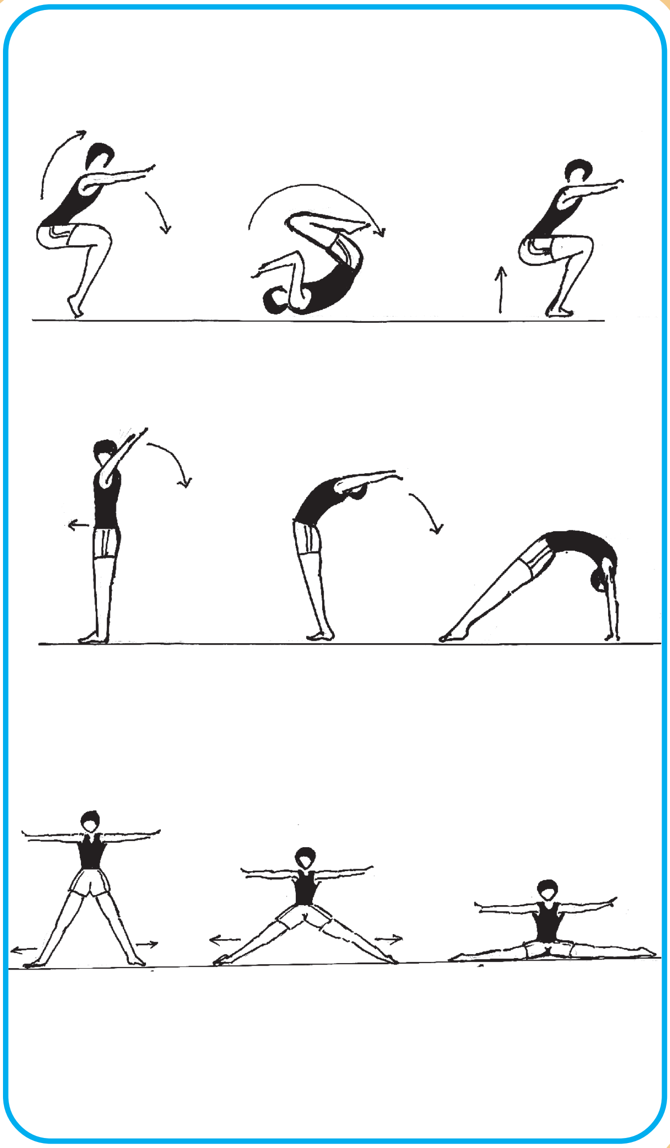
২) এরপর ডান পা আগের অবস্থানে এনে দু-হাত সোজা উপরে তুলতে হবে। তালু পরস্পরের দিকে থাকবে।

৩) এবার বাঁ পা সামনের দিকে মাটিতে রেখে দু-হাত সামনে দিয়ে কাঁধ পর্যন্ত নামাতে হবে। তালু নীচের দিকে থাকবে।

৪) এরপর বাঁ পা আগের অবস্থানে এনে হাত নামিয়ে সাবধান অবস্থানে আনতে হবে।

জিমনাস্টিকস

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৫১



(১) সামনে গড়ানো (Forward Roll)

ক) হাত দুটো সামনে রেখে পায়ের পাতার উপর বসতে হবে।

খ) দু-হাতের তালু সামনে মাটিতে রাখতে হবে।

গ) কোমরটা একটু উপর দিকে তুলে হাতের কনুই ভাঁজ করে মাথার পিছনটা মাটিতে স্পর্শ করাতে হবে।

ঘ) পায়ের চাপে শরীরটা গুটিয়ে সামনের দিকে গড়িয়ে দিতে হবে।

ঙ) গুটানো শরীরটা গড়িয়ে পায়ের পাতার উপর বসে প্রথম অবস্থানে আনতে হবে।

(২) দাঁড়িয়ে ব্রিজ (Bridge)

ক) সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাত দুটো মাথার উপর তুলতে হবে।

খ) পায়ের ভরে পেটটা সামনের দিকে এগিয়ে দিতে হবে।

গ) হাতকে সোজা রেখে কোমর থেকে উপরের অংশ ধীরে ধীরে পিছন দিকে ঝোঁকাতে হবে।

ঘ) হাতের তালুদুটো পিছন দিকে স্পর্শ করে চক্রাসন অবস্থানে আনতে হবে।

ঙ) এরপর একইভাবে পায়ের ভরে পেট সামনের দিকে এনে হাতকে মাটি ছেড়ে ধীরে ধীরে প্রথম অবস্থানে আনতে হবে।
(প্রথমে শিক্ষকের সাহায্য নিয়ে করতে হবে।)

(৩) পাশে পা ফাঁক করে বসা (Straddle Sit)

ক) সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাত দুটো কানের পাশে ছড়িয়ে দিতে হবে।

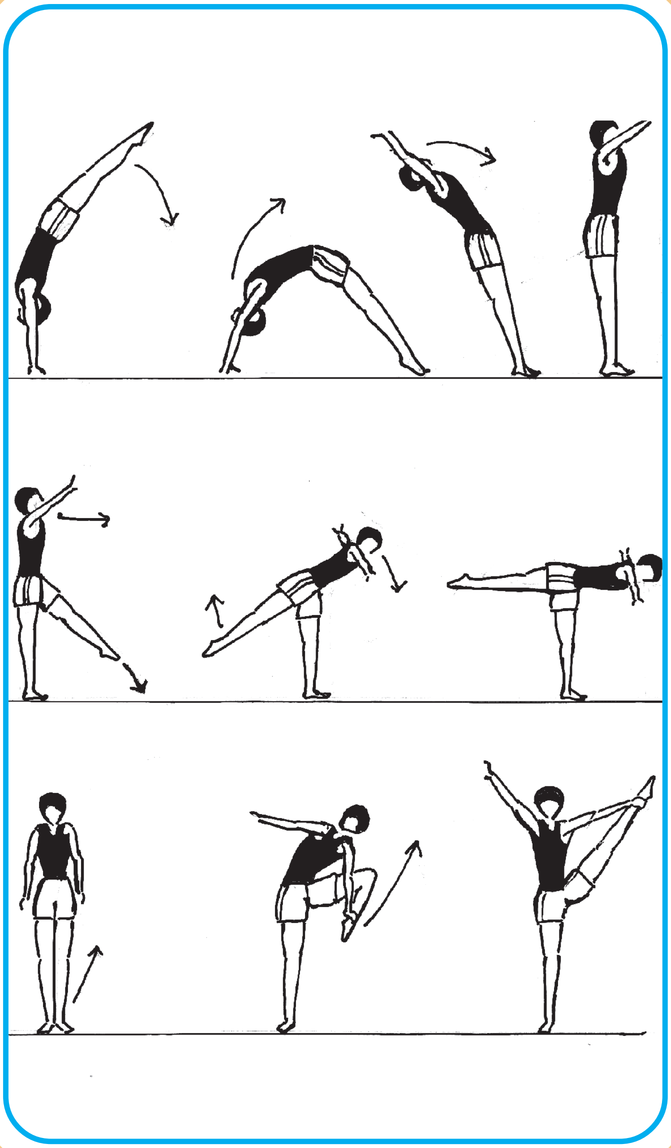
খ) একটা পা পাশের দিকে ফাঁকা করে রাখতে হবে।

গ) এরপর দু-পায়ের বুড়ো আঙুল মাটিতে চেপে রেখে দু-পাশে আস্তে আস্তে ফাঁক করে বসতে হবে। লক্ষ রাখতে হবে বুড়ো আঙুল এবং পায়ের দাবনা (হাঁটুর ওপরের অংশ) যেন মাটি স্পর্শ করে থাকে।

জিমনাস্টিকস

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫২



(৪) জোড়া পায়ে সামনে ওয়াকওভার

ক) প্রথমে হ্যান্ড স্ট্যান্ড তুলতে হবে।

খ) এরপর কোমর থেকে শরীরটা পিছন দিকে ঝুলিয়ে দিয়ে ব্রিজ করতে হবে।

গ) পায়ের পাতা মাটি স্পর্শ করলেই পায়ের জোরে হাত মাটি ছেড়ে উপর দিকে তুলে ধরতে হবে।

(৫) 'T' ব্যালান্স

ক) হাত দুটো কানের পাশ দিয়ে সোজা উপরে রেখে পা জোড়া করে টানটানভাবে দাঁড়াতে হবে।

খ) সুবিধামতো একটা পা সামনে বাড়িয়ে শরীরের ওজন ওই পায়ের উপর এনে দাঁড়াতে হবে।

গ) এবার ধীরে ধীরে হাতদুটো পাশে সোজা রেখে দেহটাকে সামনে ঝোঁকাতে হবে (মেরুদণ্ড যেন নীচে বেঁকে না যায়) এবং সঙ্গে সঙ্গে পিছনের পা টানটান অবস্থায় পিছন দিকে উঠবে।

ঘ) সঠিকভাবে ভারসাম্য বজায় রেখে স্থির থাকতে হবে।

ঙ) স্থির থাকার পর ধীরে ধীরে আগের অবস্থায় আসতে হবে।

(৬) 'Y' ব্যালান্স

ক) হাত দুটো দেহের পাশে রেখে স্থির হয়ে দাঁড়াতে হবে।

খ) সুবিধামতো একটা পায়ে দেহের ভারসাম্য এনে অন্য পা হাঁটু থেকে ভাঁজ করে উপরে উঠবে এবং ওই দিকের হাত দিয়েই পায়ের গোড়ালি ধরতে হবে।

গ) এই অবস্থা থেকে ভাঁজ করা পা-টি হাত দিয়ে টেনে পায়ের পাতা টান করে উপরে তুলতে হবে। সঙ্গে অন্য হাতটি কোনাকুনি পাশ দিয়ে উপরে তুলতে হবে।

ঘ) কিছুক্ষণ ভারসাম্য বজায় রেখে স্থির থাকতে হবে। তারপর ধীরে ধীরে নামাতে হবে।

প্রচলিত লোকক্রীড়া - ইকড়ি-মিকড়ি

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫৩

ইকড়ি-মিকড়ি

খেলার উদ্দেশ্য :

মনঃসংযোগ ও একাগ্রতার অনুশীলন,
শান্ত প্রকৃতির খেলা,
আঙুলের ব্যায়াম।

পদ্ধতি :

ইকড়ি-মিকড়ি-চাম-চিকড়ি
চামের কাটা মজুমদার
ধেয়ে এলো দামোদর।
দামোদরের হাঁড়িকুড়ি
দুয়ারে বসে চাউল কাঁড়ি
চাউল কাঁড়তে হলো বেলা
ভাত খায় সে দুপরবেলা।
ভাতে পড়ল মাছি
কোদাল দিয়ে চাঁছি ।
কোদাল হলো ভোঁতা
খ্যাঁকশিয়ালের মাথা ।

এটি একটি সামাজিক চরিত্রধর্মী খেলা । এই খেলার শুরুতে সবাই বৃত্তাকারে বসে তাদের দু-হাত উপুড় করে হাতের পাঁচটি আঙুল ছড়িয়ে সামনে মাটির উপরে রাখবে। এরপর একজন খেলোয়াড় তার বাঁ হাত একভাবে মাটিতে রেখে ডান দিক থেকে এই ছড়া কেটে গণনা করতে শুরু করবে এবং যেখানে ছড়াটি শেষ হবে সেই আঙুলটি মুড়ে দিতে হবে। এইভাবে সবার সব আঙুলগুলো মুড়ে গেলেও যখন একজনের একটি আঙুল বাকি থাকে তখন সে বিজয়ী হয় ।

