

# ଖେଳ ଓ ଯୋଗ

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥିତି

ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ



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

ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା

ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ସଂସ୍କରଣ

## ସମ୍ପାଦକ ମଣ୍ଡଳୀ :

ଶ୍ରୀ ଦିନେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦେବନାଥ

ଶ୍ରୀ ମୁଖୁଣ୍ଡର ସାହୁ

ଶ୍ରୀ ଗଣେଶ୍ୱର ମହାପାତ୍ର

ଶ୍ରୀ ଦିଲୀପ କୁମାର ସାଥୁଆ

## ବିଷୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ :

ଶ୍ରୀ ଦିଲୀପ କୁମାର ସାଥୁଆ

## ସଂଯୋଜକ :

ଡ.ବାମଦେବ ତ୍ରିପାଠୀ

## ମୁଖ୍ୟ ସଂଯୋଜିକା :

ଡ. ସବିତା ସାହୁ

ପ୍ରକାଶକ : ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ମୁଦ୍ରଣ ବର୍ଷ : ୨୦୨୨

ପ୍ରସ୍ତୁତି : ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା

ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଡିଜିଟାଲ୍ ଓ ଡିଜାଇନ୍ : ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରଣୟନ ଓ ପ୍ରକାଶନ ସଂସ୍ଥା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୁଦ୍ରଣ : ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

## ପ୍ରସ୍ତାବନା

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

ପ୍ରସ୍ତୁତି ସ୍ତର ତୃତୀୟରୁ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିନି ବର୍ଷ ଧରି ମୌଳିକ ଓ ମଧ୍ୟମସ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସେତୁ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଥିବା ଶିକ୍ଷା ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରର ଶିକ୍ଷାଗତ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ମିତ । ଖେଳ-ମାଧ୍ୟମ ଏବଂ ନୂତନ ଆବିଷ୍କାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଭିତ୍ତିକ ଶିକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତି ଅବ୍ୟାହତ ରହିଥିବା ବେଳେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଏବଂ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ସଞ୍ଜିବରଣ ସହିତ ମଧ୍ୟ ପରିଚିତ କରାଯାଏ । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ଭିତ୍ତିଭୂମି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା, ପଢ଼ିବା, ଲେଖିବା, କହିବା, ଚିତ୍ରାଙ୍କନ କରିବା, ଗୀତ ଗାଇବା, ବାଦ୍ୟ ବଜାଇବା ଏବଂ ଖେଳିବା ଆଦି ମାଧ୍ୟମରେ ସାମଗ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଆତ୍ମ-ଅନୁସନ୍ଧାନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା । ଏହି ବ୍ୟାପକ ଆଭିମୁଖ୍ୟରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା, କଳା, ପରିବେଶ ଶିକ୍ଷା, ଭାଷା, ଗଣିତ, ମୌଳିକ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ସାମାଜିକ ବିଜ୍ଞାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହି ବ୍ୟାପକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରେ ଯେ ପିଲାମାନେ ଉତ୍ତମ ଜ୍ଞାନ-ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ (ଭାବନାତ୍ମକ) ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟମସ୍ତରକୁ ସହଜରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ପାଇଁ ଭଲ ଭାବରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛନ୍ତି ।

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

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା, ‘ଖେଳ ଓ ଯୋଗ’ ଶୀର୍ଷକ ପୁସ୍ତକ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରୁ ମୌଳିକ କୌଶଳ ବିକଶିତ କରିବ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥାନୀୟ ପାରମ୍ପାରିକ ଖେଳରେ ନିୟୋଜିତ କରିବା ପାଇଁ ସଚକ୍ଷତାର ସହ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆମ ପାରମ୍ପାରିକ ଖେଳ ଖେଳିବା ଏବଂ ଏହା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହେବା ସମୟରେ ମନ



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

ଖେଳ ଓ ଯୋଗରେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ନିରାମୟ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ସ୍ୱଭାବ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ କ୍ରୟ-କଟିଂ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ଯେପରିକି ଅନୁଭୂତିକରଣ, ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତା, ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ମୂଳଦୁଆ ଇତ୍ୟାଦି । ବିଷୟବସ୍ତୁ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡ଼ିକ ଯୋଡ଼ି ବା ଦଳଗତ ଶିକ୍ଷାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବ ଏବଂ ଉଭୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଓ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାଗତ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ମୂଲ୍ୟବାନ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ପିଲାମାନେ ଆଞ୍ଚଳିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଖେଳ ମଧ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ପୁସ୍ତକ କେବଳ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ, ବରଂ ପିତାମାତା ଏବଂ ସମାଜ ପାଇଁ ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ସମ୍ବଳ ।

ମୁଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟର ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଅର୍ପଣ କରୁଛି । ମୁଁ ଏହାର ବିକାଶରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ତ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି ଏବଂ ଏହା ସମସ୍ତ ଅଭିଳାଷ ପୂରଣ କରିବ ବୋଲି ଆଶା କରୁଛି । ଯେହେତୁ ଏସ୍‌ସିଆରଟି ବ୍ୟବସ୍ଥାଗତ ସଂସ୍କାର ଏବଂ ପ୍ରକାଶନର ଗୁଣବତ୍ତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ, ତେଣୁ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ମତାମତକୁ ସ୍ୱାଗତ କରୁଛୁ ।

(ମନୋଜ କୁମାର ପାଢ଼ୀ)

ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ

ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ

ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

## ପୁସ୍ତକ ବିଷୟରେ

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

ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ମନର କେନ୍ଦ୍ରୀୟତାକୁ ଭାରତ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଶିକ୍ଷାର ଅଭିଜ୍ଞତାର ଅଂଶ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକାର କରିଆସିଛି । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଖେଳର ଏକ ସମୃଦ୍ଧ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଯେପରି କୁସ୍ତି, ମାଲଖମ୍ ଏବଂ ଧନୁ ବିଦ୍ୟା ସହିତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଶାରୀରିକ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଲ୍ୟାଣ ଏବଂ ମଣିଷର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସଂଯୋଗ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରେ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଦ୍ୱାଦ୍ୱା ୨୦୨୩ (ଏନ୍ସିଏଫଏସ୍ ୨୦୨୩) ଜୀବନର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଦିଗରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇଛି । ସାମଗ୍ରିକ କଲ୍ୟାଣ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଏନ୍ସିଏଫଏସ୍ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ/ସ୍ତର ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଏକ ମୁଖ୍ୟ ପାଠକ୍ରମ ଭାବରେ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରିଛି । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତାର ଶୈକ୍ଷିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାରେ ଶିକ୍ଷକ ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଥର, ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଖେଳିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରିବା ଏକାଠି ଖେଳିବା ଶିଖିବା ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ଦୟାଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରିବ । ପୁସ୍ତକର ତିନୋଟି ଏକକ ଅଛି : ଯଥା- ଶରୀରର ମୌଳିକ ଗତିବିଧି, ଆତ୍ମ କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ଯୋଗ ।

**ପ୍ରଥମ ଏକକ :** ଶରୀରର ମୌଳିକ ଗତିବିଧିରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଖେଳ ଉପକରଣକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ଓ ଧରିବା, ଦୌଡ଼ିବା, ଡେଇଁବା, ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା, ଏବଂ ବିନା ଉପକରଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ଖେଳ ଖେଳିବା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ ହେବେ । ଏହି ବିବିଧ ପ୍ରକାରର ଗତିବିଧିକୁ ସୁଗମ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଆକାର, ଓଜନ ଏବଂ ଗଠନର ବସ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହି ଏକକ ହେଉଛି ଏକ ଖେଳ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ ମାଧ୍ୟମ ଯାହା ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ମୌଳିକ ସ୍ତରଠାରୁ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ କରେ ଓ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ବିବିଧ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।



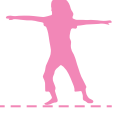
ପିଲାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଖେଳିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ଖେଳିବା ସମୟରେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତି, ନିୟମ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି, ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି, ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏକାଠି ରହି ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି । ଆମ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅନେକ ସ୍ଥାନୀୟ ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ଯାହା ପିଲାମାନେ ଖେଳନ୍ତି ଏବଂ ବୟସ୍କମାନେ ମଧ୍ୟ ଖେଳନ୍ତି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

**ଦ୍ୱିତୀୟ ଏକକ :** ଆମ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଖେଳ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତର ୧୭ଟି ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ରହିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳ କିପରି ଖେଳିବେ ସେ ନେଇ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଏବଂ ବିବରଣୀ ଦର୍ଶାଉଥିବା ଚିତ୍ର ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହା ସମ୍ଭବ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହି ଖେଳଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଖେଳାଯାଉଥାଇ ପାରେ; ଆପଣ ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ସୁବିଧାନୁସାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ । ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳ ଖେଳିସାରିବା ପରେ ଖେଳକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଘରେ ଏହି ଖେଳକୁ ଖେଳିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ନିୟମରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

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

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଖେଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଶିଖିବା ବ୍ୟତୀତ, ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ନିୟମ ପାଳନ କରିବା, ସୁରକ୍ଷା ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ନିରପେକ୍ଷ ଖେଳର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝିବା, ଦଳରେ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ପରସ୍ପରକୁ ସୌଜନ୍ୟ ଏବଂ ସମ୍ମାନର ସହ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଓ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ଏକାଠି ଖେଳିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ମଧ୍ୟ ଶିଖିବେ । ପିଲାମାନେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଖେଳରେ ନିୟୋଜିତ ଥିବା ବେଳେ ଏହି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସ୍ୱଭାବର ବିକାଶ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଘଟିବ ଏବଂ ଆଂଶିକ ଭାବରେ ଖେଳ ପରେ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁଦୃଢ଼ କରାଯିବ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତା ପରିଚୟରେ ଗୋଲ ବୈଠକ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

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



- ଗୋଲ ବୈଠକରେ ସମସ୍ତେ ସମାନ; ଏଥିରେ କେହି ଅନ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହନ୍ତି ।
- ସମସ୍ତେ ପରସ୍ପରକୁ ଏବଂ ନିଜ ଭାବନାକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- କେହି ଜଣେ ପିଲା କଥା କହୁଥିବା ବେଳେ କେହି ବାଧା ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ଗୋଲ ବୈଠକରେ ସମସ୍ତେ କହିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବା ଦରକାର ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ କ’ଣ କହୁଛନ୍ତି ତାହା ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଖେଳ ମାନଙ୍କର ନାମ କରଣ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରେ ଯେପରି ଉଚ୍ଚାରଣ କରାଯାଏ ସେହିଭଳି ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି । ଆମେ ନାମ ଗୁଡ଼ିକର ଅର୍ଥ ବୁଝିବା ଓ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା ।  
ଶିକ୍ଷକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଅନୁଭୂତି ବାଣ୍ଟିବାକୁ କହି ଅଧିବେଶନକୁ ପରିଚାଳିତ କରିପାରିବେ । ଏହାକୁ ‘ଷ୍ଟାର’ ଏବଂ ‘ଡ୍ରେସ୍’ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇପାରିବ ।

‘ଷ୍ଟାର’ ଏପରି ଏକ ବିଷୟ ଯାହାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅଧିବେଶନରେ ପ୍ରକୃତରେ ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ । ତାହା କିଛି ବି ହୋଇପାରେ, ଯେପରିକି ଖେଳ ଜିତିବାର ଅଭିଜ୍ଞତାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ଦଳର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିଲେ ଇତ୍ୟାଦି ।

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

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏକ ଷ୍ଟାର ଏବଂ ଏକ ଡ୍ରେସ୍‌କୁ ବିନିମୟ କରିପାରିବେ, ଏବଂ ତା’ପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନାମ ନେବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଳି ମିଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜାରି ରହିବ ।

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

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



## ଅଧିବେଶନର ଯୋଜନା :

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ବର୍ଷରେ ପାଖାପାଖି ୧୫୦ ପିରିୟଡ୍ (୯୦ ଘଣ୍ଟା) ରେ ଆବଶ୍ୟକ କରାଯାଇଛି । ଏନ୍‌ସିଏଫଏସଇ ୨୦୨୩ରେ ଲିଖିତ ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହି ଅଧିବେଶନ ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି । ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ତିନୋଟି ପାଠ୍ୟ ଏକକର କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ସମ୍ଭବତଃ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ହୋଇ ପାରେ, ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକର ଶେଷରେ ଥିବା ସୂଚନା ବିଭାଗରେ ଏକ ବିସ୍ତୃତ ପିରିୟଡ୍‌ରୁ ପିରିୟଡ୍ ସୁଚକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ସଂଯୋଗ କରାଯାଇଛି । ଆପଣ ବିଦ୍ୟାଳୟର ସମୟ ସାରଣୀ ଆଧାରରେ ଅଧିବେଶନ ଗୁଡ଼ିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଗୋଟିଏ ଯୋଗ ପିରିୟଡ୍ ରହିବ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ଏକକ- ଆମ କ୍ରୀଡ଼ାରୁ ସମସ୍ତ ଖେଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପିରିୟଡ୍ ପାଇବେ ।

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

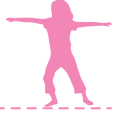
### ୧ମ ପ୍ରକାର ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସ

**୨ୟ ପ୍ରକାର** ସାମାଜିକ-ଭାବନାତ୍ମକ ଦିଗ ଉପରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରିବା, ଖେଳ ପରେ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ।

**୩ୟ ପ୍ରକାର** ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପାଇଁ ଖେଳରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଅଭ୍ୟାସ । ଅଧିବେଶନର ଯୋଜନା କରିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ ।

- ଆପଣଙ୍କୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ଶୀଘ୍ର ଫୁର୍ତ୍ତ ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧିବେଶନର ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷରେ ଶରୀରକୁ ସଜାଡ଼ି ଏବଂ ସ୍ଥିର ହେବାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ।
- ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଏବଂ ଉପସ୍ଥାପନା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସଜାଡ଼ି ଏବଂ ସ୍ଥିର ହେବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ କ'ଣ ଆଶା କରାଯାଏ ତାହା ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ଦଳ ପାଇଁ ଠିକ୍ ସ୍ତରର ଆହ୍ୱାନ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରିବା ।
- ଶିକ୍ଷଣ ଫଳାଫଳ ହାସଲ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ତାହା ଉପରେ ଯୋଜନା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ପରି ଗତିବିଧି ଯଥା-ବେଳା ଡିଆଁ ଭଳି ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ତେଜସ୍ୱୀ ଏବଂ ଦୌଡ଼ିବା ଓ ଉଚ୍ଚ-ବଲ୍ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଦୌଡ଼ିବା ଏବଂ ଡକ୍ଟିଲ୍ ଆଦି କରାଯାଇପାରିବ ।

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବିକାଶ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ଶିଶୁର ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ହୃଦ୍ ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା, ସହନଶୀଳତା, ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ମନ-ଶରୀର ସଂଯୋଗ ଓ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପାଇଁ



ସ୍ଥିର ରହିବା ଓ ପ୍ରୟାସ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଖେଳ ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହଯୋଗ, ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ, ଶୃଙ୍ଖଳା, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧର ଗୁଣ ବିକଶିତ କରିଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆରାମ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ, ଭାବନାତ୍ମକ ସ୍ଥିରତା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ସୁଗମ କରିଥାଏ । ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ଏହି ସବୁ ଗୁଣ ଏବଂ ଉପଯୋଗିତା ମଧ୍ୟ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ: ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରହୁଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ସଫଳ ହୁଅନ୍ତି । ଶେଷରେ ଯେଉଁମାନେ ଯୁବକମାନଙ୍କ ଭଳି ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ବୟସ୍କଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସକ୍ଷମ ରୁହନ୍ତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଦୀର୍ଘ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଅଧିକ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି ।

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

### ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାନାମା

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

- ପୁସ୍ତକରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଖେଳିବାର ସ୍ଥାନ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ କୌଣସି ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହେବ ନାହିଁ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ଖେଳି ପାରିବେ ।
- ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିଟ୍ ଉପଲବ୍ଧ ଥିବ ।
- ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଭାବନାତ୍ମକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଭାବରେ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି, ପ୍ରୋତ୍ସାହନ, ସମର୍ଥନ ଏବଂ ଅଭିଯୋଗର ଉଚିତ ସମାଧାନ ଆଦିର ସୁବିଧା ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଶ୍ରେଣୀରେ ଉପଲବ୍ଧ ଥିବ ।
- ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୂରତା ରଖି ଦୌଡ଼ିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିଆରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଚିହ୍ନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଦଳଗତ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଆବଶ୍ୟକ ଶରୀରର ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ନିରପେକ୍ଷ ଏବଂ ସମ୍ଭୁଜିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଖେଳିବା ସମୟରେ ନିଜ ଆଖପାଖ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଖେଳିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ କିଛି ନ କହିଲେନାହିଁ କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ଇଙ୍ଗିତ ନ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
- ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ



ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ସେମାନେ ବଳକୁ ଅଧିକ ଜୋରରେ ମାରିଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସାଥୀ ଏହାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ବଳ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

- ଖେଳରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ଯଦି ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କୁ ଧକ୍କା ଦେବା କିମ୍ବା ଟାଣିବା ପରି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଥିବ ସେହି ସମୟରେ ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ, କେବଳ ଖେଳର ଫଳାଫଳ ଉପରେ ନୁହେଁ ବରଂ ଖେଳକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର ପରେ, ସମସ୍ତ ଉପକରଣକୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକରେ ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଥିବ, ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖେଳିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସାମଗ୍ରୀ ଏବଂ ବସ୍ତୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ନରମ ବଲ୍ ଏବଂ ବ୍ୟାଟ୍, ଟାୟାର, ଛୋଟ କୋଦାଳ କିମ୍ବା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସ୍ଥାନୀୟ ଖେଳନା କିମ୍ବା ବସ୍ତୁକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ବାଲି ଖାଲ ତିଆରି କରିବା ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଜଳ ଉତ୍ସରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର ସହିତ ମିଶିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପରକୁ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ବିଶ୍ରାମ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।
- ଆକର୍ଷଣୀୟ କାହାଣୀ ଏବଂ ଆଦର୍ଶ ପ୍ରତିଭାଙ୍କ କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଦକ୍ଷତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରାଯାଇପାରେ ।
- ଯେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କିଛି ମାନସିକ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାପରି ମନେ ହୁଅନ୍ତି ସେହିଠାରେ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ଡାକ୍ତର ଓ ଜରୁରୀକାଳୀନ ସେବାର ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆୟୁଲାନୁର ନମ୍ବର)

### ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରିବାର ନିୟମ

ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରିବାର ନିୟମ ବିଶ୍ରାମ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ପାଇଁ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆଘାତକୁ ରୋକିବା, ମାଂସପେଶୀର ସମସ୍ୟାକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରୁ ଆରାମ ପାଇଁ ଏହି ନିୟମ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପଛରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଶିକ୍ଷକମାନେ ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ସ୍ଥିର ନିୟମ ପାଇଁ କିଛି ବ୍ୟାୟାମକୁ ଚୟନ କରିପାରିବେ ।

## ସିଲାରବ୍ ଓ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ସମୀକ୍ଷା ପାଇଁ କୋର କମିଟି

୧.	କମିଶନର ତଥା ଶାସନ ସଚିବ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ
୨.	ରାଜ୍ୟ ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାଧିକରଣ	ସଦସ୍ୟ
୩.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୪.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୫.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୬.	ସଭାପତି, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ	ସଦସ୍ୟ
୭.	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ	ସଦସ୍ୟ
୮.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ	ସଦସ୍ୟ
୯.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ	ସଦସ୍ୟ
୧୦.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଶା ଭାଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ	ସଦସ୍ୟ
୧୧.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ
୧୨.	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, ଏସ୍ 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

## ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ

ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ

ଚାରୁହାସମୟୀ ଚାରୁ ଭାଷମୟୀ,  
ପୂତ-ପୟୋଧି-ବିଧୌତ-ଶରୀରା,  
ତାଳତମାଳ-ସୁଶୋଭିତ-ତୀରା,  
ଶୁଭ୍ରତଟିନୀକୁଳ-ଶୀକର-ସମୀରା

ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।

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,  
ଯୋଗୀରକ୍ଷିଗଣ-ଉଚ୍ଚ-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,  
ବିଶ୍ୱଭୂମିଶୁଳ-କୃତବର-ସ୍ନେହା

ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ॥

କବିକୁଳମୌଳି ସୁନନ୍ଦନ-ବନ୍ଦ୍ୟା,  
ଭୁବନବିନ୍ଦୋଷିତ-କୀର୍ତ୍ତୀଅନନ୍ଦ୍ୟା,  
ଧନ୍ୟ, ପୁଣ୍ୟ, ଚିରଶରଣ୍ୟ

ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ॥

(କାନ୍ତକବି ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ମହାପାତ୍ର)



## ଆମ ଜାତୀୟ ସଙ୍ଗୀତ

“ଜନ-ଗଣ-ମନ-ଅଧିନାୟକ ଜୟ ହେ  
ଭାରତ-ଭାଗ୍ୟ-ବିଧାତା  
ପଞ୍ଜାବ-ସିନ୍ଧୁ-ଗୁଜୁରାଟ-ମରାଠା  
ଦ୍ରାବିଡ଼ ଉତ୍କଳ ବଙ୍ଗ  
ବିନ୍ଧ୍ୟ-ହିମାଚଳ-ୟମୁନା ଗଙ୍ଗା  
ଉତ୍କଳ 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 ।”

## ସୂଚୀପତ୍ର

ପ୍ରସ୍ତାବନା

ପୁସ୍ତକ ବିଷୟରେ

ଏକକ ପାଠର ନାମ

ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା

ପ୍ରଥମ ଏକକ - ଶରୀରର ମୌଳିକ ଗତିବିଧି



ପ୍ରଥମ ପାଠ : ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା	:	୦ ୨
ଦ୍ୱିତୀୟ ପାଠ : ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ଏବଂ ଧରିବା	:	୧ ୨
ତୃତୀୟ ପାଠ : ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା	:	୨ ୧
ଚତୁର୍ଥ ପାଠ : ଛୋଟ ପଦକ୍ଷେପ		



ଦ୍ୱିତୀୟ ଏକକ - ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା



ପଞ୍ଚମ ପାଠ : ଆଞ୍ଚଳିକ ଏବଂ

ପାରମ୍ପାରିକ କ୍ରୀଡ଼ା

: ୪୭

ତୃତୀୟ ଏକକ - ଯୋଗ



ଷଷ୍ଠ ପାଠ : ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ

: ୭୦

ସପ୍ତମ ପାଠ : ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ (ଯୋଗ ସାଧନା)

: ୮୫

ଅଧିବେଶନ ଡ଼ାଆ ଏବଂ ସୂଚକ

: ୧୧୧

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ବାର୍ଷିକ ଯୋଜନା

ପ୍ରଥମ ଏକକ

## ଶରୀରର ମୌଳିକ ଗତିବିଧି

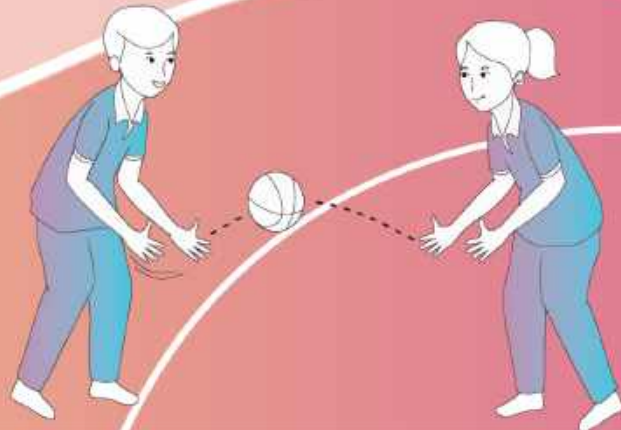
### ଏକକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ

ଗତିବିଧିର ରୋମାଞ୍ଚକ ଦୁନିଆକୁ ସ୍ଵାଗତ !

ତୁମେ ଜାଣ କି ଆମେ ଆମର ବୃହତ ମାଂସପେଶୀକୁ ଡେଇଁବା, ଫିଙ୍ଗିବା, ଧରିବା, ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ଏବଂ ଆଘାତ କରିବା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ? ଏହାକୁ ସ୍ଥୂଳ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା କୁହାଯାଏ । ଯାହା ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ, କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଠିକ୍ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଛୋଟ ଛୋଟ ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ବିଶେଷକରି ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ହାତ ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ରହିଛି, ସେତେବେଳେ ଆମେ ସୁସ୍ଥ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ଏହି ଛୋଟ ମାଂସପେଶୀ ଭିତ୍ତିକ ଦକ୍ଷତାକୁ ଲେଖିବା, ରଙ୍ଗ କରିବା, ଆଙ୍କିବା, ଛୋଟ ଛୋଟ ଜିନିଷ ଉଠାଇବା, ଧରିବା ଏବଂ ଚିମୁଟି ଧରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ।

ଶରୀରର ମୌଳିକ ଗତିବିଧିରେ ଉଭୟ ସ୍ଥୂଳ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଫିଙ୍ଗିବା, ଧରିବା, ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା, ଟାଣିବା ଏବଂ ଆଘାତ କରିବା ଭଳି ପାଞ୍ଚଟି ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧିକୁ ବିକଶିତ କରିବା ସହିତ ଆମର ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଆମର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ଆକାର, ଓଜନ ଏବଂ ଗଠନର ବସ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଅନେକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଏହି ଗତିବିଧି ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ।



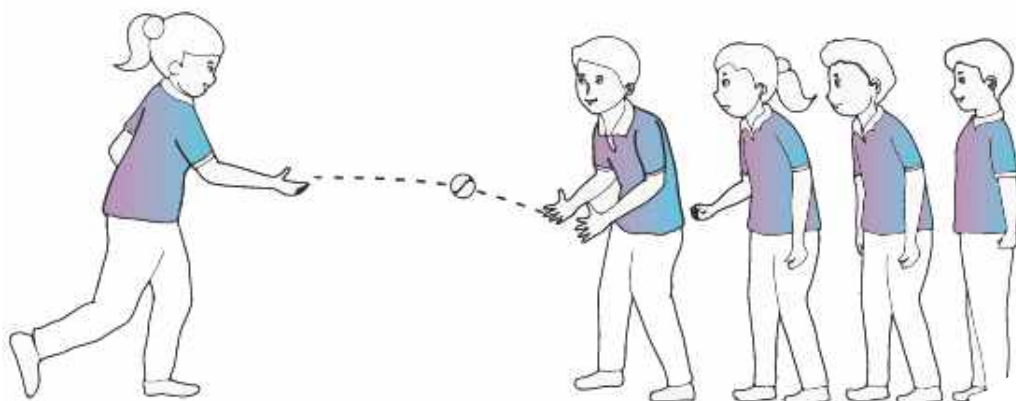
ପ୍ରଥମ ପାଠ  
ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା



ଉପକ୍ରମ

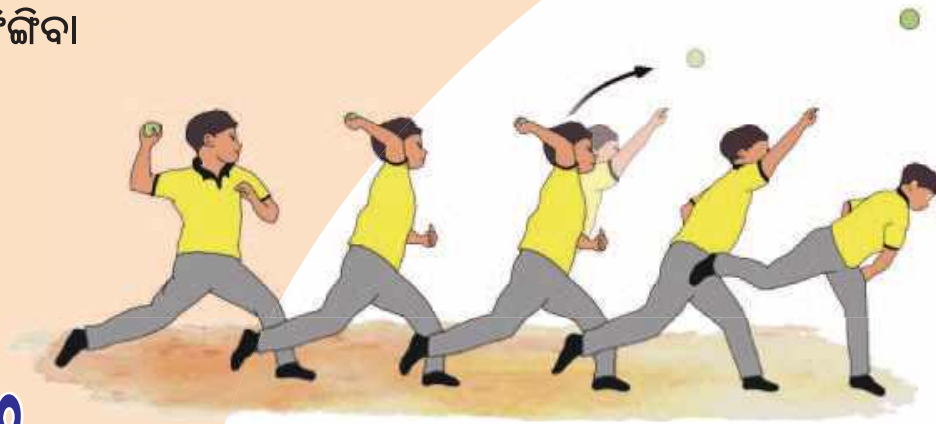
ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରଥମ ଗତିବିଧି ଫିଙ୍ଗିବା ଯାହା ବାହୁ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟତୀତ ଶରୀରର ଉପର ଅଂଶ ସାହାଯ୍ୟରେ କରାଯାଏ । ତେବେ କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ଛାଡ଼ିବା ଓ ଧରିବା ପାଇଁ ହାତର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଆସ କିଛିଟା ଆକର୍ଷଣୀୟ ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଫିଙ୍ଗିବା ଓ ଧରିବା ଶିକ୍ଷା କରିବା ।





## ଫିଙ୍ଗିବା



୧

ସାମାନ୍ୟ ଆଖି ବଙ୍କା କରି ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଖୋଲାକରି ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ବଳଟିକୁ ଧର ।

୨

ଶରୀରର ଉପର ଭାଗକୁ ମୋଡ଼ି ଏବଂ ଫିଙ୍ଗୁଥିବା ହାତକୁ ହଲାଇ ପଛକୁ ନିଅ ।

୩

ଚଳମଳ ନ ହୋଇ ଗୋଟିଏ ପାଦ ଆଗେଇ ନିଜ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କର ।

୪

ହାତକୁ ଆଗକୁ ଆଣ ଏବଂ ବଳପୂର୍ବକ ବଲକୁ ଫିଙ୍ଗ ।

## ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନେ ଫିଙ୍ଗିବା ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ

୧. ଧରିବା (ଗ୍ରିପ) : ପିଲାମାନେ ଆଙ୍ଗୁଠି ବିସ୍ତାର କରି ବଲକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବେ ଧରିବେ ।
୨. ଠିଆ ହେବା ସ୍ଥିତି : ଖେଳାଳିଙ୍କ ଆଖି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ସ୍ଥିର ରହିବ, ଗୋଡ଼ ବିସ୍ତାର କରି ଭୂମିରେ ସ୍ଥିର ଥିବ ଏବଂ ଆଖି ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରିବେ ।
୩. ଫିଙ୍ଗିବା : ଉପର ଶରୀରକୁ ମୋଡ଼ିବେ, ଫିଙ୍ଗୁଥିବା ହାତକୁ ପଛକୁ ନେବେ ଏବଂ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ହାତକୁ ଆଗକୁ ଆଣିବା କାର୍ଯ୍ୟଟି ସୁରୁଖୁରୁରେ କରିବେ ।
୪. ଅନୁସରଣ : ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା ପରେ ଗୋଟିଏ ପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବେ ଏବଂ ନିଜ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବେ ।
୫. ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ନରମ ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଅଗ୍ରଗତି ନିମନ୍ତେ କଠିନତା ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।



ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରି ଠିଆ ହୁଅ, ଯେପରି ତୁମେ ଡେଇଁବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛ ।



ତୁମ ହାତ ପାପୁଲିକୁ ଯୋଡ଼ି କମ୍ ଭଳି ଏକ ଖୋପ ଡିଆରି କର । ବଲ୍ ଉପରେ ନଜର ରଖ ।



ଆଣ୍ଠୁ ସମ୍ମୁଖରେ ବଲକୁ ଧୀର ଭାବରେ ଧରିନିଅ ।



ବଲକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବେ ଧରି କହୁଣୀକୁ ଶରୀର ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ନିଅ ।



### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନେ ଧରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ

୧. ଠିଆ ହେବାର ସ୍ଥିତି : ଗୋଡ଼ ଦୃଢ଼ର ଦୂରତା କାନ୍ଧର ଓସାର ଅନୁସାରେ ରହିବ ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁ ଦୃଢ଼ ଅଧିକ ବଙ୍କା ହୋଇ ନ ଥିବ ।
୨. ଧରିବା (କ୍ୟାଟିଂ) : ଆସୁଥିବା ବଲର ଦିଗ ପଛରେ ଶରୀର ରଖିବେ । ପାପୁଲିଦୃଢ଼ ଯୋଡ଼ିହୋଇ ଭାବେ ଉପରମୁହାଁ ହୋଇଥିବ, ହାତ ହାଲକା ଥିବ ଏବଂ ନଜର ବଲ୍ ଉପରେ ରଖିବେ ।
୩. ଅନୁସରଣ : ପ୍ରଭାବକୁ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା ରଖିବେ ଏବଂ ହାତଦୃଢ଼କୁ ପଛକୁ ଟାଣିନେବେ ।
୪. ଧରିବା ପାଇଁ ନରମ ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପରେ ଅଗ୍ରଗତି ନିମନ୍ତେ କଠିନତା ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।



### ଶ.ମୌ.ଗ - ୧

### ଧରିବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା

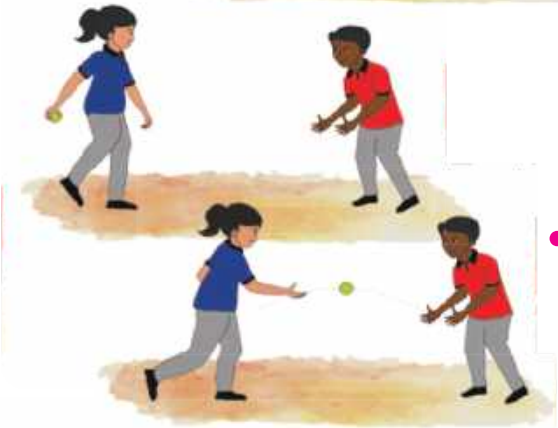
### ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ବଲ୍

### କିପରି ଖେଳିବା

ବଲ୍‌କୁ ତଳେ ନ ପକାଇ ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମଜାଦାର । ସହପାଠୀଙ୍କ ସହ ଯୋଡ଼ି ବନାଇ ଏବଂ ନିମ୍ନରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଚିତ୍ର ପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା ଅଭ୍ୟାସ କର :

- ବାହୁ ତଳକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଉଭୟ ହାତ ବ୍ୟବହାର କର ।



- ବହୁ ତଳକୁ ବଲ୍‌କୁ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ହାତର ବ୍ୟବହାର କର ।



- ଉଭୟ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରି ମୁଣ୍ଡଊପରୁ ବଲ୍‌କୁ ଫିଙ୍ଗି ।





- ଗୋଟିଏ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରି ମୁଣ୍ଡ ଉପରୁ ବଲକୁ ଫିଙ୍ଗ ।



- ବଲକୁ ସାଙ୍ଗ ନିକଟକୁ ଏପରି ଫିଙ୍ଗ ଯେପରି ଏହା ଭୂମିକୁ ଥରୁଟିଏ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବ ।

- ବଲକୁ ଭୂମିରେ ନ ପକାଇ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଅନେକଥର ପରସ୍ପରକୁ ଫିଙ୍ଗ ଏବଂ ଧର ।



### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
ହାତ-ଆଖିର ସମନ୍ୱୟ ସହିତ ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବାର ଦକ୍ଷତାକୁ ବିକଶିତ କରିବେ ।

#### ଭିନ୍ନତା

- ଯୋଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୂରତା ବଢ଼ାଇବେ ।
- ଉପକରଣକୁ ବଦଳାଇବା ସହିତ ଏହାକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ବାମ ଏବଂ ଡାହାଣ ହାତ ମଧ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଇବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
ଖାଇ ଏବଂ ଡ୍ରେସ୍



### ଶ.ମୌ.ଗ - ୨

#### ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା

#### ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ପୁରୁଣା ଖବର କାଗଜ, ଦାଗଦେବା ପାଇଁ ରୂମ

#### କିପରି ଖେଳିବା

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର ଏବଂ ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ ଗୋଟିଏ ଘର କାଟ । ମଝିରେ ଏକ ଗାର ଟାଣି ଘରକୁ ଦୁଇଟି ସମାନ ଭାଗ କର ।
- କାଗଜ ବଲ୍ ତିଆରି କରି ଏହି ଘରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭାଗରେ ସମାନ ଭାବରେ ବିଛାଇ ଦିଅ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ଘରର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱ ଦଳ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳକୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ପୁଣି ସିଟି ମାରିବା ପରେ ଅଟକି ଯାଅ ।
- ନିଜ ପାର୍ଶ୍ୱରେ କମ୍ ବଲ୍ ଥିବା ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।



- ଉଭୟ ହାତକୁ ତଳକୁ କରି ବଲ୍‌କୁ ଫିଙ୍ଗ ।

#### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



#### ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବାର କ୍ଷମତା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।

#### ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ବଲ୍ ପକାଇବା ପରେ ତୁମେ ହାତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।
- ମୁଣ୍ଡ ଉପରୁ ଏବଂ ତଳୁ ଫିଙ୍ଗିବା ମଧ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣ ।

#### ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଶାରୀରିକ ଆଘାତ ଯଥା ଚଳପ୍ରଚଳରେ ଅସୁବିଧା, କ୍ଷତ ଏବଂ ଦାଗ, କଟା, ଡାବୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଇତ୍ୟାଦି କିପରି ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ।



## ଶ.ମୌ.ଗ - ୩

### ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳକୁ ମାରିବା

#### ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଚକ୍, ସକ୍ (ମୋଜା) ବଲ୍ କିମ୍ବା ନରମ ସ୍ଵଞ୍ଜ ବଲ୍

#### କିପରି ଖେଳିବା

- ପାଞ୍ଚଜଣ ଲେଖାଏଁ ପିଲାଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳ ଗଠନ କର । ନରମ ସ୍ଵଞ୍ଜ କିମ୍ବା ମୋଜାରେ ତିଆରି ବଲ୍ ନିଅ ।
- ଚକ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ କାନ୍ଥରେ ଏକ ଗୋଲାକାର ଚିତ୍ର ଅଙ୍କନ କର ଏବଂ କାନ୍ଥଠାରୁ କିଛି ଦୂରରେ ଛିଡା ହୋଇ ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଏକ ରେଖା ଟାଣିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଖେଳାଳୀ ବଲ୍‌କୁ ଗୋଲେଇ ଭିତରକୁ ଫିଙ୍ଗିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଗୋଲେଇରେ ସର୍ବାଧିକ ବଲ୍ ବଜାଇଥିବା ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।
- ଫିଙ୍ଗିବା ସମୟରେ ଭୂମିରେ ଆଙ୍କିଥିବା ରେଖା ଅତିକ୍ରମ ନ କରିବା ପ୍ରତି ନିଶ୍ଚିତ ରୁହ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
ମାରିବାରେ ସଠିକତା, ସଜ୍ଜୁଳନ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥିତିରେ ବିକାଶ ଆଣିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**

- କଠିନ ସ୍ତରକୁ ବଜାଇବା ପାଇଁ କାନ୍ଥରୁ ଦୂରତା ବଜାଇବେ ।
- ପଡ଼ିଆରେ ଏକ ବୃତ୍ତ ଅଙ୍କନ କରି ସମାନ ଖେଳ ଖେଳାଇବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
ଭଲ ଭାବରେ ଠିଆ ହୋଇ କିପରି ଫିଙ୍ଗିବା, ଧରିବା, ଛାଡ଼ିବା ଏବଂ ସ୍ଥିର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହିତ ଫିଙ୍ଗିବା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଇବେ ।



## ଶ.ମୌ.ଗ - ୪

### କୋନ୍‌ରେ ବଜାଇବା

#### ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ନରମ ବଲ୍, କୋନ୍ କିମ୍ବା ସ୍ଥାନୀୟ ଉପଲବ୍ଧ ଯେକୌଣସି ସାମଗ୍ରୀ

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଶ୍ରେଣୀର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ମଝିରେ ଅନୁଗୁଣ ସଂଖ୍ୟକ କୋନ୍ ରଖ ଏବଂ ଏହାର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱର ସମାନ ଦୂରତାରେ ଦୁଇ ଦଳକୁ ଠିଆ କର ।
- ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କର ଅର୍ଥାତ୍ ନରମ ବଲ୍‌କୁ କୋନ୍‌ରେ ବଜାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।
- ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଦଳ ଅଧିକ ଥର ବଲ୍‌କୁ କୋନ୍‌ରେ ବଜାଇବେ ସେହି ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
ପାଦର ସ୍ଥିତି, ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଯୋଗାଯୋଗ ବିକଶିତ କରିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**  
• ଫିଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଦୁର୍ବଳ ହାତକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।  
• କୋନ୍ ବଦଳରେ କ୍ରିକେଟ ଷ୍ଟମ୍ପ୍ ଲଗାଇବେ ଏବଂ ଖେଳାଇବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
ଖେଳ ବିଷୟରେ ଗୋଟିଏ ଭଲ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଖରାପ ଅନୁଭବକୁ ବିନିମୟ କରିବେ ।



### ଶ.ମୌ.ଗ - ୫

## ଜଣକଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବଲ୍ ଧରିବା (ରିଲେ କ୍ୟାଟିଂ)

### ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ନରମ ବଲ୍ କିମ୍ବା ଟେନିସ୍ ବଲ୍



### କିପରି ଖେଳିବା

- ୫ଜଣ କରି ପିଲାଙ୍କୁ ନେଇ ଏକାଧିକ ଦଳ ଗଠନ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ଜଣେ ଦଳପତି ରହିବେ । ଖେଳାଳିମାନେ ଏକ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଦଳପତି ଦଳ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁକରି କିଛି ଦୂରରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ଦଳର ସମସ୍ତ ଦଳପତି ଧାଡ଼ିରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବା ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବେ ।
- ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଧରିବେ ଏବଂ ଦଳପତିଙ୍କୁ ଏହା ଫେରାଇ ଧାଡ଼ିର ଶେଷ ଭାଗକୁ ଦୌଡ଼ି ଯାଇ ପୁନଶ୍ଚ ଧାଡ଼ିରେ ଛିଡ଼ା ହେବେ ।
- ଦଳପତି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ଏହି ଖେଳ ଏହିପରି ଭାବରେ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।
- ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଳି ସରିବା ପରେ ଯେଉଁ ଦଳ ସର୍ବାଧିକ ବଲ୍ ଧରିଥିବେ, ସେହି ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।





### ଶ.ମୌ.ଗ - ୨

#### କାନ୍ଥକୁ ବଲ୍ ମାରିବା

#### ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ହ୍ୟାଣ୍ଡବଲ୍ କିମ୍ବା ଟେନିସ୍ ବଲ୍

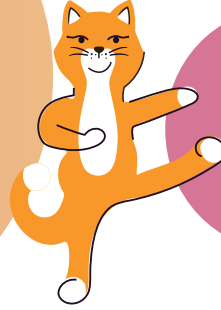
#### କିପରି ଖେଳିବା

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କରି ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ଦଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ବଲ୍‌କୁ କାନ୍ଥକୁ ଫିଙ୍ଗି ଫେରୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ଧରିବେ ।
- ବହୁଥର ବଲ୍ ଧରିଥିବା ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।



ଦ୍ଵିତୀୟ ପାଠ

ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ଏବଂ ଧରିବା



ଉପକ୍ରମ

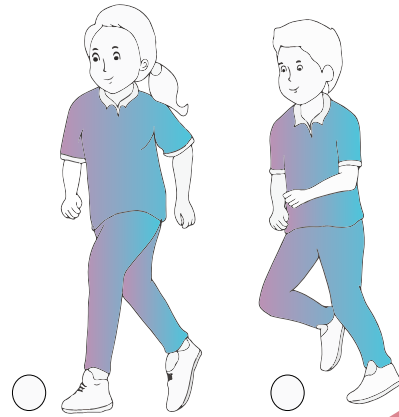
ତୁମେ ଫୁଟ୍‌ବଲ ଖେଳିଛ କି ?

ଫୁଟ୍‌ବଲରେ ଆମେ ଆମ ସାଥୀକୁ ବଲ ଦେବା ପାଇଁ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିଥାଉ ଏବଂ ବଲକୁ ମଧ୍ୟ ଗୋଡ଼ରେ ରଖୁଥାଉ ।

ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଗତିବିଧି ଯେଉଁଥିରେ ଆମେ ଆମ ପାଦ ବ୍ୟବହାର କରି ବଲକୁ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ଦିଗରେ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିଥାଉ ।

ଗ୍ରହଣ କରିବା ମଧ୍ୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଗତିବିଧି ଯେଉଁଥିରେ ଆମେ ଆମ ପାଦ ସାହାଯ୍ୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନ ହରାଇ ବଲକୁ ରଖୁଥାଉ ।

ଆସ ଶିଖିବା, କିପରି ଏକ ବଲକୁ ପାଦରେ ମାରିବା ସହ ରଖିବା ଓ ଏହିପରି କିଛି ଖେଳ ଖେଳିବା ।





## ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା (କିକିଂ)

୧

ବଲ୍ ପଛରେ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ଏହା ଉପରେ ନଜର ସ୍ଥିର ରଖ ।



୨

ବଲ୍ ଆଡ଼କୁ ଆଗେଇ ଚାଲ ।



୩

ମାରୁ ନ ଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ବଲ୍ ପାଖରେ ରଖ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ନେଇ ଜୋରରେ ବଲ୍‌କୁ ମାର ।



୪

ମାରିଥିବା ଗୋଡ଼, ବଲ୍ ଦିଗକୁ ଗତି କରିବ । ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ପାଇଁ ହାତକୁ ଚାଳନା କର ।



### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନେ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ

୧. ଠିଆ ହେବା ସ୍ଥିତି : ଗୋଡ଼ର ଦୂରତା କାନ୍ଧର ଓସାର ଅନୁସାରେ ରଖିବେ ଏବଂ ଆଖି ଅଧିକ ବଙ୍କା ନଥିବ ।
୨. ନିକଟତର ହେବା : ବଲ୍ ପାଖକୁ ସାମାନ୍ୟ ନିକଟତର ହେବେ, ବଲ୍‌ଟିକୁ ପାଦ ବଢ଼ାଇ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବେ ।
୩. ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା : ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ସମୟରେ ନ ମାରିବାକୁ ଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ବଲ୍ ପାଖରେ ରଖିବେ ମାରିବାକୁ ଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା ପାଇଁ ଦୃଢ଼ ଗତିରେ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗେଇବେ ।
୪. ଅନୁସରଣ କରବା : ମାରୁଥିବା ଗୋଡ଼ର ବିପରୀତ ହାତକୁ ଆଗକୁ ନେଲେ ଶରୀର ସନ୍ତୁଳିତ ରହିଥାଏ ।



## ପାଦରେ ବଲ୍‌କୁ ରଖିବ

ଆଣ୍ଟୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ବଲ୍ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଠିଆ ହୁଅ ।



ବଲ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ମାଟିରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ରଖ ।



ବଲ୍ ରଖିବା ପାଇଁ ଗୋଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ନିଅ ।



ବଲ୍ ମାଟି ଛୁଇଁବା ମାତ୍ରେ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖ ।



## ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ

୧. ଠିଆହେବାର ସ୍ଥିତି : ଗୋଡ଼ର ଦୂରତା କାନ୍ଧର ଓସାର ଅନୁସାରେ ରହିବ, ଆଣ୍ଟୁ ଅଧିକ ବଙ୍କା ହୋଇ ନ ଥିବ ଏବଂ ଶରୀର ବଲ୍ ଥିବା ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରିଥିବ ।
୨. ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା : ବଲ୍‌ର ମାର୍ଗକୁ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା ଏବଂ ବଲ୍ ରଖିନଥିବା ପାଦକୁ ଭୂମିରେ ଦୃଢ଼ ରଖିବେ ।
୩. ରଖିବା : ଶରୀରର ଭାର ବଲ୍ ରଖି ନ ଥିବା ପାଦରେ ରହିବ । ସର୍ବଦା ବଲ୍ ରଖିଥିବା ଗୋଡ଼ର ପାଦର, ଭିତର ପାର୍ଶ୍ଵରେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଏବଂ ବଲ୍ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ପାଦକୁ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ଆଣିବେ ।
୪. ଅନୁସରଣ କରବା : ଶରୀରକୁ ହାଲୁକା ରଖିବା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀରର ଭାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ରଖିବେ ।



## ଶ.ମୌ.ଗ - ୭

ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ନରମ ବଲ୍ କିମ୍ବା କପଡ଼ାର ବଲ୍

## କିପରି ଖେଳିବା

- ଏକ ନରମ ବଲ୍ ନିଅ ଏବଂ ଏହାକୁ ତୁମ ଦୁଇ ପାଦ ମଝିରେ ରଖ ।
- ଠିଆ ହୋଇ ବଲ୍‌କୁ ଗୋଟିଏ ପାଦରୁ ଅନ୍ୟ ପାଦକୁ ଗଡ଼ାଅ ।
- ତୁମ ଶରୀରର ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ରକ୍ଷା କରିବା ସହିତ ବଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କର ।





### ଶ.ମୌ.ଗ - ୮

#### ଶାଢ଼ୋ ବଲ୍

#### ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ନରମ ବଲ୍ କିମ୍ବା କପଡ଼ାର ବଲ୍

#### କିପରି ଖେଳିବା

- ଏକ ନରମ ବଲ୍ ନିଅ ଏବଂ ଜଣେ ସହପାଠୀଙ୍କ ସହ ଖେଳିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ ।
- ତୁମ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ନେତୃତ୍ୱ ନେଇ ବଲକୁ ଧିରେ ଧିରେ ପାଦରେ ଠେଲି ଆଗକୁ ଚାଲିବେ ଏବଂ ସାଥୀଜଣକ ଅନୁସରଣ କରିବେ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ପରସ୍ପରକୁ ମୁହଁ କରି ବଲକୁ ନିଜ ସାଥୀ ଆଡ଼କୁ ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବେ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହିପରି ଦାୟିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଖେଳକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବେ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିକାଶ କରିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**  
• ବଲ୍ ମାରିବା ପାଇଁ ଦୁର୍ବଳ ଗୋଡ଼ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
ସ୍ୱାର ଏବଂ ଡ୍ରିସ୍



### ଶ.ମୌ.ଗ - ୯

#### ବଲ୍ ଆଘାତ (ଫ୍ଲିକ୍) କରିବା

#### ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ନରମ ବଲ୍ କିମ୍ବା କପଡ଼ାର ବଲ୍

#### କିପରି ଖେଳିବା

- ଏକ ନରମ ବଲ୍ ନିଅ ଏବଂ ଏହି ଖେଳ ପାଇଁ ତୁମ ଶ୍ରେଣୀରୁ ଜଣେ ସାଙ୍ଗକୁ ବାଛ ।
- ପରସ୍ପରକୁ ମୁହଁ କରି ଠିଆ ହୁଏ ଏବଂ ତୁମ ପାଦର ଉପର ଭାଗ ବ୍ୟବହାର କରି ବଲ୍‌କୁ ଆଘାତ (ଫ୍ଲିକ୍) କର ।
- ଯେତେବେଳେ ତୁମ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ବଲ୍ ଫ୍ଲିକ୍ କରୁଛି, ଅନ୍ୟ ଜଣକ ଏହାକୁ ଧରି ବଲ୍‌କୁ ରଖି ପୁଣି ଥରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବ ।
- ବଲ୍‌କୁ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
ଫ୍ଲିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଂପୃକ୍ତ ନରମ ମାଂସପେଶୀର ବିକାଶ ହେବ ।

**ଭିନ୍ନତା**

- ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା ବେଳେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳକୁ ମାରିବେ ।
- ବଲ୍‌କୁ ଧରିବା ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇ ଡିନି ଥର ଫ୍ଲିକ୍ କରିବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
ସ୍ଥାନ ଏବଂ ଡ୍ରେସ୍



### ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୦

### ବାକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା

### ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଖାଲି ବାକ୍ସ, ନରମ ବଲ୍ ବା କପଡ଼ାର ବଲ୍ ।

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଏକ ବାକ୍ସକୁ ଭୂମିରେ ରଖ ଏବଂ ବାକ୍ସଠାରୁ କିଛି ଦୂରରେ ଏକ ରେଖା ଟାଣି ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଟଙ୍କଣ ଲେଖାଏଁ ପିଲାଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ଦଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟ ବଲ୍‌କୁ ବାକ୍ସରେ ପକେଇବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଫ୍ଲିକ୍ କରିବେ ।
- ବାକ୍ସରେ ଅଧିକ ବଲ୍ ପକେଇଥିବା ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
 ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୂରତା ଏବଂ ଉଚ୍ଚତାର କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଦୂରତା ଏବଂ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ କରିବେ ।

### ଭିନ୍ନତା

- ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦୂରତାରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ବାକ୍ସ ରଖିବେ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବାକ୍ସ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍କୋର ଦିଆଯାଇପାରିବ ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଏକ ହୁସ୍ ସ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
 ସ୍ଵାର ଏବଂ ଡ୍ରେସ୍



## ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୧

ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଫୁଟ୍‌ବଲ୍

### କିପରି ଖେଳିବା

- ମଝିରେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ରଖି ତା' ଚାରିପାଖେ ଗୋଲାକାରରେ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଗୋଲାକାରରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ମଝିରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହାତରେ ଧରା ନ ପଡ଼ିଲା ଭଳି ପରସ୍ପରକୁ ବଲ୍ ମାରିବେ ।
- ମଝିରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଜଣକ ବଲ୍‌କୁ ଅଟକାଇବାକୁ କିମ୍ବା ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।
- ଯଦି ସେ ବଲ୍ ଧରିଦେଲା, ତେବେ ବଲ୍ ମାରିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ମଝିରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ଖେଳ ଏହି ଭଳି ଚାଲିବ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
ଆମ୍ଭୋଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସହ ଲୁଚାଯିତ ଯୋଗାଯୋଗର ବିକାଶ ଶିଖିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**

- ମଝିରେ ଦୁଇ ଜଣ ଛାତ୍ରକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ବଲ୍‌କୁ ଫିଲ୍ଡ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ କିମ୍ବା ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡ କିମ୍ବା କାନ୍ଧର ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
ଷାର ଏବଂ ଡ୍ରେସ୍



## ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୨

ବସିବା ଏବଂ ଉଠିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ନରମ ବଲ୍

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଗୋଲାକୃତି କରି ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ମଝିରେ ଠିଆକର ।
- ମଝିରେ ଥିବା ଖେଳାଳି ଗୋଲେଇରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଯେକୌଣସି ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଲ୍ ଦେବେ ।
- ବଲ୍ ପାଇଥିବା ଖେଳାଳି ନିଜ ପାଦରେ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।
- ବଲ୍ ଧରିଥିବା ଖେଳାଳିର ବାମ ଓ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଖେଳାଳିମାନେ ସେହି ପିଲାଟି ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ମାତ୍ରେ ବସିଯିବେ ।
- ଯଦି ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଧରିବାରେ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ଏହି ଖେଳାଳି ମଝିର ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହିତ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଯଦି ଗ୍ରହଣକାରୀ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଡାହାଣ କିମ୍ବା ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଖେଳାଳି ମଧ୍ୟରୁ ବସିବାରେ ଯିଏ ବିଫଳ ହେବେ, ତେବେ ସେ ମଧ୍ୟ ମଝିରେ ଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହିତ ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ ।



ତୃତୀୟ ପାଠ  
ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା



ଉପକ୍ରମ

କ୍ରିକେଟ୍ ହେଉ କି ହକି ଆମେ ବଲ୍ କୁ ବ୍ୟାଟ୍ କିମ୍ବା ଷ୍ଟିକ୍‌ରେ ମାରିଥାଉ ।

ହକିରେ ଯେତେବେଳେ କେହି ଜଣେ ବଲ୍ ମାରିଥାଏ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବଲ୍‌କୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଆମେ ବଲ୍‌କୁ ନିଜେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଉ ।

ସ୍କୋର କରିବା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ କିପରି ମାରିବା ଏବଂ ଧରିବା, ଆସ ଶିଖିବା ।





## ବଲ୍ କୁ ବ୍ୟାଟ୍ ରେ ମାରିବା

୧

ଆଣ୍ଟୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ବ୍ୟାଟ୍‌କୁ ଏକ ପାଖରେ ଧରି ଠିଆ ହୁଅ ।



୨

ଆଗକୁ ଯାଇ ବ୍ୟାଟ୍‌କୁ ବୁଲାଇ କର । କାନ୍ଧ ଏବଂ ଅଣ୍ଟାକୁ ବୁଲାଇ ।



୩

ନିଜ ହାତକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଧା କରି ବଲ୍ ଉପରେ ନଜର ରଖି ବ୍ୟାଟ୍‌ରେ ବଲ୍‌କୁ ମାର ।



୪

ମାରିବା ପରେ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ବ୍ୟାଟ୍‌କୁ ନିଜ ଶରୀର ସହ ବୁଲାଇ ।



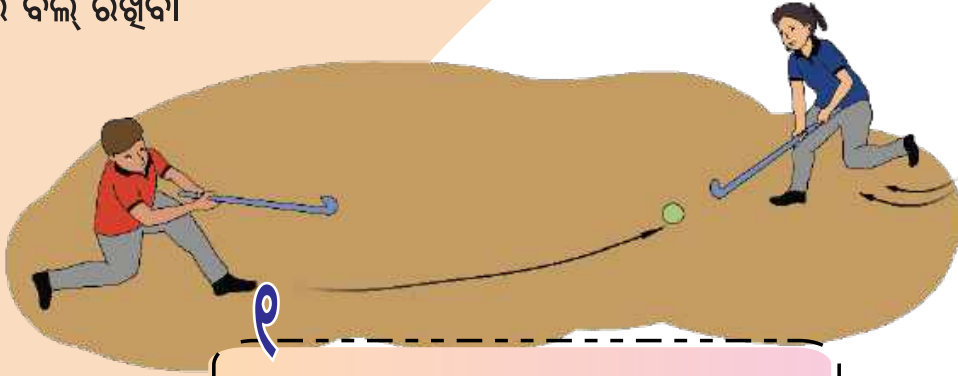
## ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନେ ମାରିବାର ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ

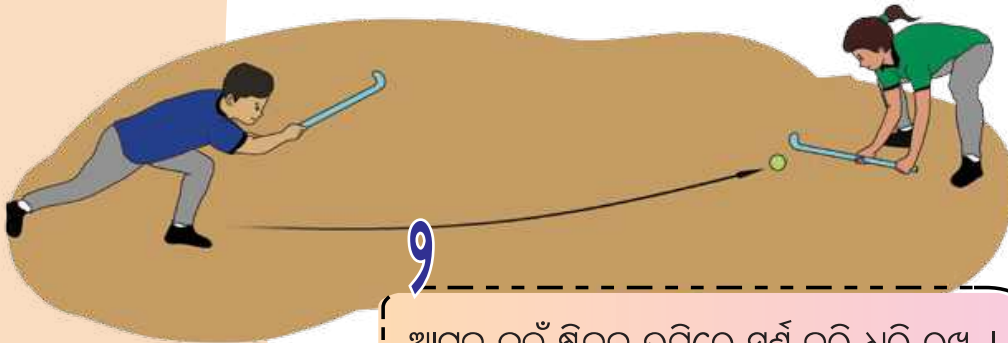
୧. ଠିଆ ହେବାର ସ୍ଥିତି : ଏକ ପାଖଆ ଠିଆ ହେବେ, ଗୋଡ଼ର ଦୂରତା କାନ୍ଧ ଓସାର ଅନୁସାରେ ରହିବ, ଆଣ୍ଟୁ ସାମାନ୍ୟ ଭାଙ୍ଗିବ ଏବଂ ନଜର ସବୁବେଳେ ବଲ୍ ଉପରେ ଥିବ ।
୨. ବ୍ୟାଟ୍‌କୁ ଧରିବା : ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହାତ ସର୍ବଦା ଶୀର୍ଷରେ ରହିବ ଏବଂ ଅଣ୍ଟା-ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହାତକୁ ବ୍ୟାଟ୍‌ର ଶେଷ ଆଡ଼କୁ ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ୟାଟ୍ ହାତର ନିମ୍ନରେ ରଖାଯାଇଛି, ଯେପରି ଉପରୋକ୍ତ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।
୩. ମାରିବା : ପାଦକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟା ଓ କାନ୍ଧକୁ ବୁଲାଇବା ବଲ୍ ଉପରେ ନଜର ରଖିବା, ବଲ୍ ବ୍ୟାଟ୍‌ରେ ବାଜିବା ସମୟରେ ବାହୁକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଧା କରି ମାରିବା ।
୪. ଅନୁସରଣ : ଶରୀରର ଉପର ଭାଗ ସିଙ୍ଗ କରିବା ଯେପରି ଶରୀର ସହିତ ବ୍ୟାଟ୍‌ଟି ପୁରା ବୁଲୁଥିବ ଏବଂ ଅଣ୍ଟା-ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହାତର କାନ୍ଧ ଉପରେ ଶେଷ ହେଉଥିବ ।