আগডুম বাগডুম ঘোড়াডুম সাজে

খেলার উদ্দেশ্য : মনঃসংযোগ ও একাগ্রতার অনুশীলন, শান্ত প্রকৃতির খেলা, পেশির নমনীয়তার ব্যায়াম, ছন্দবোধের বিকাশ ।

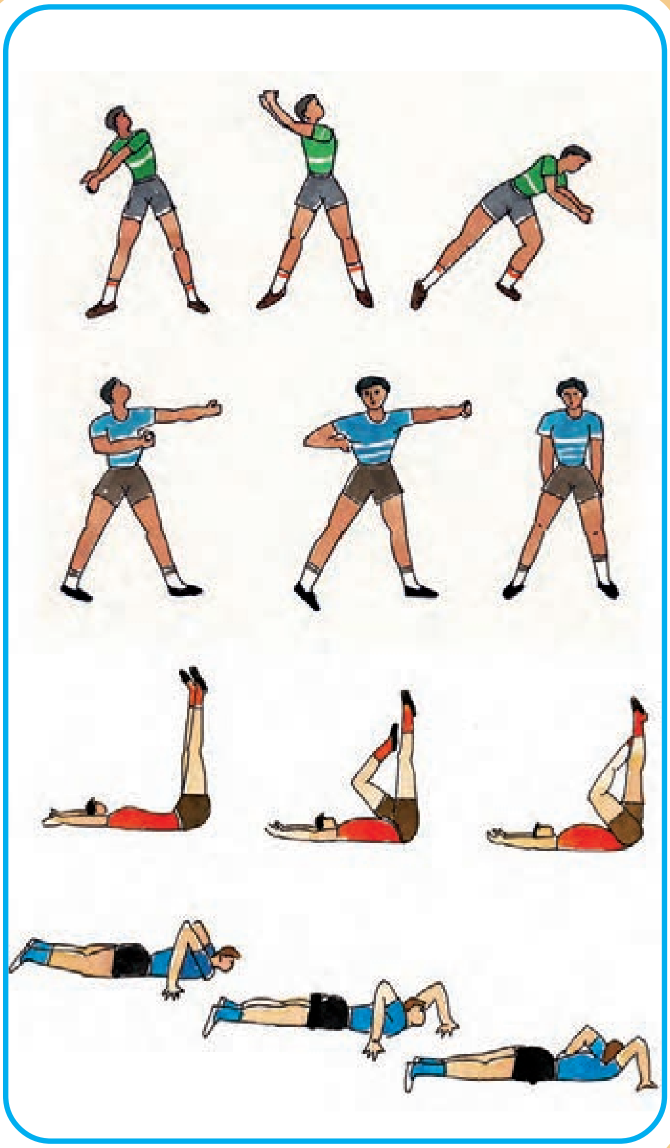
আগডুম বাগডুম ঘোড়াডুম সাজে
ঢাক ঢোল ঝাঁঝর বাজে ।
বাজাতে বাজাতে চলল ঢুলি।
ঢুলি গেল কমলাপুলি ।
আয় লবঙ্গ হাটে যাই
ঝালের নাড়ু কিনে খাই ।
ঝালের নাড়ু বড়ো বিষ
ফুল ফুটেছে ধানে শিষ।
হলুদ বনে কলুদ ফুল
তারার নামে টগর ফুল ।

পদ্ধতি : এই খেলাটি মূলত অবসর বিনোদনের খেলা। ক্লাসঘরে চওড়া মেঝেতে শিক্ষার্থীদের পা লম্বা করে ছড়িয়ে গোলাকারে বসে এই খেলাটি খেলতে হয়। খেলার শুরুতে একজন প্রথমে তার নিজের বাঁ হাত দিয়ে বাঁ উরুতে থাবা মেরে উচ্চারণ করে আগডুম শব্দটি এবং তার প্রায় সঙ্গে সঙ্গে ডান হাতে ডান উরুতে থাবা মেরে বাগডুম শব্দটি উচ্চারণ করে। এরপর তার ডান পাশের খেলোয়াড়টি প্রথমে তার বাঁ হাত দিয়ে বাঁ উরুতে থাবা মেরে ঘোড়াডুম শব্দটি উচ্চারণ করে এবং তার সঙ্গে সঙ্গে ডান হাতে ডান উরুতে থাবা মেরে সাজে এই শব্দটি উচ্চারণ করে। এইভাবে উপরের ছড়াটি পর্যায়ক্রমে উচ্চারণ করে করে খেলাটি চলতে থাকে এবং ছড়ার শেষের শব্দটি (ফুল) যার উরুতে এসে শেষ হয় সে নিজের ওই হাঁটুটি ভাঁজ করে মুড়ে রাখে। এইভাবে খেলাটি চলতে থাকবে।

অনুকরণীয় অনুশীলন

দ্বিতীয় শ্রেণি কার্ড - ৫৫

উদ্দেশ্য : শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে সহজভাবে সঞ্চালিত করা এবং মনঃসংযোগ বৃদ্ধির মাধ্যমে শারীরিক সক্ষমতা বাড়ানো। এই অনুশীলন এককভাবে বা দলবদ্ধভাবে করা যেতে পারে।



(১) কুঠার চালানো

সামনে কোনো গাছ আছে ভেবে নিয়ে এক পা সামনে এবং এক পা পেছনে রেখে হাত মুঠো করে সামনের দিকে ছড়িয়ে রাখতে হবে। এবার দু-হাত দুলিয়ে ডান দিক দিয়ে মাথার উপর তুলতে হবে। তারপর সামনের পায়ের হাঁটু ভাঁজ করে শরীরটা কোমর থেকে ভাঁজ করে দু-হাতে ধরা কুঠার দিয়ে ডান দিক দিয়ে নামিয়ে গাছের গোড়ায় আঘাত করতে হবে। এইভাবে বারবার করতে হবে।

(২) তিরধনুক চালানো

প্রথমে বাঁ পা সামনে, ডান পা পিছনে রাখতে হবে। এরপর বাঁ হাত সোজা করে বাঁ দিকের কাঁধ বরাবর তুলে ধনুক ধরার ভঙ্গি করতে হবে। এবার ডান হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে ডান কাঁধের পিছন থেকে তির তুলে নিয়ে ডান হাতের মুঠো বাঁ দিকের বুকের কাছে রাখতে হবে। এরপর ডান হাত ভাঁজ অবস্থায় মুঠো করে ধীরে ধীরে ধনুকের ডান দিকে এনে শিথিল করে দিতে হবে।

(৩) শুয়ে সাইকেল চালানো

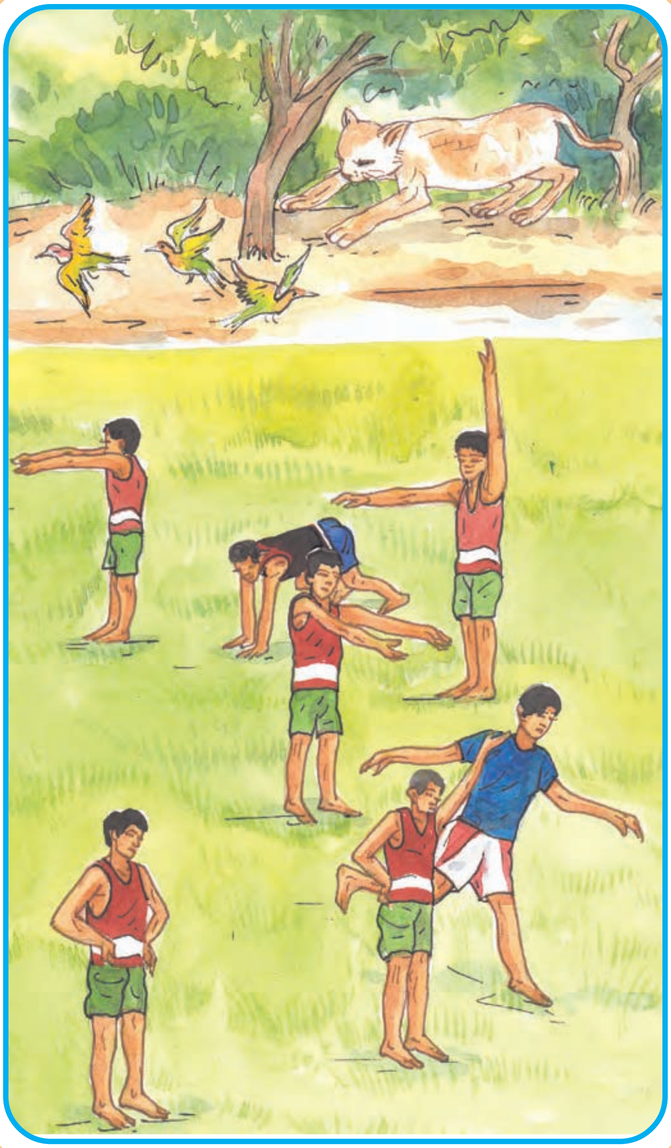
প্রথমে চিত হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। এবার হাত দুটো আকাশের দিকে তুলে ধরতে হবে এবং পা দুটো জোড়া করে কোমর থেকে ভাঁজ করে উপর দিকে তুলতে হবে। এখন পরপর পা পরিবর্তন করে হাঁটু থেকে ভাঁজ করে বুকের কাছে এনে সোজা করতে হবে। এভাবে সাইকেল চালানোর মতো একটার পর একটা পা ওঠানামা করাতে হবে।

(৪) কুমিরের মতো চলা

উপুড় হয়ে শুয়ে হাত দুটো কনুই থেকে ভাঁজ করে বুকের পাশে মাটিতে রাখতে হবে এবং পায়ের পাতা মাটিতে থাকবে। এবার শরীরটা হাত এবং পায়ের ভরে রাখতে হবে। এই অবস্থায় হাত দিয়ে সামনের দিকে এগোবার সময় একই তালে পায়ের পাতাকে এক-এক করে এগোতে হবে।

অনুকরণীয় অনুশীলন

দ্বিতীয় শ্রেণি　কার্ড - ৫৬



গাছ ও পাখি

উদ্দেশ্য : শরীরের ভারসাম্য, নমনীয়তা এবং মনের একাগ্রতা শরীরে বৃদ্ধি করা।
সর্বোপরি আনন্দের মধ্যে দিয়ে মানসিক উৎফুল্লতার বিকাশ।