## ଝିକ୍ରେ ବଲ୍ ରଖିବା



ଆଣ୍ଟୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ଭାଙ୍ଗି ଏବଂ ବଲ୍ ଆସୁଥିବା ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଝିକ୍ ଧରି ଠିଆ ହୁଅ ।



ଆଗକୁ ନଇଁ ଝିକ୍କୁ ଭୂମିରେ ସ୍ପର୍ଶ କରି ଧରି ରଖ । ହାତର ପ୍ରଭାବକୁ କୋହଳ କର ।

## ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନେ ଝିକ୍ରେ ବଲ୍ ଧରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ

୧. ଠିଆ ହେବାର ସ୍ଥିତି : ପାଦର ଦୂରତା କାନ୍ଧର ଓସାର ଅନୁସାରେ ରହିବ । ଆଣ୍ଟୁ ସାମାନ୍ୟ ଭାଙ୍ଗି ଶରୀର ବଲ୍ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରୁଥିବ ।
୨. ଧରିବା: ଦୁଇ ହାତରେ ଝିକ୍କୁ ସହଜ ଭାବରେ ଧରିବେ ।
୩. ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା : ବଲ୍‌ର ମାର୍ଗ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବେ । ସେହି ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀରକୁ ନୁଆଇଁ ସଂଯୋଜିତ କରିବେ ।
୪. ରଖିବା : ଧୂର ହାତରେ ରଖିବା ସହ ଗତିର ପ୍ରଭାବକୁ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବେ ।



### ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୩

### ବେଲୁନ୍ କୁ ମାରିବା

### ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ବେଲୁନ୍

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଏକ ବେଲୁନ୍ ନିଅ ଏବଂ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଏକ ଖୋଲା ସ୍ଥାନ ବାଛ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ବେଲୁନ୍ କୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଫିଙ୍ଗ ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠି ଅଗ୍ରଭାଗରେ ବେଲୁନ୍ କୁ ମାରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କର । ବେଲୁନ୍ କୁ ଭୁମି ଛୁଇଁବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକାଧିକ ଦଳ ଗଠନ କରି ଗୋଟିଏ ଦଳରେ ୫ଟି ଲେଖାଁ ବେଲୁନ୍ ନେଇ ଖେଳ । ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ପରେ ଉପରେ ସର୍ବାଧିକ ବେଲୁନ୍ ଥିବା ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
 ହାତ ଆଖିର ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସମୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**

- ଯୋଡ଼ି ତିଆରି କରିବେ ଏବଂ ବେଲୁନ୍ କୁ ନେଇ ଆଗକୁ ପଛକୁ ଏକାଠି କରିବେ ।
- ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ମାରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପାଟିର ପବନରେ ଫୁଙ୍କାବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
 ଷାର ଏବଂ ଡ୍ରେସ୍



## ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୪

ଶରୀର ଓ ବେଲୁନ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ବେଲୁନ

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଠାରୁ ବେଲୁନ ନେଇ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନ ବାଛି ।
- ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ବେଲୁନକୁ ଉପର ଆଡକୁ ଫିଙ୍ଗି ଏବଂ ହାତ ଅଗ୍ରଭାଗରେ ପାପୁଲି କିମ୍ବା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଏହାକୁ ଭୁମିରେ ପଡ଼ିବାକୁ ଦିଅନାହିଁ ।
- ଶିକ୍ଷକଙ୍କ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ ବେଲୁନକୁ ମୁଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ, ଛାତି, ହାତ କିମ୍ବା ଜଘରେ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।





### ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୫

ନରମ ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ବାଡ଼ି (ଷ୍ଟିକ୍) ନରମ ବଲ୍, କୋନ୍

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ କୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଇତସ୍ତତଃ ଭାବେ ରଖ ।
- ଷ୍ଟିକ୍ (ବାଡ଼ି)ର ଉପର ଅଂଶକୁ ମୁଖ୍ୟ ହାତରେ ଓ ତଳ ଅଂଶକୁ ଅନ୍ୟ ହାତରେ ଧରି ରଖ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ବାଡ଼ି ସାହାଯ୍ୟରେ ବଲ୍‌କୁ କୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଫାଙ୍କା ଭିତରେ ଆଗକୁ ମାରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କର ।
- ଶେଷ କୋନ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ବଲ୍‌କୁ ଅଟକାଇ ଏହାର ଦିଗ ବଦଳାଇ ପୁଣି ଥରେ ସେହି ଦିଗକୁ ମାରିବା ଆରମ୍ଭ କର ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
ମଣିବନ୍ଧ ଓ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ଶକ୍ତି ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ବୃଦ୍ଧିର ବିକାଶ କରିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**  
• ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ସିଧାସିବା ଡାହାଣକୁ ବୁଲିବା, ବାମକୁ ବୁଲିବା ଇତ୍ୟାଦି ଭଳି ଖେଳିବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
ଖେଳିବା ପରେ ଉପକରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରାଇ ଆଣି ବାର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।



## ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୭

ବଲ୍ ପାସ୍ ଖେଳ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଝିଙ୍କ, ନରମ ବଲ୍

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଜଣେ ସାଥୀ ବାଛ । କିଛି ଦୂରରେ ପରସ୍ପରକୁ ମୁହଁ କରି ଠିଆ ହୁଅ ।
- ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ ବଲ୍‌କୁ ଝିଙ୍କରେ ଆଗକୁ ପଛକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଠେଲ ।
- ଯେଉଁ ଛାତ୍ର ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବ ସେ ପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ ଅଟକାଇବ ଏବଂ ପରେ ଏହାକୁ ପଛକୁ ଫେରାଇବ ।
- କିଛି ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ସମୟରେ ବେଗ ଓ ବଳ ବଢ଼ାଅ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

#### ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଚଳନ୍ତା ବଲ୍‌ର ମାର୍ଗକୁ ଆଗୁଆ ଜାଣିବା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଝିଙ୍କ ସହିତ ଶରୀରର ସମନ୍ୱୟର ବିକାଶ କରିବେ ।

#### ଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍‌ପାସ୍ କରିବା ପାଇଁ ତମେ ଚେନିସ୍ ରାକେଟ୍ କିମ୍ବା କ୍ରିକେଟ୍ ବ୍ୟାଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ ।
- ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

#### ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ମାଂସପେଶୀର ଭୂମିକା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।



### ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୭

### ବର୍ଗ ମଧ୍ୟକୁ ସ୍ଥୁପ

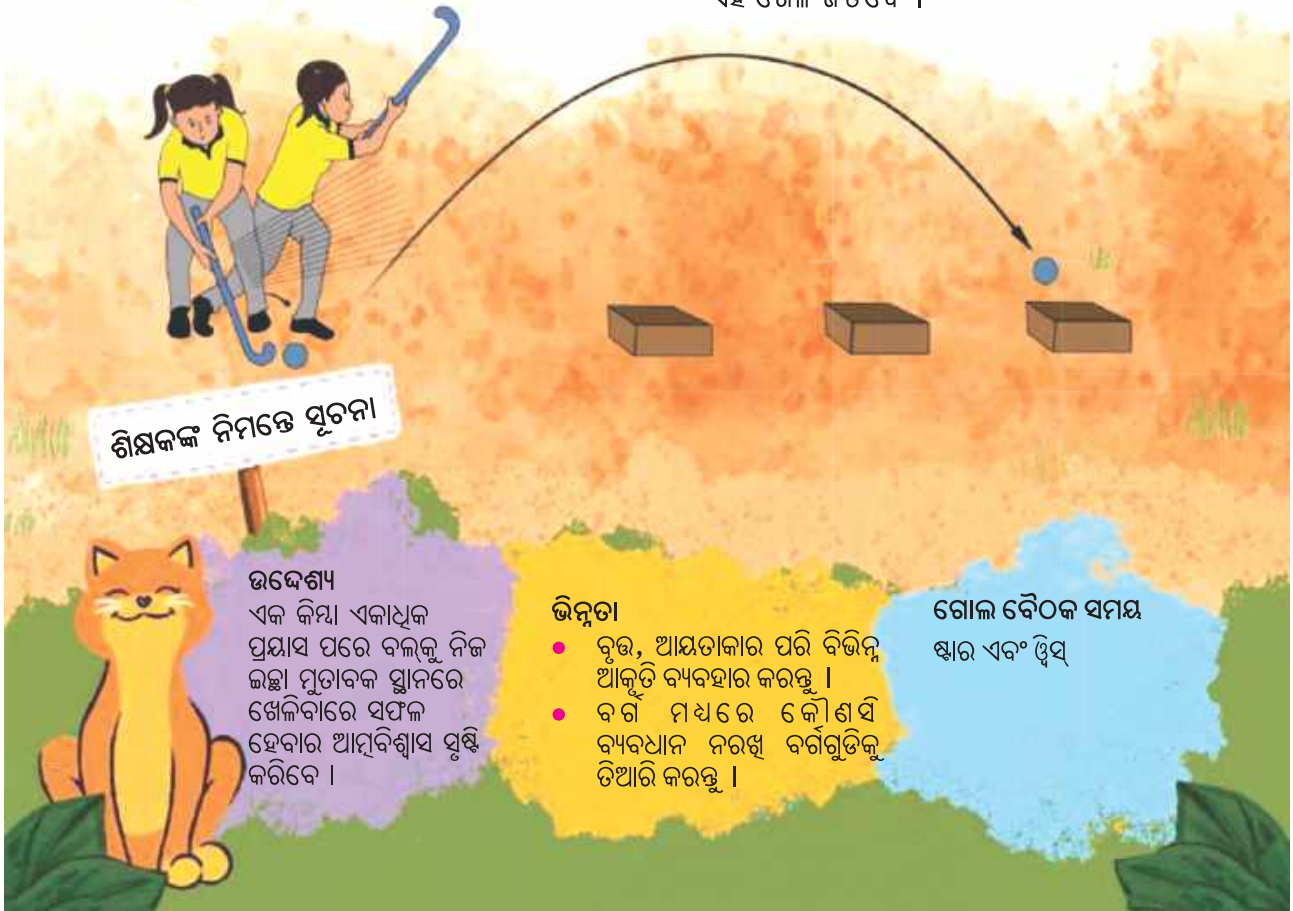
### ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଷ୍ଟିକ୍, ଦାଗଦେବା ଚୁନ, ନରମ ବଲ



### କିପରି ଖେଳିବା

- ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟବଧାନରେ ସ୍କୋୟାର ବା ବର୍ଗାକାର ତିଆରି କର ।
- ଶ୍ରେଣୀର ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସମାନ ରୂପେ ବିଭିନ୍ନ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ଗୋଟିଏ ଷ୍ଟିକ୍ ଓ ନରମ ବଲ୍ ମିଳିବ ଏବଂ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଭାବେ ଖେଳିବେ ।
- ଦଳର ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳୀ ବଲକୁ ସ୍ଥୁପ କରିବେ ଯେମିତି ଏହା ପ୍ରଥମ ବର୍ଗରେ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ଏହା ଠିକ୍ରେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଗରେ ପଡ଼େ, ତେବେ ଦ୍ଵିତୀୟ ଖେଳାଳୀ ଦ୍ଵିତୀୟ ବର୍ଗକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ବଲ୍ ସ୍ଥୁପ କରିବେ । ସ୍ଥୁପ ବଲ ଆଶାନୁରୂପ ବର୍ଗରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟରୂପ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳାଳୀମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ବର୍ଗକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ସ୍ଥୁପ କରିବା ଜାରି ରଖିବେ ।
- ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ସର୍ବାଧିକ ସଫଳ ସ୍ଥୁପ କରିଥିବା ଦଳ ଏହି ଖେଳ ଜିତିବେ ।





## ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୮

ଝିଙ୍କରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଝିଙ୍କ, ନରମ ବଲ୍

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଜଣେ ସହପାଠୀ ଚୟନ କର ଏବଂ ଏକ ଯୋଡ଼ି ଗଠନ କର ।
- ପରସ୍ପରଠାରୁ କିଛି ଦୂରରେ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିଥିବା ଖେଳାଳି ପ୍ରତିପକ୍ଷର ଖେଳାଳିଠାରୁ ବଲ୍‌କୁ ଦୂରକୁ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଯାହା ଦ୍ଵାରା ପ୍ରତିଦ୍ଵନ୍ଦୀକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ପ୍ରତିଦ୍ଵନ୍ଦୀ ଗତି କରୁଥିବା ବେଳେ ଝିଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଏହାକୁ ସାଥିଙ୍କ ନିକଟକୁ ଫେରାଇ ଦେବେ । ପିଲାମାନେ ଭୂମିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଖେଳିବେ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

#### ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଧରିବା କୌଶଳକୁ ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏକାଗ୍ରତା, ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ ଏବଂ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରୟୋଗ କରିବେ ।

#### ଭିନ୍ନତା

- କଠିନ ସ୍ତରକୁ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ ଇତିସ୍ଵତଃ ଭାବେ ପାସ୍ କରନ୍ତୁ ।

#### ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

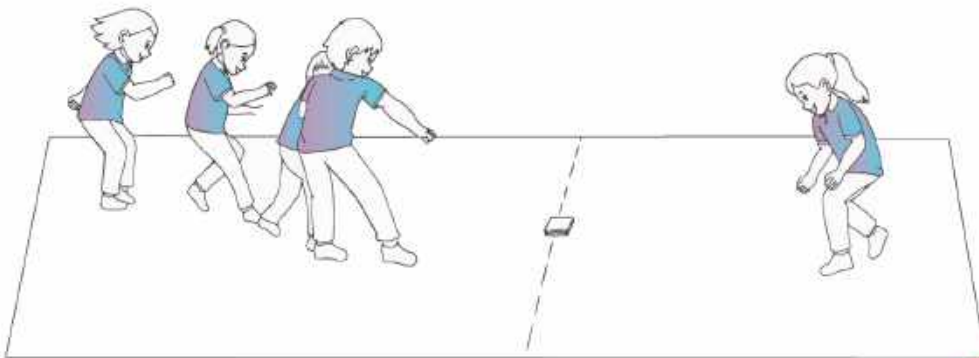
ସ୍ଵାର ଏବଂ ଡ୍ଵିସ୍

ଚତୁର୍ଥ ପାଠ  
ଛୋଟ ପଦକ୍ଷେପ



ଉପକ୍ରମ

ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ହାସଲ କରିବା ହେଉଛି ସଫଳତାର ଚାବିକାଠି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ଲାଙ୍କ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା, ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ୨ ରୁ ୫ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଠିଆହୋଇ ସନ୍ତୁଳନ ରଖିବା, ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଦଉଡ଼ି ଡେଇଁବା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଆଧାରରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ କିଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅଛି ଯାହାକୁ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ପାଠରେ, ଆମେ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା ।





## ଶ.ମୌ.ଗ - ୧୯

ବାଡ଼ିକୁ ସନ୍ତୁଳନ କରିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ବାଡ଼ି

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଖେଳ ପାଇଁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନ ବାଛ ।
- ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଠାରୁ ଏକ ବାଡ଼ି ନିଅ ଏବଂ ତୁମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କର ।
- ବାଡ଼ିକୁ ହାତର ପାପୁଲି ମଝିରେ ରଖ ଏବଂ ଏହାକୁ ନ ପଡ଼ିବା ପାଇଁ ଠିଆ କରି ରଖ ।
- ତୁମେ ଯେତିକି ସମୟ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ବାଡ଼ିକୁ ଠିଆ କରି ରଖିଲ ସେହି ସମୟକୁ ଲେଖିରଖ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ତୁମ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।





# ଶ.ମୌ.ଗ - ୨୦

## ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଖେଳ ସ୍ଥାନରେ ଏକ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖା ଏବଂ ସମାପ୍ତ ରେଖାଟାଣ ।
- ଚାରି ଜଣିଆ ଦଳ ଗଠନ କର । ତିନି ଜଣ ଖେଳାଳି, ପରସ୍ପର ହାତ ଧରି ଏକ ବୃତ୍ତ କରିବେ ଏବଂ ଚତୁର୍ଥ ଖେଳାଳି ସେହି ବୃତ୍ତ ମଝିରେ ରହିବେ ।
- ମଝି ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ ନ କରି ପୂରା ଦଳକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖାରୁ ସମାପ୍ତ ରେଖାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯିବ ।
- ସମାପ୍ତ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ପ୍ରଥମ ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।



### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
ସମନ୍ୱୟ, ଜ୍ଞାନର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାର ବିକାଶ କରିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**

- ମଝିରେ ଦୁଇ ଜଣ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ଖେଳଟି ଖେଳ ।
- ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କ କାନ୍ଧ ଧରି ଖେଳିପାରିବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
ସ୍ୱାର ଏବଂ ଡ୍ରିସ୍



## ଶ.ମୌ.ଗ - ୨ ୧

### ଭୂମିରେ ଅଟଳ ରହିବା

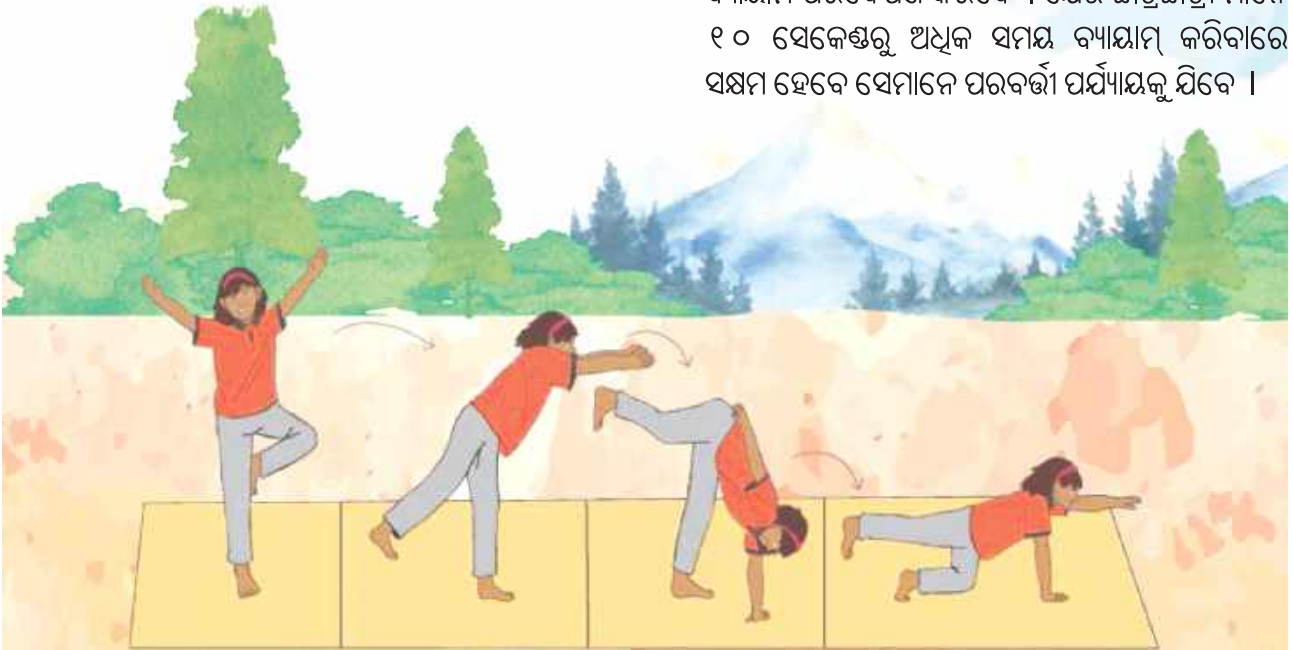
#### ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଦାଗ ଦେବା ରୂନ

ସଙ୍ଗୀତ ଯନ୍ତ୍ର

### କିପରି ଖେଳିବା

- ପଢ଼ିଆରେ ୪ଟି କୋଠରୀ ଅଙ୍କନ କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଠରୀ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମର ଅବସ୍ଥିତି ଭାବରେ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ଵ କରିବ ।
- ଶିକ୍ଷକ ସଙ୍ଗୀତ ବଜାଉଥିବା ବେଳେ କୋଠରୀ ଚାରିପାଖରେ ଡେଇଁବା, ଚାଲିବା, ଦୌଡ଼ିବା ।
- ସଙ୍ଗୀତ ବନ୍ଦ ହେବା ମାତ୍ରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ଯେଉଁ କୋଠରୀରେ ଅଟକିଥିବେ, ସେହି କୋଠରୀର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ବ୍ୟାୟାମ ପରିବେଷଣ କରିବେ । ଯେଉଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନେ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡରୁ ଅଧିକ ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବେ ସେମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଯିବେ ।



### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



#### ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସାହାଯ୍ୟରେ ସ୍ଥିର ରହିବାର କ୍ଷମତାକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବେ ।

#### ଭିନ୍ନତା

- ଦୁଇଟି କୋଠରୀରୁ ଆରମ୍ଭ କରିବୁ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ କୋଠରୀ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାବୁ ।
- ଅଟଳ ରହିବାର ସମୟକୁ ୧୦ ସେକେଣ୍ଡରୁ ଅଧିକକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବୁ ।

#### ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଶାର ଏବଂ ହୃଦ୍



## ଶ.ମୌ.ଗ - ୨୨

ଫୁଲ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ମ୍ୟାଟ୍

### କିପରି ଖେଳିବା

- ପେଟ ମାଡ଼ି ଶୋଇ ଯାଅ ।
- କହୁଣୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଏପରି ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଯେପରି ଶରୀର ଭୂମି ସହ ସମାନ୍ତରାଳ ହେବ, ଆଖୁ ସିଧା ଓ ଶରୀରର ତଳ ଅଂଶ ପାଦ ପଞ୍ଜାର ଭାବରେ ରହିବ ।
- ଶରୀରକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ସମାନ ସ୍ଥିତିରେ ସ୍ଥିର ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ସମୟକୁ ଲେଖିରଖ ।





# ଶ.ମୌ.ଗ - ୨୩

## ଘର ଖୋଜିବା

### ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ହୁସ୍ (ରବର କିମ୍ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବଳୟ)

## କିପରି ଖେଳିବା

- ଏକ ବଡ଼ ବୃତ୍ତ ଚିତ୍ରିତ କର ଏବଂ ଏହା ଭିତରେ ବଳୟ ବା ଚକଗୁଡ଼ିକୁ ରଖ । ଖେଳାଳିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାଠାରୁ ବଳୟ ସଂଖ୍ୟା କମ୍ ହେବା ଦରକାର ।
- ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବଡ଼ ବୃତ୍ତର ଚାରିପାଖରେ ଦୌଡ଼ିବେ କିମ୍ବା ଡେଇଁବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଦ୍ଵିତୀୟ ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ରଖାଯାଇଥିବା ବଳୟ ମଧ୍ୟକୁ ଡେଇଁବେ ।
- ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ବଳୟ ମିଳିବ ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କୁ ଖେଳରୁ ବାଦ୍ କରାଯିବ ।
- ଦ୍ଵିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ ବଳୟ ସଂଖ୍ୟାକୁ କମ୍ କରାଯିବା ସହ କେବଳ ଜଣେ ଖେଳାଳି ବାକି ରହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।





୩୭

ଖେଳ ଓ ଯୋଗ

## ଶ.ମୌ.ଗ - ୨୪

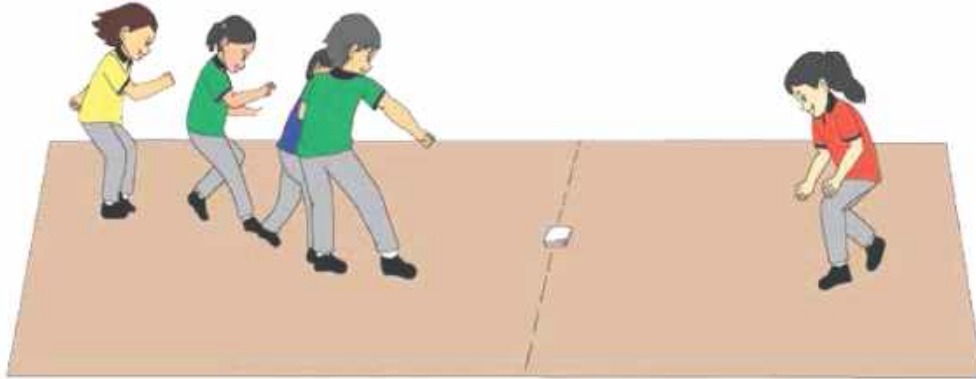
ମୂଷା - ବିରାଡ଼ି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଦାଗ ଦେବା ଚୂନ

ବଲ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବସ୍ତୁ





### କିପରି ଖେଳିବା

- ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥାନକୁ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କର ଏବଂ ଏହାର ମଝିରେ ଯେକୌଣସି ଏକ ବସ୍ତୁ ରଖ ।
- ଜଣେ ଛାତ୍ର ବିରାଡ଼ି ହେବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ମୁଷା ହେବେ ଯେଉଁମାନେ କି ମଝିରେ ଥିବା ସେହି ବସ୍ତୁକୁ ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ମଝିରେ ଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ମୁହଁ କରି ମୁଷାମାନେ ଗୋଟିଏ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହେବେ । ବିରାଡ଼ି ବସ୍ତୁ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ଦୂରରେ ଠିଆ ହେବ ।
- ବିରାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁଥିବା ବେଳେ ମୁଷାମାନେ ବସ୍ତୁ ଆଡ଼କୁ ଆଗେଇବେ । ବିରାଡ଼ି ଦଳ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କଲେ ଖେଳାଳି ଅର୍ଥାତ୍ ମୁଷାମାନେ ମୁର୍ଦ୍ଧା ଭଳି ସ୍ଥିର ହୋଇଯିବେ ।
- ହଲଚଳ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଯିଏ ଧରାପଡ଼ିବ, ସେ ଖେଳରୁ ବାହାରକୁ ଯିବ । କେହିଜଣେ ବସ୍ତୁକୁ ନେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଚାଲୁ ରହିବ । ଯିଏ ବସ୍ତୁକୁ ନେବେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଖେଳରେ ସେ ବିରାଡ଼ିର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ।

### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



#### ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ସାମର୍ଥ୍ୟ, ସଚ୍ଚଳନ, ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ମଣ୍ଡିତକାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।

#### ଭିନ୍ନତା

- ବିଭିନ୍ନ ପଶୁଙ୍କ ପରି ଚାଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ବସ୍ତୁ ଓ ପୋଲିସ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରିବ ।

#### ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ସ୍ୱାର ଏବଂ ଡ୍ରେସ୍



୩୮

ଖେଳ ଓ ଯୋଗ

## ଶ.ମୌ.ଗ - ୨୫

ଶତଲ ଦୌଡ଼

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଛୁସ୍ (ରବର କିମ୍ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବଳୟ)

ନରମ ବଲ୍





### କିପରି ଖେଳିବା

- ଦୁଇଟି ରେଖା ଚିତ୍ରିତ କର (ଆରମ୍ଭ ଓ ଶେଷ ରେଖା) ଏବଂ ରେଖା ମଧ୍ୟରେ ବଳୟଗୁଡ଼ିକୁ ରଖ । ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱର ରେଖାରେ ପ୍ରତି ବଳୟରେ ୪ଟି କରି ବଲ୍ ରଖ ।
- ୪ଜଣିଆ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ନେଇ କିଛି ଦଳ ଗଠନ କର । ଖାଲି ବଳୟ ପଛରେ ଏକ ଧାଡ଼ିରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅ । ଏହାକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖା ଭାବେ ଚିହ୍ନିତ କର ।
- ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳୀ (ଘୋଡ଼ା ଭଳି ଗତି କରିବେ) ଧାଡ଼ିରୁ ବାହାରି ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱର ରେଖାକୁ ଯାଇ ବଳୟରୁ ବଲ୍ ଉଠାଇବେ ।
- ବଳୟରୁ ବଲ୍ ଉଠାଇବା ପରେ ଖେଳାଳୀ ପୁଣି ଥରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖାକୁ ଫେରି ନିଜ ଦଳର ଖାଲି ବଳୟରେ ବଲ୍ ରଖିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଜଣେ ଖେଳାଳି ବଳୟରେ ବଲ୍ ରଖିବା ମାତ୍ରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଖେଳାଳି ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ସମସ୍ତ ଚାରି ଜଣ ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଆଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ଶେଷ କରିବ, ସେହି ଦଳ ବିଜେତା ହେବେ ।



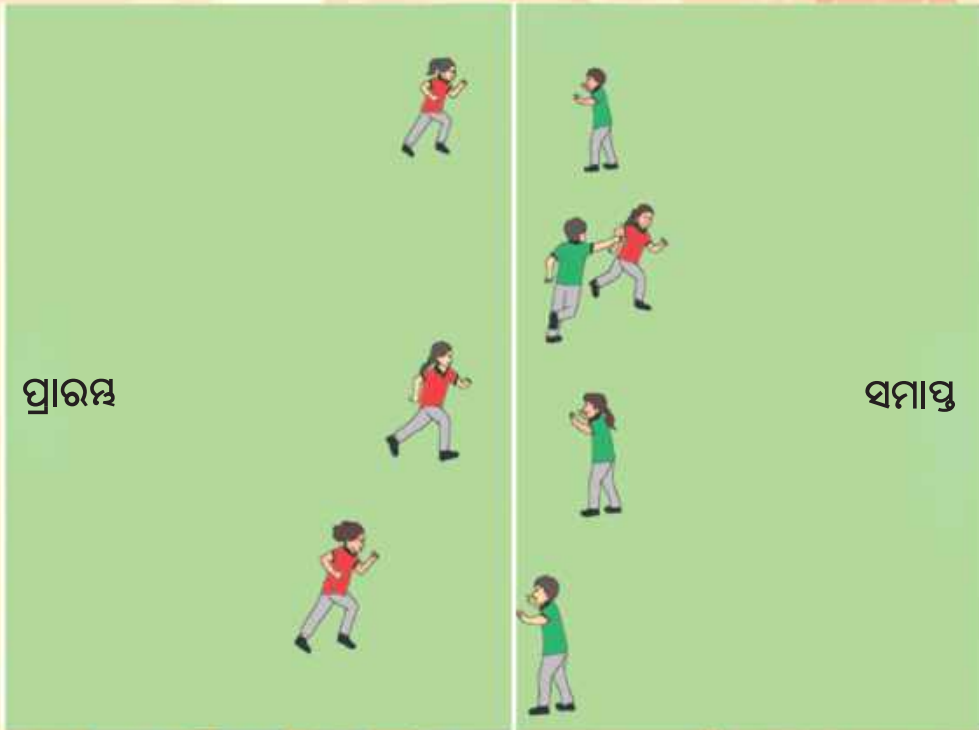


### ଶ.ମୌ.ଗ - ୨୭

ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ  
ଫାଙ୍କିବା (ଡ଼ଙ୍ଗ)



କେନ୍ଦ୍ର





### କିପରି ଖେଳିବା

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର । ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖା, କେନ୍ଦ୍ର ରେଖା ଓ ସମାପ୍ତ ରେଖା ଭଳି ତିନୋଟି ରେଖା ପଡ଼ିଆରେ ଚିହ୍ନିତ କର ।
- ଦୌଡ଼ାଳି ଦଳ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖାରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଦଳ କେନ୍ଦ୍ର ରେଖାରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ଦୌଡ଼ାଳି ଦଳକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖାରୁ କୌଶଳ କ୍ରମେ ଦୌଡ଼ି ଓ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀମାନଙ୍କୁ ଛୁଇଁବାକୁ ନ ଦେଇ କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ସମାପ୍ତ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ସମାପ୍ତ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ଦୌଡ଼ାଳି ସଂଖ୍ୟା ହିଁ ସେହି ଦଳର ସ୍କୋର ସଂଖ୍ୟା ହେବ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଭୂମିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ପୁନର୍ବାର ଖେଳ ।



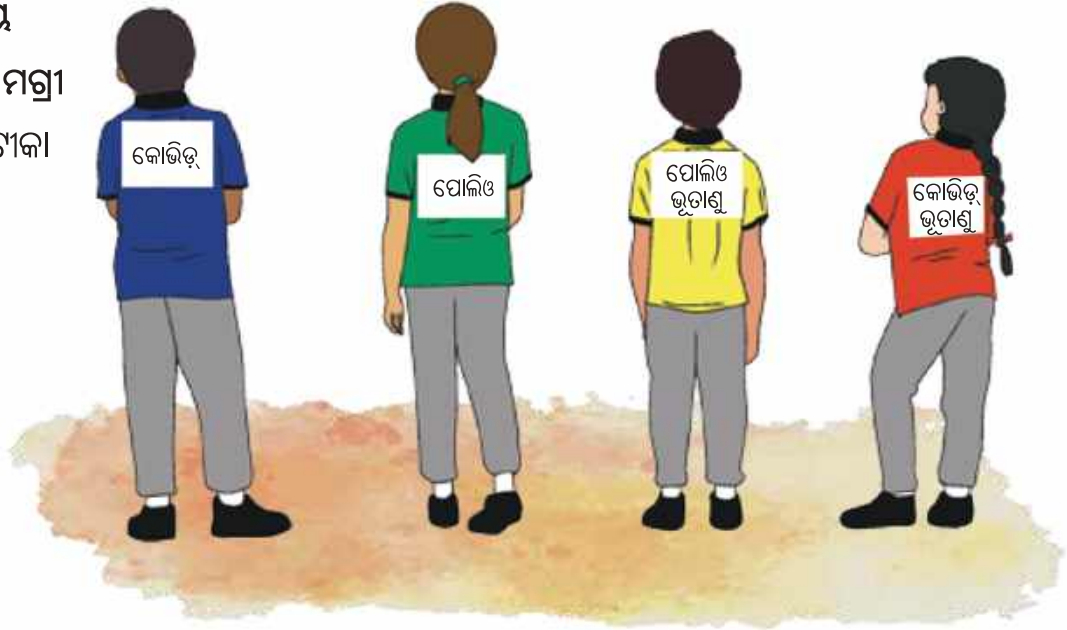


### ଶ.ମୌ.ଗ - ୨୭

ଟୀକା ବିଜୟ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ରୋଗ ଏବଂ ଟୀକା  
ଷ୍ଟିକର





## କିପରି ଖେଳିବା

- ଶ୍ରେଣୀକୁ ଦୁଇ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର - ଗୋଟିଏ ରୋଗ ଦଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ଟୀକା ଦଳ ଭାବରେ ଜଣାଯିବେ ।
- କିଛି ରୋଗର ନାମ କାଗଜରେ ଲେଖି ରୋଗ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ପିଠିରେ ଲଗାଅ ।
- ସେହି ରୋଗ ପାଇଁ ଟୀକାର ନାମ ଅନ୍ୟ ଏକ କାଗଜରେ ଲେଖି ଟୀକା ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ପିଠିରେ ଲଗାଅ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ଟୀକା ଦଳର ଖେଳାଳିମାନେ ନିଜ ଟୀକା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଇଥିବା ରୋଗକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ରୋଗ ଦଳର ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି କେତେ ସମୟରେ ଟୀକା ଦଳ ଦ୍ୱାରା ଧରାପଡୁଛନ୍ତି ତାହା ଲେଖି ରଖ ।
- ଭୂମିକାକୁ ବଦଳାଇ ଦିଅ । ରୋଗ ଦଳର ଖେଳାଳିମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଟୀକା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଧରିବେ ।
- ସମସ୍ତ ଟୀକା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଧରିବା ପାଇଁ ରୋଗ ଦଳକୁ ଲାଗିଥିବା ସମୟକୁ ଲେଖିରଖ । ଯେଉଁ ଦଳକୁ କମ୍ ସମୟ ଲାଗିଥିବ ସେ ବିଜେତା ହେବେ ।





୪୪

ଖେଳ ଓ ଯୋଗ

---

## ଚିତ୍ରଣା

---

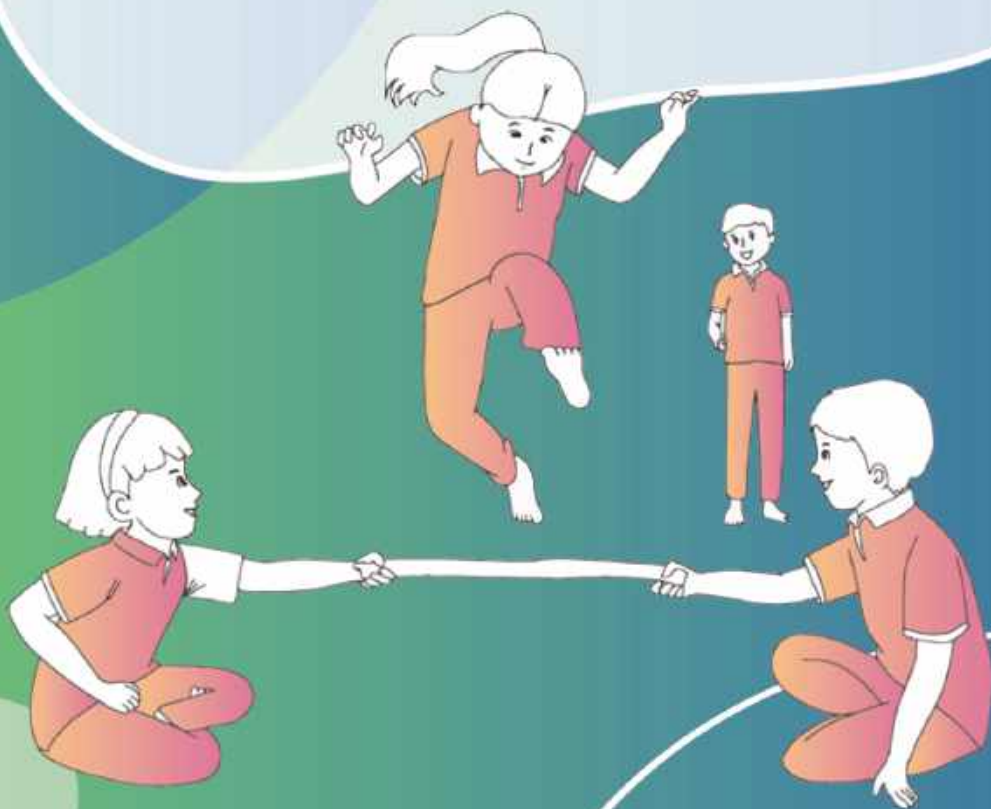
# ଦ୍ଵିତୀୟ ଏକକ ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା



## ଏକକ ସମୟରେ

ଖେଳିବା ଏକ ସ୍ଵାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ଥିବାବେଳେ ଖେଳିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁ । ଖେଳ ଏକତ୍ଵ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ଆମକୁ ପରସ୍ପରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକ ହୁଏ । ଏହି ଖେଳ ଗୁଡ଼ିକ ଖେଳିବା ସମୟରେ ଆମେ ପରସ୍ପରକୁ ସମ୍ପେଦନଶୀଳ ଏବଂ ଯତ୍ନ ସହିତ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

ଆସ ଏହି ଖେଳ ଗୁଡ଼ିକ ଆମର ବନ୍ଧୁ, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ।



ପଞ୍ଚମ ପାଠ  
ଆଞ୍ଚଳିକ ଏବଂ ପାରମ୍ପରିକ  
କ୍ରୀଡ଼ା



ଉପକ୍ରମ

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଆମ ପଡ଼ୋଶୀ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଅନେକ ଖେଳ ଖେଳିଥାଉ । ଆମ ଦେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଞ୍ଚଳରେ କିଛି ନା କିଛି ଖେଳ ଅଛି ଯାହା ସେହି ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଟେ । ଏହି ପାଠରେ, ଆମେ ସାରା ଦେଶରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା କିଛି ଖେଳ ଖେଳିବା ଏବଂ ଉପଭୋଗ କରିବା । ଏହି ଖେଳଗୁଡ଼ିକ ଖେଳିବା ଏବଂ ଏକାଠି ଉପଭୋଗ କରିବା ସମୟରେ, ଆମେ ପରସ୍ପରକୁ ଦୟାପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହିତ ଉତ୍ତମ ମଣିଷ ହେବା ପାଇଁ ଶିଖାଇବା ।