পদ্ধতি : আট থেকে নয়জনের একটি দল যারা প্রত্যেকে গাছের মতো অভিনয় করবে। ওরা প্রত্যেকে জ্যামিতিক আকারে বিভিন্ন জায়গায় জঙ্গলের আকার ধারণ করবে। সকলের হাত থেকে কোমর বিভিন্ন ভঙ্গিতে সবসময় দোলাতে থাকবে। অন্য একজন শিক্ষার্থী দু-হাত ডানার মতো দুলিয়ে জঙ্গলে ঘোরাফেরা করবে। অদূরে আর এক শিক্ষার্থী বিড়ালের মতো ভঙ্গি করে বসে থেকে সব লক্ষ করে পাখিটিকে ধরার জন্যে ধীর পদক্ষেপে শরীরের ছন্দের তালে তালে এগোতে থাকবে। শিকারি শিক্ষার্থী সর্বদা হাত-পা-শরীর বিস্তার করে পাখি ধরতে চেষ্টা করবে। পাখি শিক্ষার্থী তৎপরতার সঙ্গে ছুটোছুটি করবে। কখনও সুযোগ বুঝে কোনো গাছের আশ্রয়ে চলে আসবে। আর তক্ষুণি গাছ শিক্ষার্থীটি পাখি হয়ে সরে যাবে এবং পাখি শিক্ষার্থী গাছ হয়ে দুলতে থাকবে। এইরকমভাবে জঙ্গলে শিকার ও শিকারির মধ্যে খেলা চলবে। শিকারি শিক্ষার্থী যদি পাখি শিক্ষার্থীকে ছুঁয়ে দেয় তবে পাখি হয়ে যাবে শিকারি আর শিকারি হয়ে যাবে পাখি। এইভাবে নির্দিষ্ট সময় মেপে খেলা শেষ হবে। এছাড়াও নাম ডাকাডাকির খেলাতেও সহজপাঠে উল্লেখিত পশু পাখিদের ডাককে ব্যবহার করে বিনোদনমূলক খেলা ছাত্রছাত্রীদের খেলানো যেতে পারে।

সহজপাঠে উল্লেখিত পশুপাখির ডাক

কুকুর : ঘেউ-ঘেউ।
শেয়াল : হুক্কা হুয়া-হুয়া-হুয়া----।
বেড়াল : ম্যাঁও ম্যাঁও, মিউ-মিউ।
বাঘ : গলা থেকে গর্জন করতে হবে হালুম-হুলুম--- ।
গোরু : হামবা — হামবা ---।
ঘোড়া : চিঁ হিঁ হিঁ হিঁ ---- গলার স্বর কাঁপিয়ে করতে হবে।

শব্দ

ঘণ্টা বাজার শব্দ : ঢং - ঢং - ঢং----।
ট্রামগাড়ি : গুড় - গুড় - ড়---ড়---।
রেলগাড়ি : ঝিক ঝিক ঝিক ঝিক---।
মোটরগাড়ি : দুটি ঠোঁট কাঁপিয়ে ভ্রূ - ভ্রূ---

নিরাপত্তার শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫৭

নিরাপত্তা ও শিক্ষা

এই খেলাটির উদ্দেশ্য হলো ব্যক্তিগত সুরক্ষা সম্পর্কে ছাত্রছাত্রীদের জানানো। শ্রেণিকক্ষের ছাত্রছাত্রীদের ৬টি দলে বিভক্ত করতে হবে। প্রতি দলকে একটি করে কার্ড দিতে হবে, যেখানে বিভিন্ন ছবি আঁকা থাকবে।

বিষয়: শিশুর আঘাত লাগার সম্ভাবনা

চিত্র ১: টুলে চড়ে উপর থেকে জিনিস নামানো।

চিত্র ২ : সিঁড়ি থেকে দৌড়ে নামা।

চিত্র ৩ : কুকুরকে বিরক্ত করা।

চিত্র ৪ : প্লাস্টিকের প্যাকেট মুখ অবধি ঢেকে মাথায় পরা।

চিত্র ৫ : পেনসিল কাটার দিয়ে পেনসিল না কেটে, ব্লেড দিয়ে পেনসিল কাটতে গিয়ে আঙুল কেটে ফেলা।

চিত্র ৬ : রাস্তায় খেলাধুলা করা।

প্রত্যেকটি দলকে ওই চিত্র সংক্রান্ত একটি গল্প বলতে হবে। চরিত্রের নামকরণ করতে হবে।

শিক্ষক/শিক্ষিকা প্রতি দলের গল্প বলার শেষে গল্প থেকে শিক্ষণীয় বিষয় নিয়ে আলোচনা করবেন এবং নীতিটি বোর্ডে লিখবেন।

শিক্ষক/শিক্ষিকা ছাত্রদের বলবেন খেলতে গিয়ে হঠাৎ কোনো বিপদ ঘটলে ভয় পেয়ে বড়োদের থেকে লুকিয়ে না রেখে প্রথমেই শিক্ষক/শিক্ষিকা বা অভিভাবককে ডেকে আনা উচিত। (কার্ড)

বিদ্যালয়ের নিরাপত্তা শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫৮

গৃহের নিরাপত্তা শিক্ষা

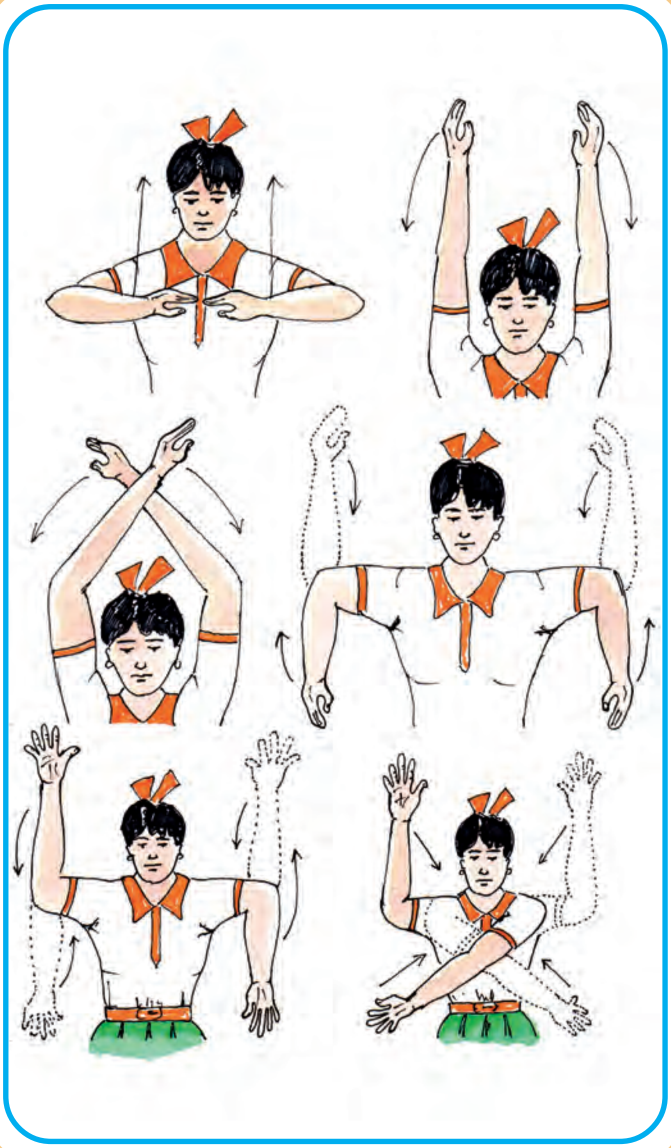
দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৫৯

POLICE STN.-100 FIRE BRGD.-101 HOSPITAL-102

সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৬০



হাতের প্রাথমিক ব্যায়াম

(১) দু-হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে বুকের কাছে নিয়ে আসতে হবে। হাতের তালু নীচের দিকে থাকবে। ওই অবস্থান থেকে হাত সোজা করে মাথার উপর তুলতে হবে। এরপর দু-হাত আগের মতো বুকের কাছে এনে নীচে নামিয়ে সাবধান অবস্থায় আসতে হবে।

(২) দু-হাত সোজা করে মাথার উপর তুলে ধরতে হবে। ওই অবস্থান থেকে বাঁ হাত ডান দিক দিয়ে এবং ডান হাত বাঁ দিক দিয়ে বৃত্তের উপরে নিয়ে আসতে হবে।

(৩) দু-হাত পাশে ছড়িয়ে দিয়ে কনুই থেকে ভাঁজ করে আঙুল উপর দিকে তুললে ৯০° কোণ করতে হবে। ওই অবস্থান থেকে ঊর্ধ্ববাহু স্থির রেখে নিম্নবাহু নীচের দিকে নামিয়ে ৯০° কোণ করতে হবে। এইভাবে নিম্নবাহু ওঠাতে ও নামাতে হবে।

(৪) (ক) এই ব্যায়ামের সময় আঙুলগুলো খোলা এবং সোজা ছড়ানো থাকবে। দু-হাত পাশে ছড়িয়ে দিয়ে কনুই অল্প ভাঁজ করে, হাতের কবজি উপর-নীচ করে একবার সামনে এবং পিছনে ঢেউয়ের মতো যাতায়াত করাতে হবে।

(খ) ডান হাতের কনুই থেকে উপরে এবং বাঁ হাতের কনুই থেকে নীচের দিকে ৯০° কোণ করে রাখতে হবে। এরপর কোণকে অক্ষুণ্ণ রেখে ডান কোণ নীচে বাঁদিকে এবং বাঁ কোণ ওপরে নামাতে উঠাতে হবে। এবার ডান কোণ নীচে থেকে উপরে এবং বাঁ কোণ উপর থেকে ওঠাতে-নামাতে হবে।

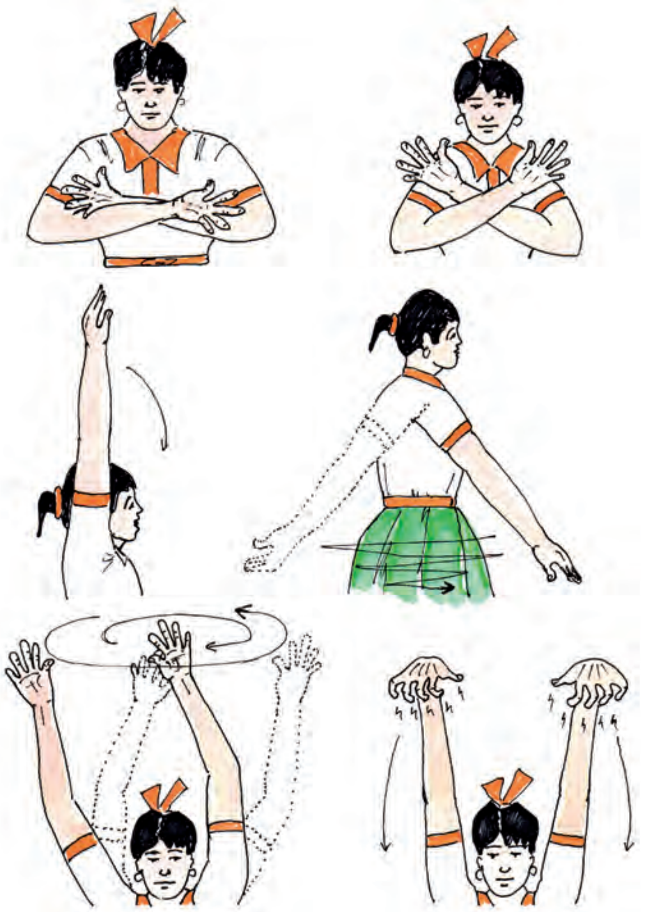
(গ) ডানহাত কনুই থেকে ভাঁজ করে উপর দিকে ৯০° কোণ করে রাখতে হবে। ওই অবস্থান থেকে ডান হাত সামনে নীচের দিকে সোজা বাঁদিকের কোমরের কাছে এবং বাঁ হাত উপরে তুলে ৯০° কোণ করতে হবে।

(৫) দু-হাত নীচের দিকে ঝুলিয়ে দিয়ে আঙুলগুলো খুলে সোজা ছড়িয়ে রাখতে হবে। ওখান থেকে কনুই ভাঁজ করে দু-হাত কাঁচির মতো করে দুই কনুই-এ রাখতে হবে। ওই অবস্থান থেকে হাত ঝুলিয়ে আবার কাঁচির মতো করে দুই কাঁধে রাখতে হবে। আবার হাত ঝুলিয়ে কাঁচির মতো করে মাথার উপর তুলতে হবে। নীচে থেকে ওঠানোর সময় হাত বদল করে নিতে হবে এবং বাঁ হাত সোজা রেখে নীচের দিকে ডান কোমরের কাছে রাখতে হবে।

সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৬১



(৬) দু-হাত মাথার ওপর তুলে ধরতে হবে। ওই অবস্থান থেকে হাতকে সামনের দিকে আলগা করে নীচে রাখতে হবে। এরপর কাঁধ আলগা রেখে হাতকে সামনে পিছনে দোলাতে হবে।

(৭) দু-হাত মাথার উপর তুলে ধরে কনুই দুটো অল্প ভাঁজ করতে হবে। ওই অবস্থায় হাত মাথার উপর ডান পাশ এবং বাঁ পাশ ঝড়ের মতো দোলাতে হবে। এবার হাত একসময় উপরে স্থির করে আঙুলগুলোকে টাইপ করার মতো জিগজ্যাগ করতে করতে ক্রমে কনুই ভাঁজ করে নীচের দিকে নামাতে হবে। মনে হবে যেন টিপটিপ করে বৃষ্টি পড়ছে।

আঙুলের প্রাথমিক ব্যায়াম

১) সমস্ত আঙুলগুলোকে ছড়িয়ে রাখতে হবে। এবার হাতে কিছু আছে মনে করে জোরে মুঠো করতে হবে। আবার ছড়িয়ে দিতে হবে।

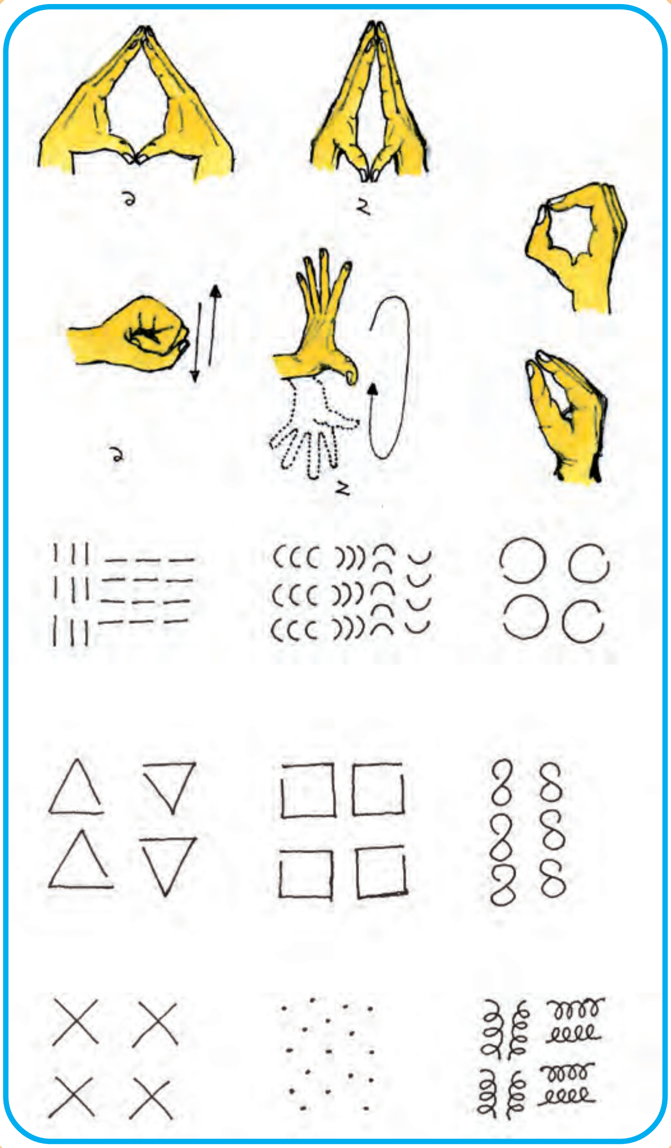
২) আগের মতো আঙুলগুলো ছড়িয়ে দিতে হবে। এবার একটা একটা করে পাঁচটা আঙুলকে ভাঁজ করে তালুর কাছে এনে মুঠো করতে হবে। আবার একটা একটা করে সব ছড়িয়ে দিতে হবে।

৩) এক হাতের আঙুলগুলো ছড়িয়ে দিতে হবে। এবার অন্যহাতের আঙুল দিয়ে ছড়িয়ে থাকা আঙুলগুলোকে এক এক করে তালুর পিছন দিকে ঝোঁকানোর চেষ্টা করতে হবে। এভাবে অন্য হাতের আঙুল অভ্যেস করতে হবে।

৪) দু-হাতের আঙুল কখনও মুঠো করে কখনও ছড়িয়ে রেখে কবজি থেকে উপর-নীচ মোচড় দিতে হবে আবার ডান দিক-বাঁ দিক দিয়ে ঘোরাতে হবে।

সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৬২



বিশেষ অনুশীলনী ব্যায়াম

ক) এক সরলরেখায় পাশাপাশি, উপর-নীচ যাতায়াত করাতে হবে।

খ) উপরের দিকে, নীচের দিকে, ডান পাশে, বাঁ পাশে অর্ধবৃত্ত রচনা করতে হবে। একইভাবে বিপরীত দিকেও করতে হবে।

গ) একবার ডান দিক দিয়ে পরের বার বাঁ দিক দিয়ে বৃত্ত রচনা করতে হবে।

ঘ) ডান দিক দিয়ে এবং বাঁ দিক দিয়ে ত্রিভুজ রচনা করতে হবে।

ঙ) ডান দিক দিয়ে, বাঁ দিক দিয়ে চতুর্ভুজ রচনা করতে হবে।

চ) ডান দিক দিয়ে এবং বাঁ দিক দিয়ে আবার ডান পাশ দিয়ে এবং বাঁ পাশ দিয়ে বাংলার ৪ অক্ষর তৈরি করতে হবে।

ছ) ডান পাশ থেকে এবং বাঁ পাশ থেকে '×' চিহ্ন রচনা করতে হবে।

জ) বিভিন্ন স্থানে বিন্দু রচনা করতে হবে।

ঝ) ডান দিক দিয়ে এবং বাঁ দিক দিয়ে উপর-নীচ, পাশাপাশি প্যাঁচানো অভ্যাস করতে হবে।

ঞ) কখনও কোনাকুনি আবার কখনও বক্রগতিতে পাশাপাশি, উপর-নীচ, সর্পিল রেখা রচনা করতে হবে।

ট) উপর থেকে শুরু করে 'তারা' চিহ্ন রচনা করতে হবে।

ঠ) লেখার ক্ষেত্রে যে তিনটি আঙুল ব্যবহার করা হয় ওই আঙুলগুলো দিয়ে কাগজ ছিড়তে হবে এবং ওই টুকরো কাগজগুলো ওই আঙুলগুলো দিয়ে গোল্লা পাকাতে হবে।

নির্দেশিকা

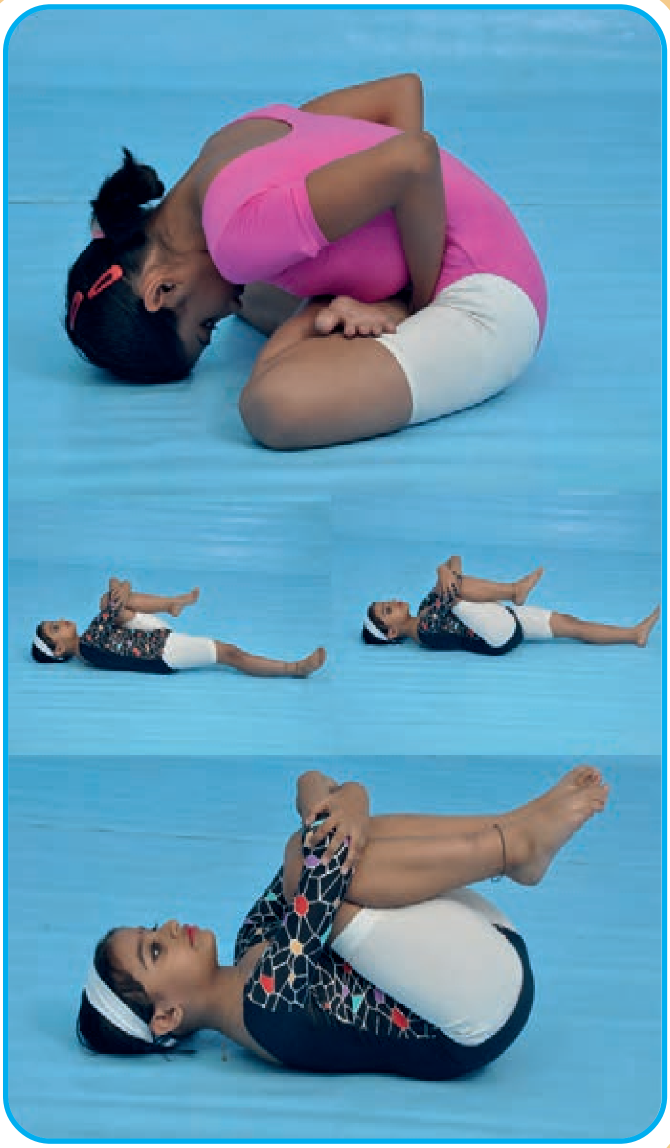
১) বাঁহাতে খাতা ধরে লিখতে হবে।

২) পেনসিল/পেনের কাছে মুখ বা মাথা না রেখে একটু দূরে রাখতে হবে।

৩) লেখার সময় খুব চাপ না দিয়ে হালকাভাবে লিখতে হবে।

যোগাসন

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৬৩



যোগমুদ্রা

প্রারম্ভিক অবস্থা: পা-দুটো সামনের দিকে মেলে দিয়ে সোজা হয়ে বসতে হবে। পা দুটো জোড়া থাকবে। হাত শরীরের পাশে মাটির উপর থাকবে। হাতের আঙুলগুলোকে সামনের দিকে রাখতে হবে। (১) দু-পায়ের হাঁটু ভাঁজ করে পদ্মাসনে বসতে হবে। (২) শরীরের পিছনে বাম হাত দিয়ে ডান হাতের কবজিকে ধরতে হবে। অথবা একহাতের তালু অপর হাতের তালুর উপর রেখে নাভির কাছে রেখে করা যেতে পারে। (৩) কোমরের কাছ থেকে ভেঙে সামনের দিকে ঝুঁকে কপালকে মাটিতে ঠেকাতে হবে। (৪) শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে কিছু সময় এই অবস্থা ধরে রাখার পর ধীরে ধীরে প্রারম্ভিক অবস্থায় ফিরে আসতে হবে।

বি: দ্র: - অনেকে শ্বাসগ্রহণের পর দম বন্ধ করে মনে মনে ছয় থেকে দশ গোনা পর্যন্ত অবস্থান করে যোগমুদ্রা অভ্যাস করা যেতে পারে।