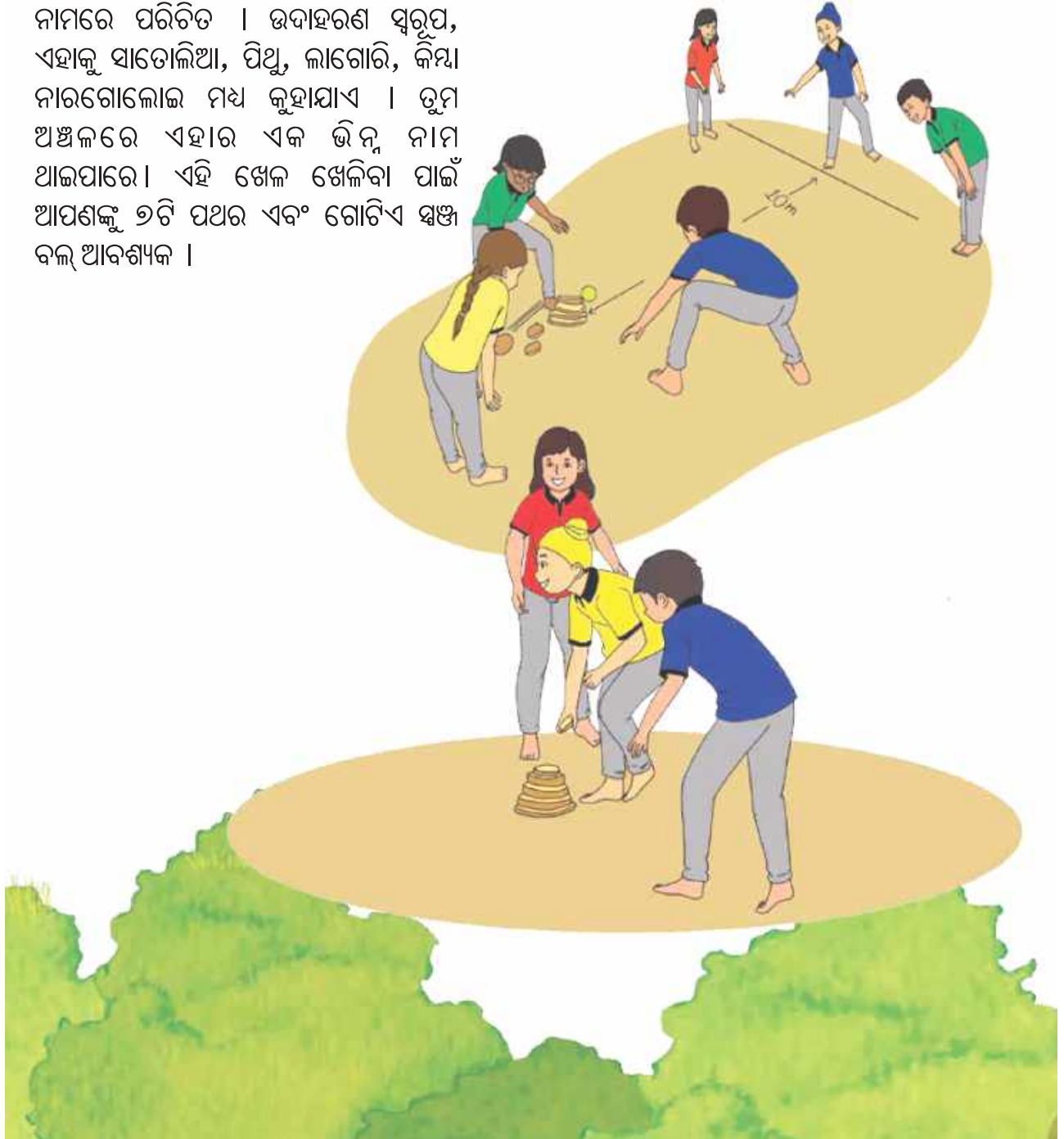




## ଆ. କ୍ରୀ-୧

### ସାତ ପଥର (ଖପରା ଖେଳ)

ସାତ ପଥର ଖେଳଟି ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ ନାମରେ ପରିଚିତ । ଉଦାହରଣ ସ୍ଵରୂପ, ଏହାକୁ ସାତୋଲିଆ, ପିଥୁ, ଲାଗୋରି, କିମ୍ବା ନାରଗୋଲୋଇ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହାର ଏକ ଭିନ୍ନ ନାମ ଥାଇପାରେ । ଏହି ଖେଳ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ୭ଟି ପଥର ଏବଂ ଗୋଟିଏ ସ୍ଵଜ୍ଞ ବଲ୍ ଆବଶ୍ୟକ ।





### କିପରି ଖେଳିବା

- ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର । ଗୋଟିଏ ଦଳ ହେଉଛି ଫିଙ୍ଗିବା ଦଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦଳ ହେଉଛି ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଦଳ ।
- ପଥର ଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପର ଉପରେ ରଖି ଏକ ଛୋଟ ଟାଣ୍ଡାର କିମ୍ବା କୋନ ତିଆରିକର, ଯେପରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଥର ତା'ତଳେ ଥିବା ପଥର ଅପେକ୍ଷା ଛୋଟ ହେବ ।
- ଫିଙ୍ଗିବା ଦଳର ଜଣେ ଖେଳାଳି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୂରରୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗି ପଥର ଗଦାକୁ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯଦି ଫିଙ୍ଗିବା ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ବଲ୍ ପଥରରେ ନ ବାଜେ, ତେବେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଦଳ ବାଉନରେ ବଲ୍ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଯାହା ଫଳରେ ବଲ୍ ପକାଇଥିବା ଖେଳାଳି ଆଉଟ୍ ହେବେ ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା ଦଳର ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ପଥର ମାରିବାକୁ ସୁଯୋଗ ମିଳିବ ।
- ଯଦି ଖେଳାଳି ପଥର ଗଦାକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ମଜା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଦଳ ବଲ୍ ଉଠାଇ ଫିଙ୍ଗିବା ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଲ୍ ବଜାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଫିଙ୍ଗିଥିବା ଦଳର ଖେଳାଳିମାନେ ବଲ୍ ମାଡ଼ରୁ ବଞ୍ଚି ପଥରଗୁଡ଼ିକୁ ଟାଣ୍ଡାର କିମ୍ବା କୋନ ଭଳି ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଫିଙ୍ଗିଥିବା ଦଳର କୌଣସି ଖେଳାଳିଙ୍କ ଦେହରେ ବଲ୍ ବାଜିଲେ, ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦଳ ଆଉଟ୍ ହେବେ ।
- ଯଦି ଫିଙ୍ଗିବା ଦଳ ସବୁ ପଥର ପରସ୍ପର ଉପରେ ରଖିବାରେ ସଫଳ ହେବେ ସେମାନେ ସାତୋଲିଆ, ପିଥି ସାତ ପଥର (ବାସ୍କେଟ୍) କିମ୍ବା 'ଲଗୋରି' ବୋଲି ଚିତ୍କାର କରି ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ ।
- ଭୂମିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ପୁନର୍ବାର ଖେଳିବେ ।



**ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା**

**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
ଏକାଗ୍ରତା, କ୍ଷମା, ସଠିକ୍ତା, ସହଯୋଗ ଏବଂ ଯେଉଁଠି ବିକାଶ କରିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**

- କଠିନ ସ୍ତରକୁ ବୁଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଟାଣ୍ଡାରରେ ପଥର ସଂଖ୍ୟା ହ୍ରାସ କିମ୍ବା ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
ଖେଳିବା ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଆତ୍ମତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

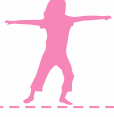


## ଆ. କ୍ରୀ- ୨

### ଗୋଲାପ ଟଗର

ଗୋଲାପ ଏକ ନାଲିଫୁଲ ଓ ଟଗର ଏକ ଧଳା ଫୁଲର ନାମ । ଏହି ଖେଳ ବିଭିନ୍ନ ପନିପରିବା, ଫଳ ଏବଂ ସ୍ଥାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ ।





### କିପରି ଖେଳିବା

- ‘କ’ ଓ ‘ଖ’ ନାମକ ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ପାଇଁ ଜଣେ ଲେଖାଏଁ ଦଳପତି ଚୟନ କର ।
- ଖେଳ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନର ମଝିରେ ଏକ ରେଖା ବା ଗାର ଟାଣ । ଉଭୟ ଦଳ ପରସ୍ପରକୁ ମୁହଁ କରି ମଝି ରେଖାଠାରୁ ସମାନ ଦୂରତାରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ଦଳପତିମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଫଳ କିମ୍ବା ପନିପରିବା ଆଧାରରେ ଗୁପ୍ତଭାବରେ ସେମାନଙ୍କ ସାଥୀଙ୍କ ନାମକରଣ କରିବେ ।
- ଏହାପରେ ‘କ’ ଦଳର ଦଳପତି ଜଣେ ସାଥୀଙ୍କ ଆଖିରେ ପଟି ବାନ୍ଧି ‘ଖ’ ଦଳର ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ନାମ କହିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ – “ଦୟାକରି ଆମ୍ଭ ଆସ”, କିମ୍ବା “ଦୟାକରି ବାଲଗଣ ଆସ”
- ‘ଖ’ ଦଳର ନିମନ୍ତ୍ରିତ ଖେଳାଳି ପାଖକୁ ଆସି ‘କ’ ଦଳର ଆଖି ବନ୍ଦା ଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କ ପିଠିରେ ଧାରେ ମାରିବେ ।
- ଆଖି ବନ୍ଦା ଥିବା ଖେଳାଳି, ମାରିଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କ ପ୍ରକୃତ ନାମ ଅନୁମାନ କରି କହିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଠିକ୍ ଆକଳନ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ଦିଆଯିବ ।
- ‘ଖ’ ଦଳର ଦଳପତି ଏବେ ସମାନ କାମ କରିବେ ।

### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
ପୂର୍ବାନୁମାନ, ଦଳ ଗଠନ, ଭାବନାତ୍ମକ ବୁଝାମଣା, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସହାନୁଭୂତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

#### ଭିନ୍ନତା

- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଶରୀରର ଉପର ଭାଗରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ମରଣ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେବେ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ବିପରୀତ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ସହଜ ହେବ ।

#### ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବାର ପୂର୍ଣ୍ଣ କର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।



## ଆ. କ୍ରୀ-୩

### ଗୋଡ଼ା-ଗୋଡ଼ି

ଏହା ଭାରତର ସମସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ  
ଖେଳାଯାଉଥିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଖେଳ ।  
ଏହା ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏକ ଭିନ୍ନ ନାମରେ  
ପରିଚିତ ହୋଇପାରେ ।

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଜଣେ ଖେଳାଳି ଡେନ୍ (ଖୋଜିବା ପିଲା) ହେବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ଦୌଡ଼ାଳି ହେବେ ।
- ଖେଳ ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କର ଯାହା ଦ୍ଵାରା ସମସ୍ତେ ଜାଣିପାରିବେ ଯେ ସେମାନେ କେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୌଡ଼ିବେ ।
- ଖେଳିବା ସ୍ଥାନର ମଝିରେ ଡେନ୍ ଠିଆ ହେବାବେଳେ ଦୌଡ଼ାଳିମାନେ ଏ ଭିତରେ ବିଛେଇ ହୋଇ ରହିବେ ।
- ଡେନ୍ ଦୌଡ଼ାଳି ମାନଙ୍କୁ ଗୋଡ଼ାଇ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଡେନ୍ ଯାହାକୁ ଛୁଇଁବେ ସେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଡେନ୍ ହେବେ ଏବଂ ଖେଳ ସେହିପରି ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
କ୍ଷୀପ୍ରତା, ବେଗ, ଦ୍ରୁତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ସମୟ, ସଂକଳ୍ପ ଏବଂ ସହନଶୀଳତାକୁ ବିକାଶ କରିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**

- ଦୌଡ଼ିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆପଣ ଡେଇଁ ପାରିବେ ।
- କଠିନ ସ୍ତରକୁ ବଢ଼ାଇବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥାନକୁ ଛୋଟ କରି କିମ୍ବା ବଡ଼ କରିବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
ଖେଳିବା ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଆତ୍ମାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।



### ଆ. କ୍ରୀ-୪

## ଚେନ୍ (ଶୃଙ୍ଖଳ)

ଏହା ଏକ ସରଳ ଖେଳ ଯାହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଖେଳାଯାଇପାରେ ।

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଡେନ୍ ହେବାକୁ ଜଣେ ଖେଳାଳିକୁ ଚୟନ କର । ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ଦୌଡ଼ାଳି ହେବେ ।
- ଖେଳିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କର ଯାହା ଦ୍ଵାରା ସମସ୍ତେ ଜାଣିବେ ଯେ ସେମାନେ କେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୌଡ଼ିପାରିବେ ।
- ଡେନ୍ ଦୌଡ଼ାଳି ମାନଙ୍କ ପିଛା କରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ଡେନ୍ କୌଣସି ଦୌଡ଼ାଳିକୁ ଛୁଇଁବେ, ସେହି ଖେଳାଳି ଜଣକ ଡେନ୍ ର ହାତ ଧରି ଏକ ଚେନ୍ ବା ଶୃଙ୍ଖଳ ତିଆରି କରିବେ ।
- ଡେନ୍ ଏବଂ ନୂତନ ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ଦୌଡ଼ାଳି ଖେଳାଳିମାନେ ଏକ ଚେନ୍ ତିଆରି କରିବେ ଏବଂ ଧରାପଡ଼ି ନଥିବା ଦୌଡ଼ାଳି ମାନଙ୍କୁ ଏକାଠି ଗୋଡ଼ାଇବେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଧରାପଡ଼ୁଥିବା ଖେଳାଳି ଯୋଡ଼ିହେବେ ଏବଂ ଚେନ୍ କୁ ବା ଶୃଙ୍ଖଳକୁ ଲମ୍ବା କରିବେ ।
- ସମସ୍ତ ଦୌଡ଼ାଳି ଚେନ୍ ବା ଶୃଙ୍ଖଳରେ ଯୋଡ଼ି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ । ଶେଷକୁ ଯେଉଁ ଦୌଡ଼ାଳି ରହିବେ ସେ ବିଜେତା ହେବେ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
 କ୍ଷମାପୂର୍ଣ୍ଣ, ଶକ୍ତି, ସଂକଳ୍ପ, ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଏକତାର ବିକାଶ କରିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**

- କଠିନ ସ୍ତରକୁ କମ୍ କିମ୍ବା ବେଶି କରିବା ପାଇଁ ଖେଳ ସ୍ଥାନର ଆକାର ହ୍ରାସ କିମ୍ବା ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
 ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ସେମାନଙ୍କ ନିଜ ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କର ଗୋଟାଏ ଲେଖାଏଁ ଉତ୍ତମଗୁଣ କହିବେ ।



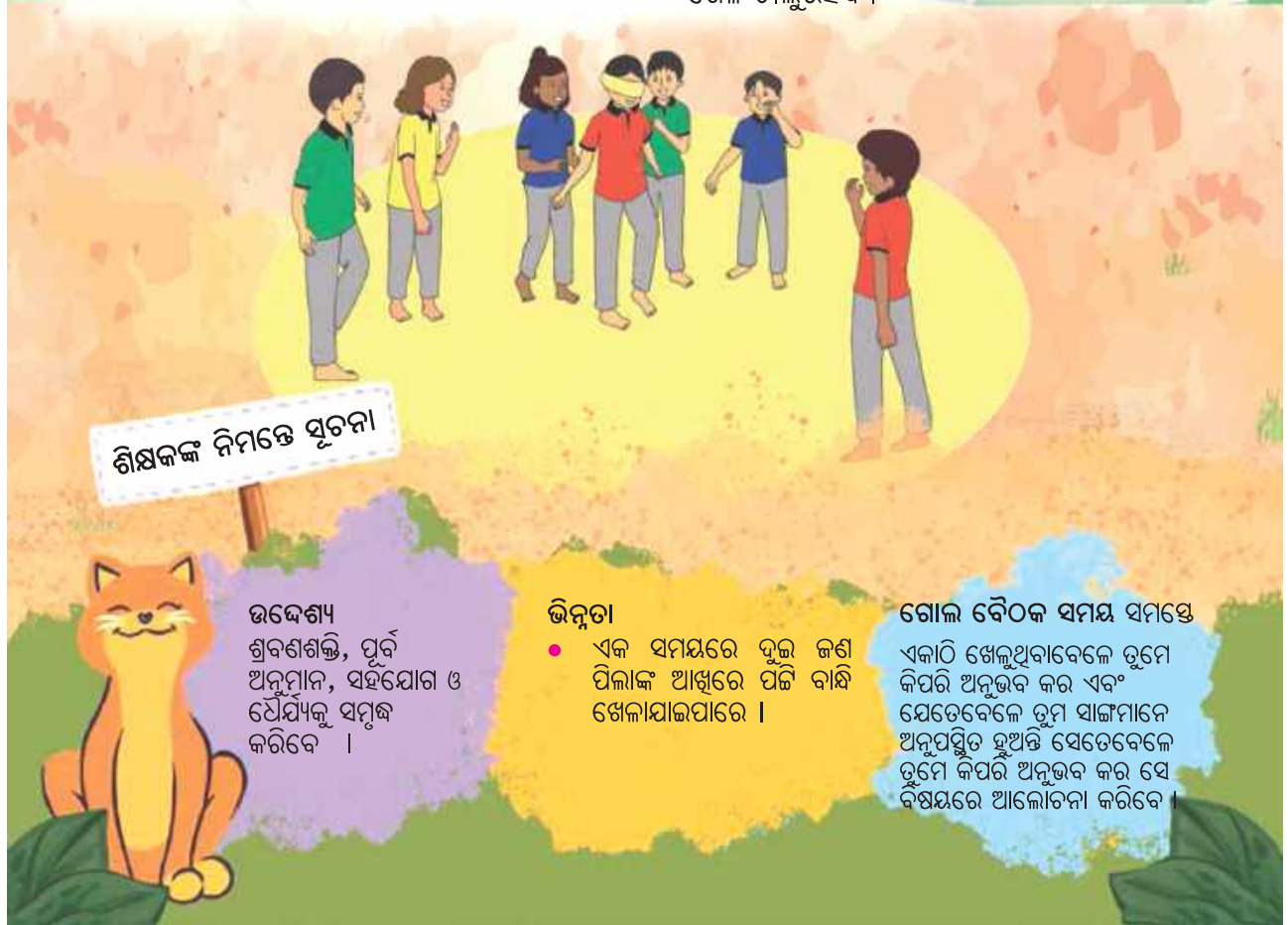
## ଆ. କ୍ର-୫

### ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଖେଳ

ଏହା ଭାରତରେ ବହୁତ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ । ବଙ୍ଗଳା, ଆସାମ, ଓଡ଼ିଶା ଏବଂ ତ୍ରିପୁରା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରେ ଏହା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ପରିଚିତ । କିଛି ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହା “ଅନ୍ଧ ପୁରୁଲି” ନାମରେ ପରିଚିତ । ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହି ଖେଳର ନାମ କ’ଣ ?

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଖେଳ ପାଇଁ ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କର ଯାହାଦ୍ଵାରା ସମସ୍ତେ ଜାଣିବେ ଯେ ସେମାନେ କେଉଁଠାରେ ଦୌଡ଼ିପାରିବେ ବା ଲୁଚିପାରିବେ । ଆଖି ବନ୍ଦକରିବାକୁ ଜଣେ ଖେଳାଳି ଚୟନ କର ।
- ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଆଖିରେ ପଟି ବନ୍ଧାଯାଇଥିବ, ତାଙ୍କୁ ଖେଳ ପଡ଼ିଆ ମଝିରେ ଛିଡା କରାଯିବ ।
- ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ଅଲଗା ଅଲଗା ହୋଇ ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ ରହିବେ ଏବଂ ଗୀତ ଗାଇବେ - “ଆସ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଖୋସିବା ।”
- ଆଖି ବନ୍ଧାଥିବା ଖେଳାଳି ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳୀଙ୍କ ପିଛା କରିବେ ଏବଂ ଯେଉଁ ଦିଗରୁ ଶବ୍ଦ ଆସୁଛି ତାକୁ ଆଧାର କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଆଖି ବନ୍ଧାଥିବା ଖେଳାଳି ଯାହାକୁ ଧରିଥିବେ ସେହି ଖେଳାଳିକୁ ଚିହ୍ନିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ଏହା ଠିକ୍ ହୁଏ ତେବେ ଧରାପଡ଼ିଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କ ଆଖିରେ ପଟି ବନ୍ଧାଯିବ ଏବଂ ଖେଳ ଚାଲୁରହିବ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି, ପୂର୍ବ ଅନୁମାନ, ସହଯୋଗ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**  
• ଏକ ସମୟରେ ଦୁଇ ଜଣ ପିଲାଙ୍କ ଆଖିରେ ପଟି ବାନ୍ଧି ଖେଳାଯାଇପାରେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ ସମସ୍ତେ**  
ଏକାଠି ଖେଳୁଥିବାବେଳେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କର ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନେ ଅନୁପସ୍ଥିତ ହୁଅନ୍ତି ସେତେବେଳେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କର ସେ ବସ୍ତୁରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।



### ଆ. କ୍ରୀ- ୨

## ବିଜା ତିଆଁ

ବିଜା ମାନେ କିଛି ବସ୍ତୁ ମାଧ୍ୟମରେ ଦୁଇ ଜଣଙ୍କ ହାତକୁ ଯୋଡ଼ିବା, ତିଆଁର ଅର୍ଥ ତେଜିବା ତେଣୁ ବିଜା ତିଆଁ ଅର୍ଥାତ୍ ଯୋଡ଼ା ହାତ ଉପରେ ତେଜିବା । ନିମ୍ନ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଏହି ଖେଳରେ ହାତରେ କିମ୍ବା କପଡ଼ାରେ କିମ୍ବା ଏକ ବାଡ଼ି ବ୍ୟବହାର କରି ଖେଳିପାରିବା ।

### କିପରି ଖେଳିବା

- ୨ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ଗୋଟିଏ ଦଳକୁ ନିମ୍ନ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଏକ ବାଡ଼ି କିମ୍ବା କପଡ଼ା ଧରି ଭୂମିରେ ବସାଇବେ ।
- ଅନ୍ୟ ଦଳର ସମସ୍ତ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଏହି ବାଡ଼ି ଉପରେ ତେଜିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ଯଦି କୌଣସି ଦଳର ଉଭୟ ଖେଳାଳି ବାଡ଼ି ଉପରେ ତେଜିବାରେ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ସେହି ଦଳ ତଳେ ବସିବେ ।
- ଯଦି ସବୁ ଦଳ ସଫଳତାର ସହ ବାଡ଼ି ଉପରେ ତେଜିଯାଆନ୍ତି । ତେବେ ବାଡ଼ି ରଖିବାର ଉଚ୍ଚତା ଧିରେ ଧିରେ ବୃଦ୍ଧି କରାଯିବ । ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ଥକି ଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
ସଠିକତା, ଗୋଡ଼ର ଶକ୍ତି, ସ୍ଥିରତା ଏବଂ ବାଧାବିଘ୍ନକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାର ସାହସ ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**  
• ବିଭିନ୍ନ ଉଚ୍ଚତାର ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତି ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ହାତର ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
ଯେଉଁ ଖେଳାଳିମାନେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ତେଜିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ସେମାନଙ୍କୁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

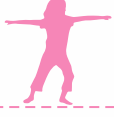


ଆ. କ୍ରୀ-୭

## କିଡ଼ କିଡ଼ (ଘରଡ଼ିଆଁ)

ଆମ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଏହି ଖେଳଟି  
ସ୍ତାପ୍ତ, ଲକଡ଼-ଦୁକଡ଼, ଗୁଞ୍ଜି, କିଡ଼ କିଡ଼ ଆଦି  
ନାମରେ ପରିଚିତ ।





### କିପରି ଖେଳିବା

- ପୂର୍ବ ପୃଷ୍ଠାରେ ଥିବା ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ପଢ଼ିଆରେ ଗାର ଟାଣି ଆଠଟି ଘର ତିଆରି କର ।
- ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖା ପଛରେ ଠିଆ ହୋଇ ଏକ ଛୋଟ ଚରକା ପଥର (ଖପରା)କୁ ପ୍ରଥମ ଘରେ ପକାଇବେ । ଏହା ଏହି ଘରର ବାହାରକୁ କିମ୍ବା ଗାରକୁ ସ୍ପର୍ଶ ନ କରି ଭିତରେ ପଡ଼ିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଖେଳାଳି ପ୍ରଥମ ରୁ ଅଷ୍ଟମ ଘର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଇ ପୁଣି ଫେରିବେ, ମାତ୍ର ଯେଉଁ ଘରେ ପଥର ପଡ଼ିଥିବ ତାକୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ହେବ । ତେଜୁଥିବା ଖେଳାଳି ଗୋଟିଏ ପାଦରେ ତେଜୁଥିବା କିମ୍ବା ଯେଉଁ ଘର ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ତାର ଦୁଇଭାଗରେ ଦୁଇ ପାଦ ରଖି ତେଜୁଥିବେ ।
- ଫେରିବା ସମୟରେ ଖେଳାଳୀ ଦ୍ଵିତୀୟ ଘରେ ଅଟକି ପଥରକୁ ଉଠାଇ ବାହାରକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଘରକୁ ବାଦ ଦେଇ ତେଜୁଥିବେ । ଏହିପରି ଖେଳାଳି ଦ୍ଵିତୀୟ, ତୃତୀୟ, ଚତୁର୍ଥ, ପଞ୍ଚମ, ଷଷ୍ଠ, ସପ୍ତମ ଓ ଅଷ୍ଟମ ଘରେ ପଥର ପକାଇ ଖେଳିବେ ।
- ଯଦି ପଥର ଠିକ୍ ଘରେ ନ ପଡ଼େ, କିମ୍ବା ଯଦି କୌଣସି ଖେଳାଳି ଭୁଲରେ ଏକ ଗାରରେ ପାଦ ଦିଅନ୍ତି କିମ୍ବା ଭୁଲ୍ ଘରକୁ ଡିଆଁନ୍ତି, କିମ୍ବା ଭାରସାମ୍ୟ ହରାନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ପାଳି ଶେଷ ହେବ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଖେଳାଳି ସେହି ଘରୁ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଯେଉଁଠାରେ ତାଙ୍କ ପାଳି ଶେଷ ହୋଇଥିଲା ।
- ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ପ୍ରଥମ ଥରରେ ସମସ୍ତ ଘର ପୂରଣ କରିବେ ସେ ହେବେ ଘରର ବିଜେତା ।

### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
ଗୋଡ଼ର ଶକ୍ତି, ସନ୍ତୁଳନ, ସ୍ଥିରତା, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ପ୍ରତି ପାଳନ କରିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**

- କଠିନ ସ୍ତର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ଆକାର କିମ୍ବା ଘର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ହ୍ରାସ କରିବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
ଖେଳିବା ସମୟରେ ନିଜର ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି କ'ଣ କରିଥିଲେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।



## ଆ. କ୍ରୀ-୮

### ଛୋଟି ପାରା (କୁକୁଡ଼ା ଲଢ଼େଇ)

ଏହା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ । ଏହାର ଅନ୍ୟ ନାମ ଲଙ୍ଗଡ଼ି । (ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଡେଇଁବା)

#### କିପରି ଖେଳିବା

- ଖେଳାଳିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ପଡ଼ିଆରେ ବୃତ୍ତ ଅଙ୍କନ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଖେଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବୃତ୍ତର ବାହାରକୁ ଠେଲିଦେବା କିମ୍ବା ଏପରି କିଛି କରିବା ଯେ ସେମାନେ ଉଭୟ ପାଦରେ ଠିଆ ହେବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେବେ ।
- ପ୍ରତିଯୋଗୀ ଗୋଟିଏ ହାତ ଗୋଡ଼ରେ ଓ ଅନ୍ୟ ହାତକୁ କାନ୍ଧରେ ରଖି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ରହିଥିବା ଖେଳାଳି ଏହି ଖେଳକୁ ଜିତିବେ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
ସଜ୍ଜୁଳନ, ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ସମନ୍ୱୟ, ଗୋଡ଼ି ଓ କାନ୍ଧର ଶକ୍ତି ଏବଂ ସ୍ଥିରତାର ବିକାଶ କରିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**  
• ବୃତ୍ତର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ହ୍ରାସ କରିବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
ଖେଳଟିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।



### ଆ. କ୍ରୀ- ୯

## କୁମ୍ଭୀର ଓ ପାଣି

ଏହା ଦେଶର ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ନାମରେ ପରିଚିତ ।

### କିପରି ଖେଳିବା

- ନମ୍ନ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ଏକାଧିକ ଭୂମି (ସ୍ଥଳଭାଗ) ଓ ପାଣି (ଜଳଭାଗ)ର ପାଇଁ ଚୂନ ସାହାଯ୍ୟରେ ଗାର ଟାଣ ।
- ଜଣେ ଖେଳାଳି କୁମ୍ଭୀର ହେବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ମାନେ କୁମ୍ଭୀର ଆକ୍ରମଣରୁ ବଞ୍ଚୁଥିବା ଖେଳାଳି ହେବେ ।
- ସ୍ଥଳଭାଗରେ ଖେଳାଳି ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା ବେଳେ ଜଳ ଭାଗରେ କୁମ୍ଭୀର ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ ।
- ଖେଳାଳିମାନେ କୁମ୍ଭୀରକୁ ଚିଡ଼ାଇବାବେଳେ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥଳଭାଗରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥଳଭାଗକୁ ଗତି କରିବେ ।
- ଯଦି କୁମ୍ଭୀର ପାଣିରେ ଥିବା କୌଣସି ଖେଳାଳିକୁ ଧରିଦେବେ ବା ଛୁଇଁଦେବେ, ତେବେ ଧରାଯାଇଥିବା ଖେଳାଳି ନୂଆ କୁମ୍ଭୀର ହେବେ ଓ ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
ଗୋଡ଼ର ଶକ୍ତି, ସତର୍କତା, ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ସମୟ ଏବଂ ଗତିଶୀଳ ଏବଂ ସ୍ଥିର ସନ୍ତୁଳନର ବିକାଶ କରିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**

- ପାଣି କୁ ପାର ହେବା ସମୟରେ ଆପଣ ବିଭିନ୍ନ ଭାବଭଙ୍ଗୀ କରି ପାରନ୍ତି ଯେପରିକି ଡେଇଁବା କିମ୍ବା ଦୋଡ଼ିବା ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
କୁମ୍ଭୀର ଆକ୍ରମଣରୁ ବର୍ଜିବା ପାଇଁ ଆପଣ କ'ଣ କଲେ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।



ଆ. କ୍ରୀ-୧୦

## ଆମେ ଫୁଲର ରାସ୍ତାରେ ଚାଲୁଅଛୁ

ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ଥୋଗାନ ଦେଇ ଏହି ଖେଳ ଖେଳାଯାଏ । ଏହାକୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ତୁମ ସ୍କୁଲ ପାଇଁ ନୂଆ ସ୍ଥୋଗାନ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।





## କିପରି ଖେଳିବା

- ପଢ଼ିଆରେ ଏକ ସିଧା ଗାର ଟାଣ ।
- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର ଓ ସେମାନେ ଗାରର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ କିଛି ଦୂରରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ପ୍ରଥମ ଦଳ ଗାର ଆଡ଼କୁ ଚାଲି ଚାଲି ଯାଇ କହିବେ, “ଆମେ ଫୁଲ ରାସ୍ତାରେ ଚାଲୁଅଛୁ ।”
- ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳ ମଧ୍ୟ ଗାର ନିକଟକୁ ଚାଲି ଚାଲି ଯାଇ କହିବେ “ଆମେ ଥଣ୍ଡା ପବନରେ ଚାଲୁଅଛୁ ।
- ତା’ପରେ ପ୍ରଥମ ଦଳ ପଚାରିବେ – “ତୁମେ କାହାକୁ ନେବାକୁ ଚାହୁଁଛ ?”
- ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳ ପ୍ରଥମ ଦଳରୁ ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ନାମ ନେଇ ଉତ୍ତର ଦେବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ “ପୂଜା” ।
- ତାପରେ ପ୍ରଥମ ଦଳ ପୁଣି ପଚାରିବେ – “କିନ୍ତୁ କାହା ସହ ?”
- ଏହାପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳ ନିଜ ଦଳର ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ନାମ କହିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, “ରାଧା ସହ ।”
- ପ୍ରଥମ ଦଳ ଏହି ଆହ୍ୱାନ ଗ୍ରହଣ କରି କହିବେ – “ଯଦି ସମ୍ଭବ ତେବେ ତୁମେ ତାକୁ ନେଇଯିବ ଯାଅ ।”
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଦୁଇ ଜଣ ବଛାଯାଇଥିବା ଖେଳାଳୀ ଗାର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଠିଆ ହୋଇ ପରସ୍ପରକୁ ଟାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯିଏ ନିଜ ଦଳ ପାଖକୁ ଟାଣିନେବ ସେ ବିପରୀତ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଦୁଇ ଜଣ ନୂଆ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହ ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।

### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା



#### ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଶରୀରର ସାମଗ୍ରିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଦଳୀୟ ଭାବନାକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିବେ ଏବଂ ସମୃଦ୍ଧ କରିବେ ।

#### ଭିନ୍ନତା

- ପ୍ରତି ଦଳର ଦୁଇଜଣ ଖେଳାଳି ଏହି ଆହ୍ୱାନରେ ମିଶି ଖେଳ ପାରିବେ ।

#### ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ସର୍ବଦା ସବୁଠାରୁ ଦୁର୍ବଳ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବାଛିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସମାନ ଶକ୍ତିସମ୍ପନ୍ନ ଖେଳାଳି ଚୟନ କରିବା କାହିଁକି ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।



## ଆ. କ୍ରୀ-୧୧

### ଡକ୍ ବଲ୍

ଏହା ଆମ ଦେଶର ସମସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଖେଳା ଯାଉଥିବା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ । ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏହି ଖେଳରେ ଏକ ନରମ ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଜଣେ ଖେଳାଳି ଡେନ ହେବେ । ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ନିଜ ଦେହରେ ବଲ୍ ନ ବାଜିବା ପାଇଁ ଦୌଡ଼ିବେ, ସେହି ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଡକର କୁହାଯିବ ।
- ପଡ଼ିଆରେ ଏକ ବଡ଼ ବୃକ୍ଷ ଅଙ୍କନ କର । ବୃକ୍ଷ ମଝିରେ ଡେନ୍ ଠିଆ ହେବ ଏବଂ ବୃକ୍ଷର ସାମାରେ ଡକରମାନେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ଡେନ୍ ଏକ ନରମ ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଡକରମାନଙ୍କୁ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ବଲ୍ ବାଜିଥିବା ଡକର ନୂଆ ଡେନ ହେବେ ଏବଂ ଏହିଭଳି ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
 କ୍ଷାପ୍ତତା, ଏକାଗ୍ରତା,  
 ସଠିକତାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା  
 ଏବଂ ଆତ୍ମରକ୍ଷାର  
 କ୍ଷମତାରେ ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**

- ଏହି ଖେଳରେ ଏକାଧିକ ଡେନ୍‌କୁ ନେଇ ଖେଳାଯାଏ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
 ସେହି ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ  
 ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ଯାହା  
 ଦ୍ଵାରା ବଲ୍‌ର ଆଘାତରୁ  
 ରକ୍ଷା ମିଳିବ ।



### ଆ. କ୍ରୀ-୧୨

## ଚାମଚ ଦୌଡ଼

ଏହା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ ଯାହା ସବୁ ବୟସର ଲୋକ ଖେଳନ୍ତି । ଏହାକୁ ଛୋଟ ଚାମଚ ଏବଂ ଲେମ୍ବୁ, ବାଟି କିମ୍ବା ଆଳୁ ସହିତ ଖେଳାଯାଇପାରେ ।

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କର ଦୌଡ଼ିବା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖା, ସମାପ୍ତ ରେଖା ସହିତ ଦୌଡ଼ପଥ ଚିତ୍ରିତ କର ।
- ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ପାଟିରେ ଚାମଚ ଓ ସେଥିରେ ଲେମ୍ବୁ, ବାଟି କିମ୍ବା ଆଳୁ ନେଇ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖା ପଛରେ ଛିଡ଼ା ହେବେ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଖେଳାଳିମାନେ ସମାପ୍ତ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଲେମ୍ବୁ, ବାଟି କିମ୍ବା ଆଳୁକୁ ନ ପକାଇ ପ୍ରଥମେ ସମାପ୍ତ ରେଖାରେ ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ପହଞ୍ଚିବେ ସେହି ଖେଳାଳି ବିଜୟୀ ହେବେ ।





## ଆ. କ୍ରୀ- ୧୩

### ବଲ୍ ସେକାସେକି

ଏହା ସବୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ । ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏହି ଖେଳରେ ଏକ ନରମ ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

#### କିପରି ଖେଳିବା

- ଏକ କପଡ଼ା ବଲ୍ ତିଆରି କର ବା ନରମ ବଲ୍ ନିଅ ଏବଂ ଖେଳ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ଥାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କର ।
- ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଜଣେ ଖେଳାଳି ବଲ୍‌କୁ ହାତରେ ଧରି ପଚାରିବେ, “ତୁମେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କି ?” ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ କହିବେ, ହଁ ଏବଂ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ବଲ୍ ଧରିଥିବା ଖେଳାଳି ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଲ୍ ବଜାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯିଏ ବଲ୍ ପାଇବେ ସେ ନିକଟସ୍ଥ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଲ୍ ବଜାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ସମସ୍ତେ ଥକିଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଚାଲିବ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
ସଠିକତା, ଲକ୍ଷ୍ୟ, କ୍ଷାପ୍ରତା ଆତ୍ମରକ୍ଷା ଏବଂ ଦୁର୍ଘଟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ସମୟକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**

- ପ୍ରଥମ ପାଇଁ ଶରୀରର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଶକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ଵରୂପ ଅଣ୍ଟା ତଳକୁ ୫ ପ୍ରଥମ ଓ ଅଣ୍ଟା ଉପର ପାଇଁ ୨ ପ୍ରଥମ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆଘାତ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଯାହା ଖେଳ କାରଣରୁ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଆଘାତରୁ ବର୍ତ୍ତିବା ପାଇଁ କିଛି ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବେ ।



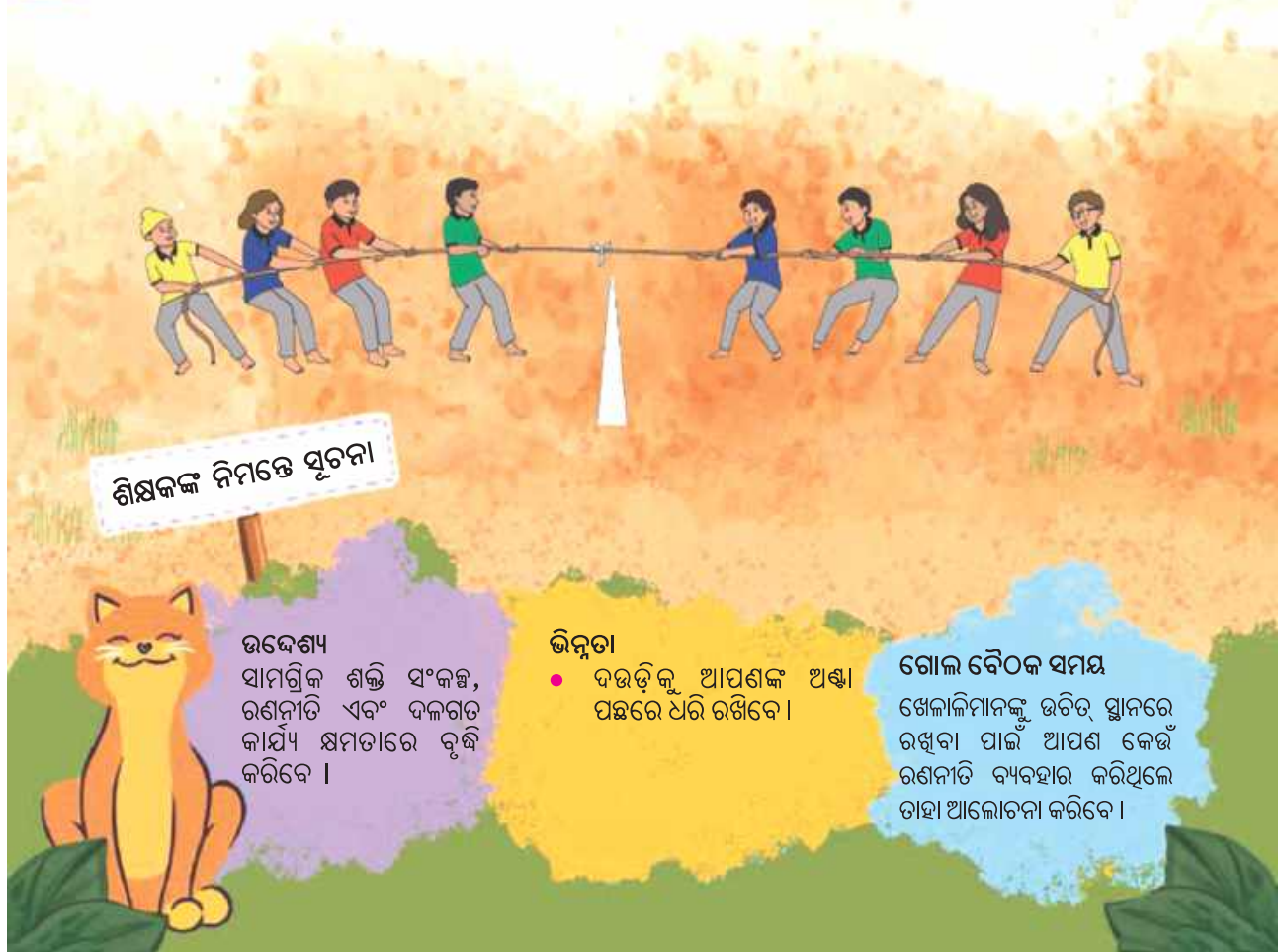
### ଆ. କ୍ରୀ- ୧୪

## ଦଉଡ଼ି ଟଣା

ଦଉଡ଼ି ଟଣା ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ଖେଳ ଯାହା ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଖେଳାଯାଏ । ଭାରତର କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଏହାକୁ ରଞ୍ଜା-କଣା କିମ୍ବା ଝାଟମ୍-ଝାଲି କୁହାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନୀୟ ମେଳାରେ ଏହା ଆକର୍ଷଣର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣଙ୍କର ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଇଁ ଏହାକୁ ସତର୍କତାର ସହ ଖେଳିବା ଉଚିତ୍ ।