সময়সীমা: মনে মনে দশ গোনা পর্যন্ত আসনটির অন্তিম অবস্থা ধরে রাখতে হবে। অভ্যাসের মাধ্যমে আসনটির অন্তিম অবস্থা ধরে রাখার সময়সীমা বাড়ানো যেতে পারে।

উপকারিতা: (১) পিঠের এবং পায়ের পেশিকে সুস্থ ও সবল রাখে। (২) পেটের রোগ ও কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। (৩) মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বাড়ায়। (৪) কোমরের মধ্যস্থিত অঙ্গগুলোর মধ্যে রক্ত সংবহন বৃদ্ধি করে।

পবনমুক্তাসন

প্রারম্ভিক অবস্থা: পা জোড়া অবস্থায় হাত শরীরের পাশে রেখে মাটির উপর চিত হয়ে শুতে হবে। (১) প্রথমে চিত হয়ে শুতে হয়। (২) দু-পা সোজা থাকবে, দু-হাত শরীরের দু-পাশে থাকবে। (৩) এবার ডান পা হাঁটু থেকে মুড়ে ভাঁজ করে পেট ও বুকের সঙ্গে চেপে ধরতে হয়। (৪) হাঁটু জড়িয়ে ধরার ভঙ্গিতে ডান হাতের তালু, বাঁ হাতের কনুই এবং বাঁ হাতের তালু ডান হাতের কনুই -এ রাখতে হয়। (৫) অনুরূপভাবে বাঁ পা এবং পরে দু-পা একসঙ্গে অভ্যাস করতে হবে।

সময়সীমা: আসনের অন্তিম অবস্থা মনে মনে দশ গোনা পর্যন্ত ধরে রাখতে হবে। অভ্যাসের মাধ্যমে এই সময়সীমা বাড়াতে হবে।

উপকারিতা: (১) হাঁটু, মেরুদণ্ড ও ঘাড়ের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে। (২) পেটের মধ্যে সঞ্চিত গ্যাস দূর করতে সাহায্য করে। (৩) কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে ও হজমশক্তি বৃদ্ধি করে।

যোগাসন

দ্বিতীয় শ্রেণি **কার্ড - ৬৪**

অর্ধশলভাসন

পদ্ধতি :

১. চিবুক মাটিতে লাগিয়ে উপুড় হয়ে শুতে হয়।
২. এবার দু-হাত সোজা করে পেট ও উরুর নীচে পাশাপাশি এমনভাবে রাখতে হয় যেন হাতের তালু দুটি মাটির উপর পাতা থাকে।
৩. এরপর প্রথমে ডান পা সোজা করে মাটি থেকে যতদূর সম্ভব ওপরে তুলতে হয়। বাঁ পা মাটিতে পাতা থাকবে। দশ থেকে পনেরো সেকেন্ড এইভাবে থাকতে হয়।
৪. এরপর ডান পা-কে মাটিতে নামিয়ে এনে অনুরূপভাবে বাঁ পা-কে মাটি থেকে যতদূর সম্ভব উপরে তুলতে হয়। দশ থেকে পনেরো সেকেন্ড থাকার পর প্রথম অবস্থায় ফিরতে হয়।

উপকারিতা : কোষ্ঠবদ্ধতা, ক্ষুধামান্দ্য, কোমরের ব্যথা, সায়াটিকা, স্পন্ডিলোসিস, স্নায়বিক দুর্বলতায় ফলদায়ক।

তালাসন

পদ্ধতি :

১. সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে প্রথমে ডান হাত মাথার উপর দিকে সোজা করে তুলতে হয়, সঙ্গে সঙ্গে ডিঙি মেরে দু-পায়ের আঙুলের উপর দাঁড়াতে হয়।
২. এইভাবে দশ সেকেন্ড অবস্থান করে ডান হাতটি পিছন দিকে বৃত্তাকৃতিভাবে ঘুরিয়ে আগের জায়গায় আনতে হয় এবং গোড়ালি মাটিতে স্পর্শ করতে হয়।
৩. অনুরূপভাবে বাঁ হাতটি করতে হবে।
৪. তারপর দু-হাত একসঙ্গে মাথার ওপর দিকে হাত সোজা করে তুলে সঙ্গে সঙ্গে ডিঙি মেরে দু-পায়ের আঙুলের উপর দাঁড়াতে হয়। এরপর দশ সেকেন্ড অবস্থান করে দু-হাত বৃত্তাকৃতিভাবে ঘুরিয়ে পাশে আনতে হবে।

উপকারিতা : পায়ের পেশির দুর্বলতা দূর করে, পা মজবুত করতে সাহায্য করে। সায়াটিকার ব্যথা, হাত ও পায়ের সন্ধিস্থলে ব্যথার উপশম হয়। তাছাড়া স্নায়বিক দুর্বলতা, ব্রেকিয়াল নিওর‍্যালজিয়া ফ্রোজেন সোল্ডার, পায়ের পেশির আক্ষেপ (ক্র্যামস) সারাতে সাহায্য করে।

যোগাসন

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৬৫

সমাসন

পদ্ধতি :

১. প্রথমে সুখাসনে অর্থাৎ বাবু হয়ে বসতে হয়।

২. এরপর বাঁ পায়ের উপর ডান পা তুলতে হয়।

৩. বাঁ গোড়ালির উপর ডান গোড়ালি রাখতে হয়।

৪. পায়ের পাতা টানটান করে একই সরলরেখায় রাখতে হয়।

৫. দু-হাতের দু-তালু দু-হাঁটুর উপর রাখতে হয় অর্থাৎ বাম তালু বাম হাঁটুর উপর, ডান তালু ডান হাঁটুর উপর।

উপকারিতা : এই আসনটি মেরুদণ্ড ও হাতের পেশি দৃঢ় করে। হাঁটু ও পায়ের পাতার সন্ধিস্থলের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে। হাত ও পায়ের পেশির স্থিতিস্থাপকতা বজায় রাখে।

উত্থিতপদ্মাসন

পদ্ধতি :

১. প্রথমে পদ্মাসনে বসতে হবে অর্থাৎ ডান পা হাঁটু থেকে ভাঁজ করে বাম ঊরুর এবং বাঁ পা ভাঁজ করে ডান ঊরুর উপর রাখতে হয়।

২. এবার দু-হাতের তালু ঊরুর দু-পাশে রাখতে হয়। দু-হাতের তালু যেন মাটিতে স্পর্শ করে থাকে।

৩. এরপর দু-হাতের তালুতে ভর দিয়ে মাটিতে চাপ দিয়ে দেহকে মাটি থেকে শূন্যে রাখতে হয়।

৪. দৃষ্টি সামনের দিকে থাকবে।

উপকারিতা : হাতের ও কাঁধের পেশি ও নার্ভ মজবুত করতে সাহায্য করে। পায়ের পেশিও মজবুত করে, হাঁটুর সন্ধিস্থলের নমনীয়তা বজায় রাখে। মনের একাগ্রতা ও দেহের ভারসাম্যতা বজায় রাখে।

সমন্বিত ব্যায়াম

এই সমন্বিক ভঙ্গিমা আসনটি ১৬টি ধাপে অভ্যাস করতে হবে।

অভ্যাসের পদ্ধতি : হাত শরীরের পাশে রেখে পা জোড়া অবস্থায় সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।

১. প্রথমে হাত জোড় করে নমস্কার করার ভঙ্গিতে দাঁড়াতে হবে। দু-হাতের তালু খুব জোরে চাপতে হয় যাতে বুকের পেশি শক্ত হয়। প্রয়োজনে অন্যরকম ভঙ্গিমাও করা যেতে পারে।

২. এরপর দু-হাত মাথার উপরে তুলে শরীরকে অর্ধচন্দ্রাসনের ভঙ্গিতে পিছনে হেলাতে হবে।

৩. এরপর এই অবস্থান থেকে ফিরে এসে সামনের দিকে ঝুঁকে দু-হাত, দু-পায়ের সামনে মাটিতে রেখে পদহস্তাসন করতে হবে। লক্ষ রাখতে হবে হাঁটু যেন না ভাঙে।

৪. ওই অবস্থা থেকে হাঁটু মুড়ে বৈঠকের ভঙ্গিমায় বসে পড়ে মাথা কপালে ঠেকাতে হবে।

৫. এবার ডান পা পিছনে সোজা করে দিতে হবে।

৬. এরপর হাঁটু থেকে মাথা তুলে সামনের দিকে তাকাতে হবে।

৭. এবার ডান পায়ের মতো বাঁ পা পিছনে সোজা করে দিতে হবে।

৮. তারপর ডন দেবার ভঙ্গিতে হাতের জোরে নামতে হবে।

মূল্যবোধের শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৬৭

বোলতার কামড়

একদিন এক বোলতা উড়ে সাপের মাথায় বসে
হুল ফুটিয়ে দিল সোজা ভীষণভাবে ক'ষে!
বোলতা সাপের মাথা থেকে যাচ্ছে না আর উড়ে
চেষ্টা করেও সাপ পারে না ফেলতে তাকে ছুঁড়ে!
এমন সময় সেখান দিয়ে একটা গোরুর গাড়ি
জিনিসপত্তর নিয়ে হাঁটে দিচ্ছিল যে পাড়ি!
সাপটা ভাবে চালু চাকার নীচে দিলে মাথা
বোলতা ঠিকই যাবে মরে খেয়ে ভীষণ জাঁতা!
নিজের বুদ্ধি পরখ করে মাথা চাকার তলে
দিলেই বোলতা চ্যাপটা হয়ে নিমেষে যায় গ'লে!
শত্রু মারতে বোকা নিজেই বিপদ ডেকে আনে
সাপও নিজের মাথা থেতলে অক্কা পেল প্রাণে!

নীতিকথা : বোকারা শত্রুকে মারতে নিজের মরণ ডেকে আনে।

পথের পাঁচালি

দিনে অথবা রাতে
ডানদিক দিয়ে চলতে হবে
যদি ফুটপাথ না থাকে
রাস্তা দিয়ে হাঁটবে না কেউ
যদি পাশে ফুটপাথটি থাকে!

বিপদ যাতে না আসে তাই
জানাচ্ছি বারবার
জেব্রা ক্রসিং দিয়ে সবাই
রাস্তা হবে পার।

ঘরে আছে ছেলে মেয়ে
এবং প্রিয়জন
তাইতো গাড়ি চালাব রোজ
শান্ত রেখে মন!

পা দানিতে পা-টি রেখে
ঝুলবে না ভিড় বাসে
টিকিট কেটে বসো-দাঁড়াও
অন্যজনের পাশে।

তিতিরের পথের পাঁচালি

তিতির রোজ বাবার সাথে স্কুলে যায়। বাবা ক'দিন অফিসের কাজে বাইরে গেছে বলে তিতিরকে দাদু স্কুলে নিয়ে যাচ্ছে। দাদুর সাথে তিতির স্কুলে যেতে খুব মজা পায়। একটা তিনচাকার সাইকেল রিকশাতে চেপে রাস্তার দু-ধারে সবকিছু দেখতে দেখতে সে যেতে পারে।

তিতির এখন দ্বিতীয় শ্রেণিতে পড়ে। তার মনে নানারকম প্রশ্ন? স্কুল যাওয়ার পথে সে যা-যা দেখে দাদুকে সব কিছু জিজ্ঞাসা করে। বাবার সঙ্গে স্কুল গেলে তিতির বাবাকে কোনো কথাই জিজ্ঞেস করতে পারে না। বাবার সঙ্গে স্কুটারে করেই স্কুলে যায়। বাড়ি থেকে বেরিয়ে হুস করে পাঁচ মিনিটের মধ্যেই তিতির স্কুলে পৌঁছে যায়। তাই স্কুল যাওয়ার পথে বাবার সঙ্গে তার কোনো কথাই হয় না। দাদুর সঙ্গে রিকশায় চেপে স্কুলে যেতে যেতে তিতিরের অনেক কথা হয়। আজ যে দাদুর সঙ্গে রিকশায় করে স্কুলে যাওযার সময় রাস্তার মাঝখানে সাদা-কালো দাগ দেখে দাদুকে জিজ্ঞেস করল, 'দাদু, এই দাগগুলো রাস্তায় দেওয়া থাকে কেন?'

তিতিরের প্রশ্ন শুনে দাদু হেসে বললেন, 'দিদিভাই, এগুলোকে বলে জেব্রাক্রসিং।'

তিতির বলল, 'এর নাম জেব্রাক্রসিং কেন?'

দাদু বলল, 'বড়ো বড়ো রাস্তায় চলার সময় তুমি লক্ষ করে দেখবে রাস্তার উপর সাদা ও কালো রং দিয়ে জেব্রার গায়ে যেমন দাগ থাকে সেরকম দাগ টানা থাকে, তাই একে বলে জেব্রাক্রসিং। নিরাপদে রাস্তা পারাপার করার জন্যই এই জেব্রাক্রসিং ব্যবহার করতে হয়। আর একটা কথা তোমাকে বলতে ভুলে যাচ্ছিলাম, রাস্তা পার হওয়ার সময় কিন্তু ডানদিক-বাঁদিক সামনে পিছনে ভালো করে দেখে নিয়ে তবে রাস্তা পার হতে হয়।'

দাদুর কথা শুনে তিতির আবার প্রশ্ন করে, 'আচ্ছা, দাদু একটু বড়ো হয়ে যখন আমি একা-একা রাস্তা পার হব তোমার কথাগুলো মনে রাখব।' দাদু বললেন না দিদিভাই ছোটোবেলা থেকেই এগুলো জানতে হয় সুস্থ ও নিরাপদ বাঁচতে।

তারপর তিতির আবার তার দাদুকে প্রশ্ন করে, 'আচ্ছা দাদু, রাস্তার মাঝখানে অনেক সময় পুলিশ দাঁড়িয়ে থাকেন কেন?'

দাদু বললেন, হ্যাঁ দিদিভাই, তুমি ঠিক দেখেছো। এনাদের বলে ট্রাফিক পুলিশ। যেখানে জেব্রাক্রসিং থাকে না সেখানে এই ট্রাফিক পুলিশ তার হাতের ইশারায় দরকার মতোন গাড়ি থামতে ও চালাতে বলে।'

দাদুর কথা শুনে তিতির খুব অবাক হয়ে বলে, 'বলো কী গো! তাহলে তো ট্রাফিক পুলিশের অনেক ক্ষমতা।'

'হ্যাঁ গো দিদিভাই তুমি ঠিক বলেছো। আচ্ছা, দিদিভাই ট্রাফিক আলোর সংকেত তুমি কোনোদিন দেখেছো?'

ট্রাফিক আলোক সংকেত শুনে তিতির কেমন যেন ঘাবড়ে গেল। তিতিরের মুখে দেখে দাদু বুঝতে পারলেন যে, তিতির ট্রাফিক আলোক সংকেত শব্দটার সঙ্গে পরিচিত নয়।

সাইকেল রিকশা ধীরে ধীরে তিতিরের স্কুলের দিকে এগিয়ে চলেছে। একটু এগোতেই রাস্তার মোড়ের পাশে ট্রাফিক লাইটের আলোকস্তম্ভ দেখে তিতিরকে দাদু বললেন, 'ওই দ্যাখো দিদিভাই, ট্রাফিক আলোর সংকেত।'

ট্রাফিক আলোর সংকেত দেখে তিতির বলল, 'ওই আলোকস্তম্ভ তো, ও তো আমি আগেই দেখেছি। কিন্তু ওটাকে ট্রাফিক আলোক সংকেত বলে, তা আমি জানতাম না।'

দাদু বললেন, 'ওই ট্রাফিক লাইটের আলোকস্তম্ভে থাকে লাল, হলুদ, ও সবুজ রঙের আলো। এই তিনরঙের আলো দিয়ে আমরা বুঝতে পারি কখন রাস্তায় চলতে হবে, কখন থামতে হবে, আবার কখন রাস্তা পার হতে হবে।' আবার একথা শুনে তিতির বলল, 'সেটা আবার কীরকম?' দাদু বললেন, 'আরে সেই কথাই তো তোমায় এবার বলব। খুব মন দিয়ে শুনবে কিন্তু। এই আলো জ্বালার মানে যদি ঠিকমতো না জানো, তাহলে কিন্তু রাস্তায় চলতে পারবে না। এবার শোনো—ওই আলোকস্তম্ভে লাল আলো জ্বাললে রাস্তার যানবাহনকে থেমে যেতে হয়, আর যখন হলুদ আলো জ্বলে তখন যানবাহনের চলা শুরু করার জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে। আর সবুজ আলো জ্বললে যানবাহন চলতে শুরু করে।' আবার পথচারীদের জন্য জেব্রাক্রসিং দিয়ে রাস্তা পারাপারের জন্যও সবুজ ও লাল আলোর সংকেত আছে।

একথা বলে তিতিরকে দাদু বললেন, 'কি দিদিভাই আলোগুলোর মানে মনে থাকবে তো?'

তিতির মাথা নেড়ে বলল, হ্যাঁ, দাদু মনে থাকবে।'

দাদু বললেন, 'পথ চলার জন্য আরও দু-একটা কথা তোমাকে বলা হয়নি। পথ চলার সময় সবসময় বাঁদিক দিয়ে চলবে। যেখানে ফুটপাথ থাকবে, সবসময় চেষ্টা করবে ফুটপাথ ধরে চলতে। বাস বা গাড়ির জন্য নির্দিষ্ট স্টপেজ থেকে গাড়ি ভালোভাবে থামলে গাড়িতে উঠবে বা গাড়ি থেকে মানবে। এসব নিয়মগুলি যদি ঠিকঠাক মেনে পথ চলো তাহলে তোমার আর কোনো ভয় থাকবে না।'

তিতির বলল, ঠিক আছে দাদু, তোমার সব কথা আমি ভালো করে মনে রাখব। আচ্ছা দাদু, সেদিন টিভিতে দেখছিলাম সবাইকে স্কুটার চালানোর সময় হেলমেট পরতে বলছে। কিন্তু বাবা কেন আমাকে স্কুলে নিয়ে যাওয়ার সময় বা অফিস যাওয়ার সময় হেলমেট পরে না?'

তিতিরের কথা শুনে দাদু বললেন, 'তোমার বাবা খুব অন্যায় কাজ করেন। এরপর তোমাকে যেদিন বাবা স্কুলে নিয়ে যাবে সেদিন তুমি বলবে তোমরা দুজনেই যদি হেলমেট না পরো তাহলে তোমাদের কঠিন শাস্তি হতে পারে। আর তাও যদি না শোনে তাহলে তুমি স্কুলেই যেতে চাইবে না। দেখবে বাবা কীরকম জব্দ হয়।'

তার পরদিন বাবাকে এইসব কথা বলতেই বাবা দুটো সুন্দর হেলমেট কিনে আনেন। তখন থেকেই আমরা দুইজনেই হেলমেট পরেই নিরাপদে স্কুলে যাই।

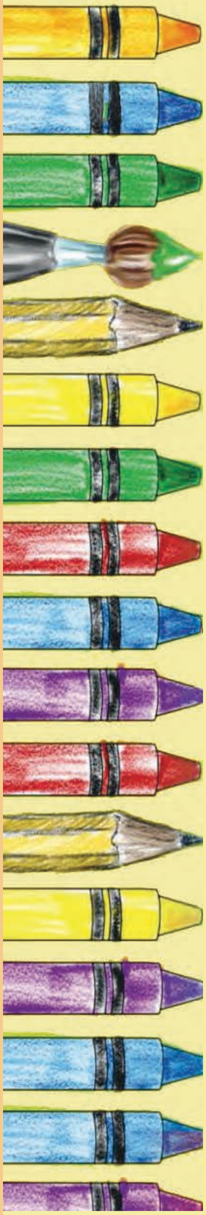
SAFE DRIVE SAVE LIFE

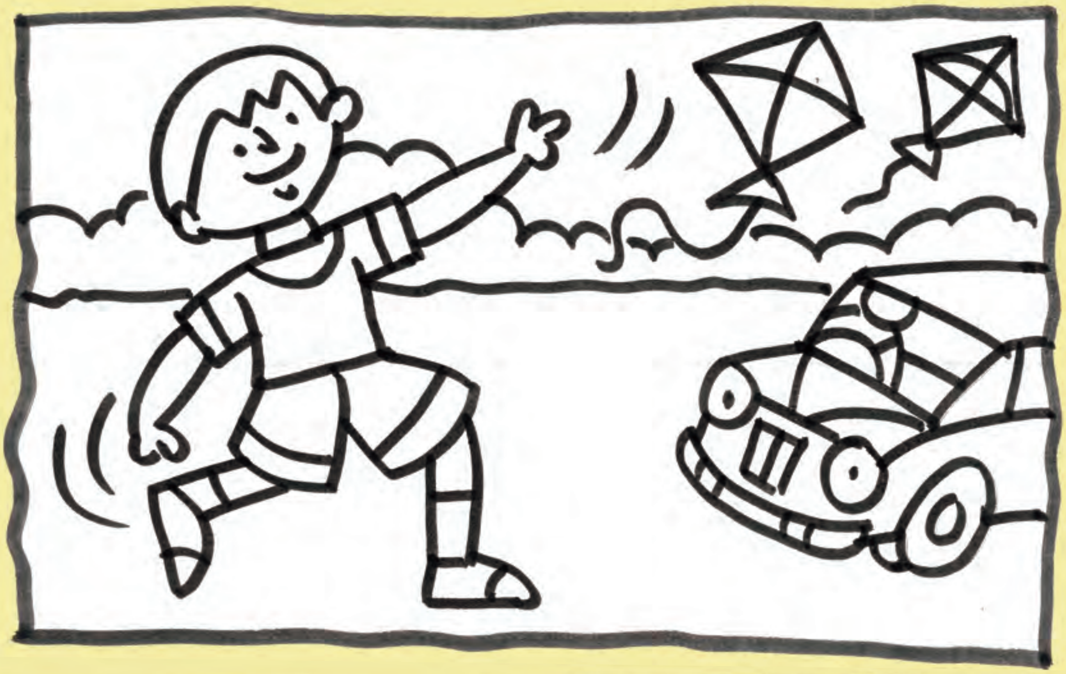
পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৭১

নীচের ছবিতে রং করো এবং পথসুরক্ষা ও বিপদ সম্পর্কে অন্যদের সঙ্গে মতামত বিনিময় করো:



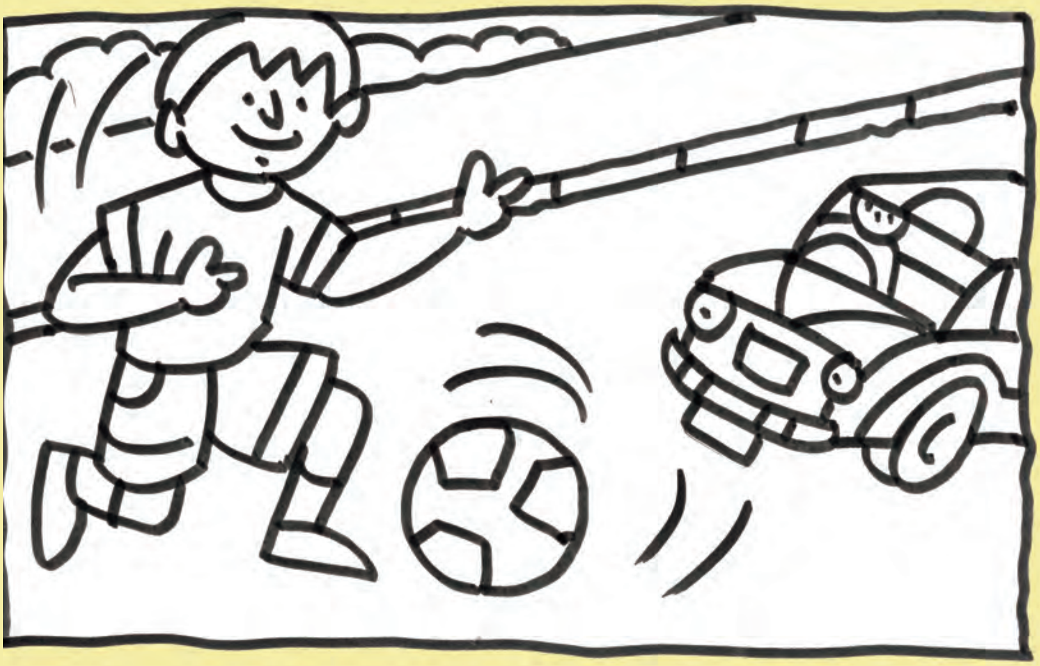


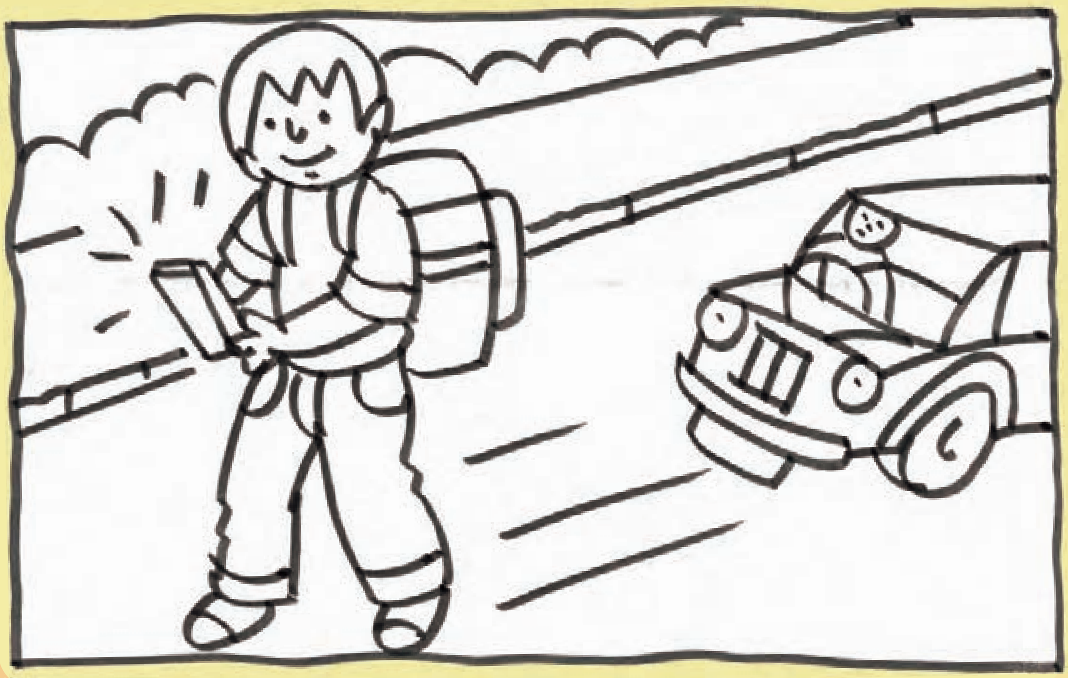
পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

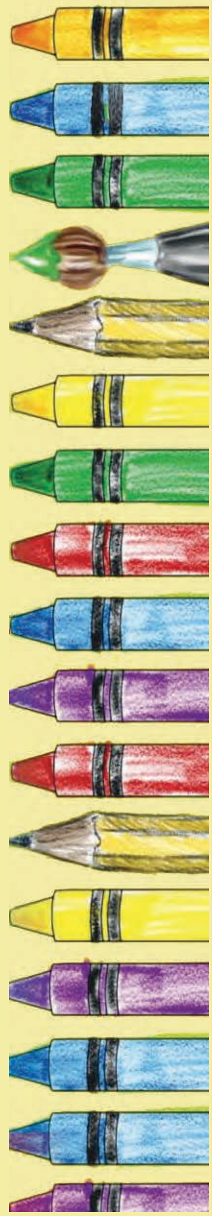
দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৭২

নীচের ছবিতে রং করো এবং পথসুরক্ষা ও বিপদ সম্পর্কে অন্যদের সঙ্গে মতামত বিনিময় করো:





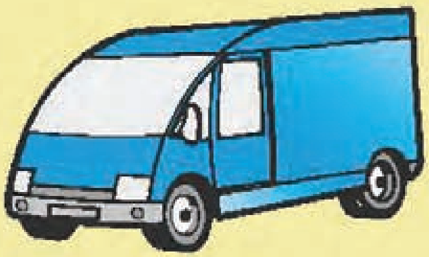


SAFE DRIVE SAVE LIFE পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৭৩

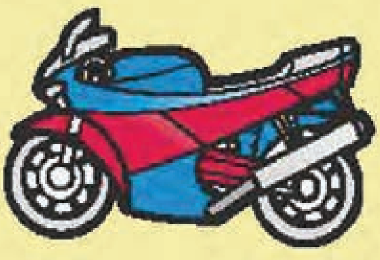
এটা কী গাড়ি ....

এটা কী গাড়ি ....



এটা কী গাড়ি ....

এটা কী গাড়ি ....



এটা কী গাড়ি ....

এটা কী গাড়ি ....

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৭৪

স্কুল বাসের ক্ষেত্রে নিরাপত্তা

ছোট্ট বন্ধুরা শোনো, আমাদের মধ্যে কেউ কেউ স্কুলে যাওয়ার নামেই খুব উত্তেজিত হয়ে থাকে, আবার কেউ কেউ মোটেই তেমন থাকে না। তবে, প্রতিদিন স্কুল যাওয়ার সময় আমাদের কিন্তু কয়েকটি কথা মনে রাখতে হবে।

বাসে ওঠার সময় লাইন করে উঠতে হবে

বাসে থাকার সময় হাত বা দেহের অন্য কোনো অংশ জানালার বাইরে রাখবে না।

বাস চলতে থাকার সময় নিজের সিটে বসে থাকতে হবে

বাসটাকে পুরোপুরি থামতে দাও, তারপর নীচে নামো।

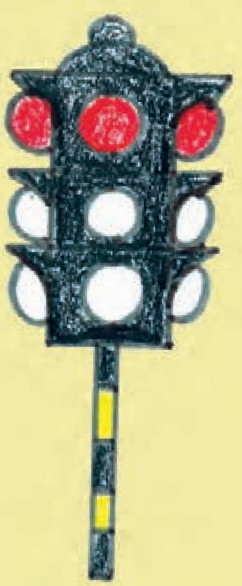
বাসে ওঠার পর বাসের মধ্যে ছোটাছুটি করবে না

বাস থেকে নামার সময় দু-দিকে দেখে নেবে।

চলন্ত বাসের দরজা থেকে দূরে থাকতে হবে

বাস চলে যাওয়ার পর খুব সাবধানে রাস্তা পারাপার করবে

শুভ যাত্রা

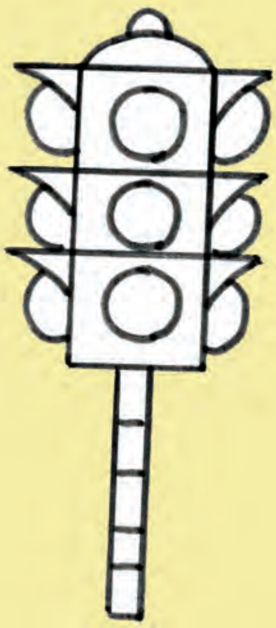


লাল আলোর সংকেত বলে থামো

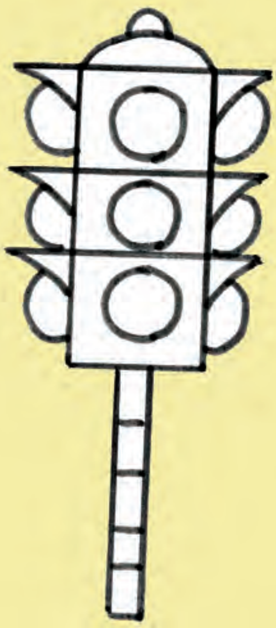
হলুদ আলোর সংকেত বলে সাবধান

সবুজ আলোর সংকেত বলে চলো

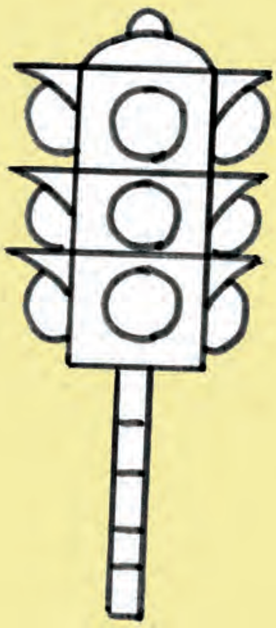
ট্রাফিক আলোর সিগন্যালে রং লাগাও



সাবধান



চলো



থামো

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৭৬

সুস্থ আর নিরাপদ ভ্রমণের উপায় হলো পায়ে হাঁটা। এরকম বেশ কয়েকটা বিষয় আছে যেগুলো তুমি এর জন্য করতে পারো।

পথচারীদের জন্য দেওয়া পারাপারের জায়গা দিয়ে রাস্তা পার হও অথবা ট্রাফিক সিগন্যালে রাস্তা পার হও।

যখন পথে নামা-ওঠার সময় গাড়ির দিকে তাকাও এবং তার শব্দ শুনে নাও।

ফুটপাথ দিয়ে হাঁটো, বাড়ির গা ঘেঁষে আর রাস্তা থেকে দূরে।

যদি পথের কাছকাছি বা কার পার্কিং-এ হাঁটার সময় ছোটোরা কেউ সঙ্গে থাকে, তবে তার হাত ধরে নাও।

অন্তত মাসে একবার শিক্ষক-শিক্ষিকারা শিক্ষার্থী ও অভিভাবকদের নিয়ে পথ চলার সঠিক নিয়মগুলি নকল মহড়ার মাধ্যমে অনুশীলন করাবেন।

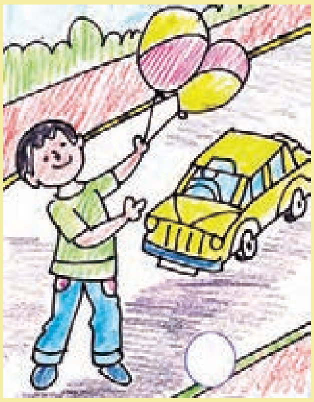
SAFE DRIVE SAVE LIFE

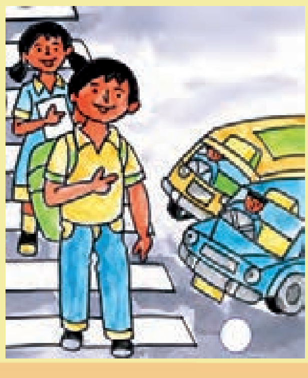
পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৭৭

সড়ক পারাপারে কোনটি নিরাপদ ও সুরক্ষিত পদ্ধতি

বড়োদের সঙ্গে রাস্তা পারাপার করা সবচেয়ে নিরাপদ। তবুও যদি রাস্তায় একা একা পারাপার করতে হয় তবে অবশ্যই সঠিক পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে। যে নিরাপদে রাস্তা পারাপার করেছে সেই বৃত্তে **সঠিক** (√) চিহ্ন দাও। যে অসুরক্ষিতভাবে রাস্তা পারাপার করেছে সেই বৃত্তে **ভুল** (×) চিহ্ন দাও।





SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি | কার্ড - ৭৮

SAFE DRIVE SAVE LIFE

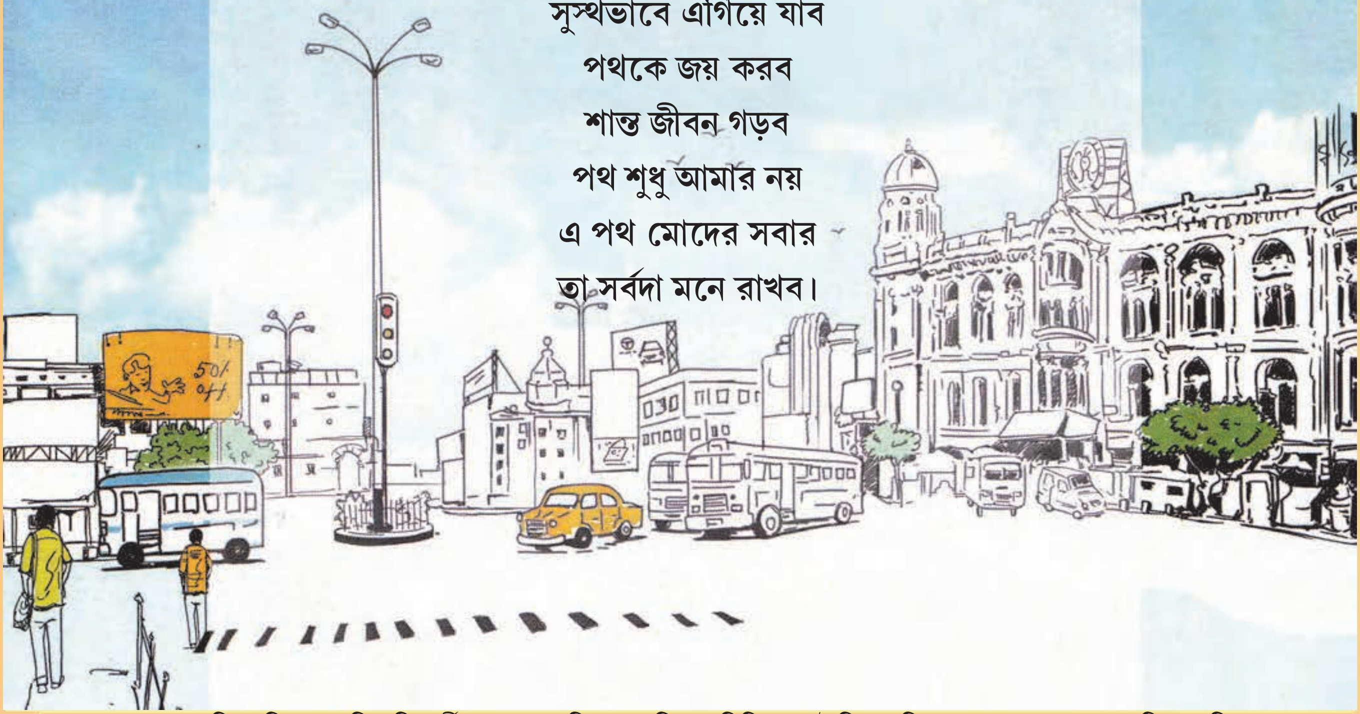
সাবধানে চালাও, জীবন বাঁচাও

SAFE DRIVE SAVE LIFE

৮ জুলাই ২০১৬ মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের নেতৃত্বে গোটা পশ্চিমবঙ্গ শপথ নিয়েছে পথ সংস্কৃতি মেনে চলার। এ শপথ ট্রাফিক নিয়ম মেনে চলার। এ শপথ সর্তক হয়ে পথ চলার। পথের নিয়ম মেনে চলার লক্ষ্যে প্রশাসন, পুলিশ, পরিবহনকর্মী, পথচারী, শিক্ষক-শিক্ষিকা, অভিভাবক ও শিক্ষার্থীরা একসূত্রে গ্রন্থিত হোক। আমরা সিগন্যাল মেনে গাড়ি চালাব। আমরা উত্তেজনার বশবর্তী হয়ে দুর্ঘটনা ডেকে আনব না। আমরা প্রতিদিন সুস্থ দেহে, নিরাপদে অপেক্ষারত প্রিয়জনদের কাছে ঘরে ফিরে আসব। এই শপথ একদিন-দুদিন বা একটি সপ্তাহের নয় এ আমাদের আজীবনের অঙ্গীকার হোক। আসুন, আমরা সকলে মিলে মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের দীপ্ত কণ্ঠে উচ্চারিত Safe Drive Save Life-এর অঙ্গীকার দৃঢ় করবার শপথ নিই। শপথটি নীচে দেওয়া হলো—

আমাদের প্রতিজ্ঞা

পথ সংস্কৃতি জানব
ট্রাফিক নিয়ম মানব
আমি সতর্ক হয়ে চলব
সুস্থভাবে এগিয়ে যাব
পথকে জয় করব
শান্ত জীবন গড়ব
পথ শুধু আমার নয়
এ পথ মোদের সবার
তা সর্বদা মনে রাখব।



সড়ক পথের পাশে অবস্থিত বিদ্যালয়গুলির শিক্ষার্থীরা তাদের অভিভাবক, শিক্ষক-শিক্ষিকা ও ট্রাফিক পুলিশের সহায়তায় মাসে একদিন পথনিরাপত্তামূলক ‘সেফ ড্রাইভ-সেভ লাইফ’ প্রকল্পের নকল মহড়া অনুশীলন করবে।

মূল্যায়ন

দ্বিতীয় শ্রেণি

কার্ড - ৭৯

Class - II

Health & Physical Education CCE

1st Summative - 10 Marks

1. আমরা প্রতিজ্ঞা ও প্রকৃতি পাঠ - 2 Marks
2. জাতীয় প্রতীক ও জাতীয় গীত - 3 Marks
3. স্বাস্থ্য সচেতনতা - 5 Marks

2nd Summative - 10 Marks

1. স্বাস্থ্যবিধানের গান ও সু-স্বাস্থ্য - 2 Marks
2. খেলতে খেলতে শেখা - 3 Marks
3. ছড়ার ব্যায়াম-ফুলকোলুচি - 3 Marks
4. মূল্যবোধের শিক্ষা - 2 Marks

3rd Summative - 30 Marks

1. কুচকাওয়াজ - 3 Marks
2. পথ নিরাপত্তার শিক্ষা - 4 Marks
3. খালি হাতে ব্যায়াম - 5 Marks
4. অ্যাথলিটিকস্ - 5 Marks
5. ছড়ার ব্যায়াম - 5 Marks
6. যোগাসন - 5 Marks
7. জিমনাস্টিকস্ - 3 Marks

প্রস্তুতিকালীন মূল্যায়ন

দ্বিতীয় শ্রেণি **কার্ড - ৮০**

তারিখ ও গ্রেড

নাম ও রোল নং										
	অংশগ্রহণ	a ঃ সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করছে ও নেতৃত্বদানের গুণাবলি আছে। (75-100 %) b ঃ আদানপ্রদানের মাধ্যমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করছে। (50-74 %) c ঃ অংশগ্রহণ করছে কিন্তু আদানপ্রদানে আগ্রহ কম। (25-49 %) d ঃ অংশগ্রহণে স্বল্প উৎসাহী। (25%-এর কম)								
	প্রশ্ন করা ও অনুসন্ধানে আগ্রহ	a ঃ শিখন সহায়ক প্রশ্ন করতে সক্ষম ও অনুসন্ধানে আগ্রহী। (75-100 %) b ঃ শিখন সহায়ক প্রশ্নে সক্ষম কিন্তু অনুসন্ধানে আগ্রহী নয়। (50-74 %) c ঃ শিখন সহায়ক প্রশ্ন করে না কিন্তু অনুসন্ধানে আগ্রহী। (25-49 %) d ঃ প্রশ্ন করে কিন্তু তা শিখন বা শিখন সম্পর্কিত অনুসন্ধানে সহায়ক নয়। (25 %-এর কম)								
	ব্যাখ্যা ও প্রয়োগের সামর্থ্য	a ঃ সংশ্লিষ্ট ধারণার উদাহরণের সাহায্যে ব্যাখ্যা ও প্রয়োগে সমর্থ। (75-100 %) b ঃ সংশ্লিষ্ট ধারণার উদাহরণের সাহায্যে ব্যাখ্যা করতে সমর্থ কিন্তু প্রয়োগে অক্ষম। (50-74 %) c ঃ সংশ্লিষ্ট ধারণার আংশিক ব্যাখ্যা করতে সমর্থ কিন্তু প্রয়োগে অক্ষম। (25-49 %) d ঃ সংশ্লিষ্ট ধারণা কেবলমাত্র মুখস্থ করছে। (25 %-এর কম)								
	সহানুভূতি ও সহযোগিতা	a ঃ পরিচিত ও অপরিচিত উভয়ের জন্যই সক্রিয়ভাবে সমানুভূতিশীল। (75-100 %) b ঃ পরিচিতের জন্য সক্রিয়ভাবে সহানুভূতিশীল কিন্তু অপরিচিতের জন্য শুধুই সহানুভূতিশীল। (50-74 %) c ঃ পরিচিতের জন্য সমানুভূতিশীল। (25-49 %) d ঃ সমানুভূতির প্রকাশ কম। (25 %-এর কম)								
	নান্দনিকতা ও সৃষ্টিশীলতার প্রকাশ	a ঃ নান্দনিক ও সৃষ্টিশীল (শ্রেণিকক্ষের ভিতরে ও বাইরে)। (75-100 %) b ঃ নান্দনিক ও সৃষ্টিশীল (শ্রেণিকক্ষের ভিতরে)। (50-74 %) c ঃ নান্দনিক। সৃষ্টিশীল কর্মকাণ্ডে আগ্রহী। (25-49 %) d ঃ নান্দনিক। সৃষ্টিশীল কর্মকাণ্ডে আগ্রহ কম। (25 %-এর কম)								