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଖେଳ ପଡ଼ିଆ ମଝିରେ ଏକ ଗାର ଟାଣି ଉଭୟ ଦଳକୁ ଗାରର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପଛକୁ ପଛ ଠିଆ କରାଇବେ ।
- ଏକ ବଡ଼ ଦଉଡ଼ି ନିଅ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ଏହାକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରିରଖି ଯେପରି ନିମ୍ନ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।
- ସିଟି ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ଦଉଡ଼ିକୁ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଟାଣିବେ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ଦଉଡ଼ି ଟାଣି ବିପରୀତ ଦଳକୁ ଗାର ଅତିକ୍ରମ କରାଇଦେବ, ସେହିଦଳ ବିଜେତା ହେବେ ।



**ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା**



**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
 ସାମଗ୍ରିକ ଶକ୍ତି ସଂକଳ୍ପ, ରଣନୀତି ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତାରେ ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।

**ଭିନ୍ନତା**  
 • ଦଉଡ଼ିକୁ ଆପଣଙ୍କ ଅଣ୍ଟା ପଛରେ ଧରି ରଖିବେ ।

**ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ**  
 ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଉଚିତ୍ ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଆପଣ କେଉଁ ରଣନୀତି ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।



## ଆ. କ୍ରୀ-୧୫

### ତିନି ଗୋଡ଼ିଆ ଦୌଡ଼

ଏହା ସାରା ଦେଶରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଖେଳ । ଏହାର ଗୋଟିଏ ସଂସ୍କରଣ, କିଛି ଭିନ୍ନତା ସହିତ ପାରା ଅଲମ୍ପିକ୍ସରେ ଖେଳାଯାଏ ।

#### କିପରି ଖେଳିବା

- ୨ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ପ୍ରଥମେ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖା, ସମାପ୍ତ ରେଖା ସହ ଦୌଡ଼ ପଥ ଚିତ୍ରିତ କର ।
- ଦଳର ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଏକ କପଡ଼ାରେ ବାନ୍ଧି ତିନୋଟି ଗୋଡ଼ ତିଆରି କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ସମାପ୍ତ ରେଖା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୌଡ଼ିବେ । ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ସମାପ୍ତ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିବେ । ସେ ହିଁ ବିଜେତା ହେବେ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

**ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ**  
ସମନ୍ୱୟ, ସଚ୍ଚୁଳନ, ସଂକଳ୍ପ, ସମ୍ମାନକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବେ ।

#### ଭିନ୍ନତା

- ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଆଖିରେ ପଟିବାନ୍ଧି ପାର କିମ୍ବା ଉଭୟ ଖେଳାଳିଙ୍କ ହାତ ପରସ୍ପର ସହ ବାନ୍ଧି ଦେଇ ଖେଳାଯାଇପାରେ ।

#### ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ ଉପରେ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।



### ଆ. କ୍ରୀ- ୧୭

## ଭିତରକୁ ଏବଂ ବାହାରକୁ

ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହି ଖେଳର ଭିନ୍ନ ନାମ ରହିଛି ଜଳ-ସ୍ଥଳ, ତଳ୍ୟତ୍-ମଲ୍ୟତ, କୁଲୁମ୍-କାରା, ଇତ୍ୟାଦି ।

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଏକ ବଡ଼ ଗୋଲେଇ ତିଆରି କର । ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ଗୋଲେଇ ବାହାରେ ଠିଆ ହୋଇ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନ କରିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷକ ଜଳ କହିବେ, ସେତେବେଳେ ଖେଳାଳିମାନେ ଗୋଲେଇ ଭିତରକୁ ଡେଇଁବେ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ଯେତେବେଳେ ସ୍ଥଳ କହିବେ, ସେତେବେଳେ ଖେଳାଳିମାନେ ଗୋଲେଇ ବାହାରକୁ ଡେଇଁବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ ହଠାତ୍ ଜଳ ଏବଂ ସ୍ଥଳ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ, ଯେଉଁ ଖେଳାଳିମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପାଳନ କରିବାରେ ଭୁଲ୍ କରିବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖେଳରୁ ବାଦ୍ ଦିଆଯିବ ।





## ଆ. କ୍ରୀ- ୧୭

### ଆଲୋକ ଏବଂ ଅନ୍ଧାର

ଏହି ଖେଳ ବିଭିନ୍ନ ନାମରେ ପରିଚିତ ଯଥା-  
ଧୂପ ଛାଉଁ, ଅନ୍ଧାରୀ ଅଞ୍ଜୋରୀ, ଲତ୍ୟାଦି ।  
ଅନ୍ଧାରୀ ଅର୍ଥାତ୍ ଛାଇ ବା ଅନ୍ଧାର ଏବଂ  
ଅଞ୍ଜୋରୀ ଅର୍ଥାତ୍ ଆଲୋକ ।

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର, ଗୋଟିଏ ଆଲୋକ ଦଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ଅନ୍ଧାର ଦଳ ।
- ଅନ୍ଧାର ଦଳ ଛାଇ ସ୍ଥାନ ନେବେ ଏବଂ ଆଲୋକ ଦଳ ଆଲୋକରେ ରହିବେ ।
- ଏହାପରେ ଉଭୟ ଦଳ ବିପକ୍ଷ ଦଳ ଅଞ୍ଜଳକୁ ଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଯଦି ଅନ୍ଧାର ଦଳର କୌଣସି ଖେଳାଳିକୁ ଆଲୋକ ଦଳର କୌଣସି ଖେଳାଳି ଆଲୋକରେ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି, ତେବେ ସେହି ଖେଳାଳି ଆଲୋକ ଦଳର ଖେଳାଳି ହେବେ ଏବଂ ଅନ୍ଧାର ଦଳ ପାଇଁ ଏହା ବିପରୀତ କ୍ରମରେ ଖେଳାଯାଇପାରେ ।
- ଗୋଟିଏ ଦଳରେ କୌଣସି ଖେଳାଳି ନ ରହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।





୨୮ ଖେଳ ଓ ଯୋଗ

---

## ଚିତ୍ରଣା

---

ତୃତୀୟ ଏକକ

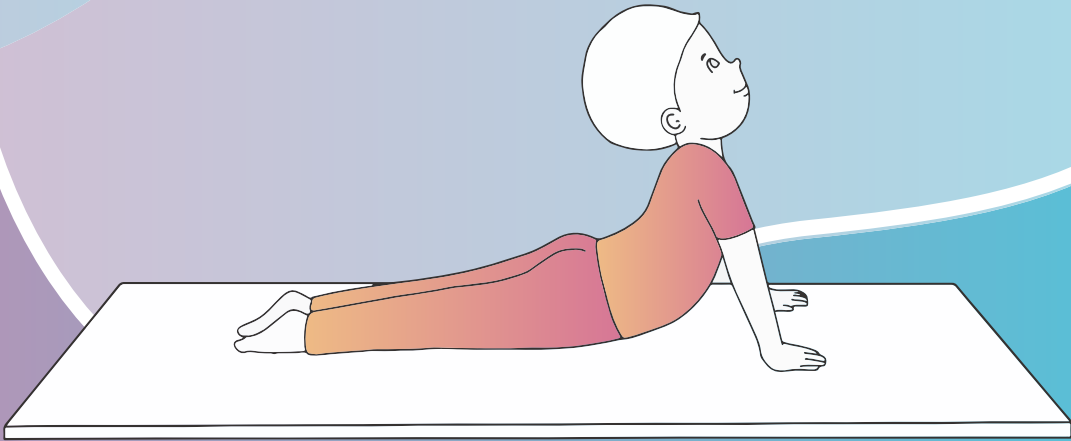
ଯୋଗ



### ଏକକ ସମ୍ପନ୍ନରେ

ଯୋଗ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ମନ ବିକଶିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସକାରାତ୍ମକ ଆଚରଣ ଏବଂ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଆମର ଖୁସି ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଖାଇବାର ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅଭ୍ୟାସ, ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟା ମନୋଭାବ ଦେଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ମାନସିକତା ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ ।

ଏହି ଏକକରେ ଆମେ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା-କିପରି ଜଣେ ଉଦାରଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ହେବା, କିପରି ଭାବେ ଅନ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା, କିପରି ଆମ ଶରୀରକୁ ସବଳ ଓ ନମନୀୟ କରିପାରିବା ଏବଂ କିପରି ଭାବେ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିପାରିବା ।



ଷଷ୍ଠ ପାଠ

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ

ଯୋଗ - ୧

ଖୁସି ରହିବା

ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଅନେକ କାମ କରିଥାଉଁ, ଯେପରି ଖେଳିବା, ବଗିଚାର ଯତ୍ନ ନେବା, ରଙ୍ଗ କରିବା ଏବଂ ଗୀତ ଗାଇବା ଆଦି ଯାହା ଆମକୁ ଖୁସି କରିଥାଏ । ତୁମକୁ ଭଲ ଲାଗୁଥିବା ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ।

ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚିତ୍ର ତଳେ ଥିବା କୋଠାରେ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଦ୍ଵାରା ଦର୍ଶାଅ ।



ବଗିଚାର ଯତ୍ନ ନେବା



ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା



ଗୃହପାଳିତ ପଶୁଙ୍କ  
ସହିତ ଖେଳିବା





ରଙ୍ଗ କରିବା



ଗୀତ ଗାଇବା ଏବଂ ନାଚିବା



ପାଣିରେ ଖେଳିବା



ଘରେ ଏକାଠି ବସିଖାଇବା



ପଢ଼ିବା



କାହାଣୀ ଶୁଣିବା

୧. ତୁମେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପସନ୍ଦ କର କି ? ଯଦି ହଁ, ତେବେ ଏହାକୁ ନିମ୍ନରେ ଲେଖ ।

---

---

୨. ଶ୍ରେଣୀରେ ଥିବା ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖୁସି ମୁହୂର୍ତ୍ତର ଅନୁଭୂତିକୁ ପ୍ରକାଶ କର ।



### ସୁସ୍ଥ ରହିବା

ତୁମ ମତରେ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆମକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ? ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚିତ୍ର ତଳେ ଥିବା କୋଠାରେ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଦ୍ୱାରା ଦର୍ଶାଅ ।



ପୁଷ୍ଟିକର ଘର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା



ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା



ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା



ଖେଳ ଖେଳିବା



ସାଇକେଲ୍ ଚଳାଇବା




ଭଲ ନିଦରେ ଶୋଇବା




ପାର୍କରେ ଖେଳିବା




ପହଁରିବା

୧. ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଦୁଇ ଦୁଇ ଜଣ ହୋଇ ଆଲୋଚନା କର ।

(କ) ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କର ?

(ଖ) ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ ପଢ଼ିଆରେ କେତେ ଘଣ୍ଟା ଖେଳ ?

(ଗ) ତୁମେ କେତେ ଘଣ୍ଟା ଶୁଅ ?

୨. ତୁମେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପସନ୍ଦ କର ?

(କ) \_\_\_\_\_

(ଖ) \_\_\_\_\_



### ଦୟାଳୁ ହେବା

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଶୀଳ ହୋଇ ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ଖୁସି କରିଥାଉ । ଛବିଗୁଡ଼ିକୁ ଧ୍ୟାନର ସହ ଦେଖ ଏବଂ ତୁମେ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ।



କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଇବା



ବୟସ୍କଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା



ଗୁରୁଜନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା



ଘର କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା



ଆଖପାଖକୁ ସଫା ରଖିବା



ଠିକ୍ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା




ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବା ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷକୁ ବାଣ୍ଟିବା




ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ରହିବା




ପକ୍ଷୀ ଏବଂ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା

୧. ଏକ ଛୋଟ ଦଳରେ ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।

- (କ) ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଝଗଡ଼ା କର ସେତେବେଳେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କର ?
- (ଖ) ଯଦି ତୁମ ବନ୍ଧୁ ତଳେ ପଡ଼ି ଆଘାତ ପାଆନ୍ତି ତେବେ ତୁମେ କ'ଣ କର ?
- (ଗ) ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଜଣେ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଭାରୀ ବ୍ୟାଗ୍ ଧରି ଯାଉଥିବାର ଦେଖ ସେତେବେଳେ ତୁମେ କ'ଣ କର ?
- (ଘ) ଯେତେବେଳେ କେହି ତୁମକୁ 'ଧନ୍ୟବାଦ' କୁହନ୍ତି ସେତେବେଳେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କର ?

୨. ତୁମ ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ତୁମେ କିପରି ଆଚରଣ ଆଶା କରୁଛ ? ଶ୍ରେଣୀରେ ତୁମ ଚିନ୍ତାଧାରା ଜଣାଅ ।

ସମସ୍ତେ ସବୁବେଳେ ଖୁସି ରହିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି । ଠିକ୍ ଅଛି ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମକୁ ଏହା ଜଣା ଅଛି କି କେଉଁ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ତୁମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖୁଥାଏ ଏବଂ ଖୁସି କରିଥାଏ ।

### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁଖ, ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଦୟାଳୁ ହେବାର ଅନୁଭୂତି ଗୁଡ଼ିକୁ ବାଣ୍ଟିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଇବେ ।



### ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ

ପ୍ରିୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ, ତୁମେ ଜାଣ କି ଆମକୁ ସୁଖ, ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଜଣେ ଭଲ ମଣିଷ ହେବାର ଏକ ଚମତ୍କାର ଉପାୟ ଅଛି ? ଏହାକୁ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ ।

ଏହାର ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ ବା ଦିଗ ରହିଛି,

ତେଣୁ ଏହାକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ ।

ଯଦି ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ୮ଟି ଅଙ୍ଗକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ତେବେ ଆମ ଜୀବନ ଆନନ୍ଦମୟ ହେବ ।

ଛବିରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନାମ ଗୁଡ଼ିକ ମନେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏହି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶୈଳୀ ବିଷୟରେ ଆମେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଶିଖିବା ।

ଆସ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପ୍ରଥମ ଦୁଇଟି ଶୈଳୀ ଯମ ଏବଂ ନିୟମରୁ ଆମ ଯୋଗ ଯାତ୍ରାର ଆରମ୍ଭ କରିବା ।



### ଯୋଗ - ୨

#### ଯମ (ଉତ୍ତମ ଆଚରଣ)

ଯମ ଅର୍ଥ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟମ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ତୁମର ପ୍ରିୟ ଖେଳନାଗୁଡ଼ିକୁ ତୁମ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଦେବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଳୁ ହେବା । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଠିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା । ଯମ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରକାର-ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଅସ୍ତେୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଅପରିଗ୍ରହ । ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ରେଣୀରେ ଯମର ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ପ୍ରକାର ଶିଖିବା । ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରେ, ଆମେ ଅହିଂସା ବିଷୟରେ ଶିଖିବା ।

ଅହିଂସା ଅର୍ଥାତ୍ ଆମେ କ'ଣ କରୁଛୁ, କ'ଣ କହୁଛୁ କିମ୍ବା ଯାହା ଭାବୁଛୁ ତାହା ଦ୍ୱାରା ଯେପରି ଅନ୍ୟକୁ ଆଘାତ ନ ମିଳେ । ଏଥିରେ ସମସ୍ତ ମଣିଷ, ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଦ ପ୍ରତି ଦୟାଳୁ ହେବା ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଏ । ସିଦ୍ଧାର୍ଥଙ୍କ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାହାଣୀ ତୁମ ପାଇଁ ଏକ ଉଦାହରଣ ।



## ସିଦ୍ଧାର୍ଥଙ୍କ ଦୟାଶୀଳତା

ଏକ ସମୟରେ କୋଶଳ ଦେଶରେ ଦୁଇ ଜଣ ରାଜକୁମାର ଥିଲେ । ରାଜକୁମାର ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ତାଙ୍କ କୋମଳ ଓ ଦୟାଳୁ ସ୍ଵଭାବ ପାଇଁ ପରିଚିତ ଥିବାବେଳେ ତାଙ୍କ ଭାଇ ରାଜକୁମାର ଦେବଦତ୍ତ କଠୋର ଓ ନିର୍ଦ୍ଦୟ ଥିଲେ ।

ଦିନେ ରାଜକୁମାରମାନେ ଧନୁ ଓ ତୀର ଧରି ଖେଳୁଥିବା ବେଳେ ଦେବଦତ୍ତ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଉଡୁଥିବା ଏକ ସୁନ୍ଦର ହଂସକୁ ଶର ନିକ୍ଷେପ କଲେ । ସିଦ୍ଧାର୍ଥ କିଛି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତୀରଟି ହଂସ ଦେହରେ ବାଜିବାରୁ ସେ ପ୍ରବଳ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେଲେ । ଏହା ଦେଖି ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କିଛି ସୁରକ୍ଷାକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ଆହତ ପକ୍ଷୀକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଦୌଡ଼ି ଆସିଲେ । ସେମାନେ ଯତ୍ନତର ସହ ସେହି ଆଘାତର ଚିକିତ୍ସା କରିଲେ । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିରନ୍ତର ଭାବେ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ହଂସର ଯତ୍ନ ନେଲେ । ଶେଷରେ ସେ ସୁସ୍ଥ ହଂସକୁ ନିଜ ପରିବାରକୁ ଫେରିଯିବା ପାଇଁ ମୁକ୍ତ କରିଦେଲେ ।





୧. ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶି ଛୋଟ ଛୋଟ ଦଳ ଗଠନ କରି ଆଲୋଚନା କର ।
- (କ) କାହାଣୀର କେଉଁ ଚରିତ୍ର ତୁମକୁ ଭଲ ଲାଗିଲା - ରାଜକୁମାର ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ନା ରାଜକୁମାର ଦେବଦତ୍ତ ?
- (ଖ) ଯଦି ତୁମେ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତ, ତେବେ ତୁମେ କ'ଣ କରିଥାନ୍ତ ?
- (ଗ) ତୁମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିବାର କିଛି ଅନୁଭୂତିକୁ ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।

୨. ଘରେ ଏହି କାହାଣୀ ଶୁଣାଇ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- (କ) ଯେତେବେଳେ କେହି ଆମକୁ ଆଘାତ ଦିଅନ୍ତି, ଆମେ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁ ?
- (ଖ) ଯଦି ଆମେ ଅତୀତରେ କାହାକୁ ଆଘାତ ଦେଇଛୁ, ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ?
- (ଗ) ଆମ ଚାରି ପାଖରେ ଥିବା ମନୁଷ୍ୟ, ପଶୁପକ୍ଷୀ ଓ ଉଦ୍ଭିଦ ମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମେ କିପରି ଦୟାଶୀଳ ହୋଇପାରିବା ?

ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ଆମ ପ୍ରତି ଦୟା ଏବଂ କରୁଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଆମେ ଖୁସି ଅନୁଭବ କରିଥାଉ । ଏହା ହେଉଛି ଅହିଂସା ! ସେହିଭଳି ପ୍ରକୃତି, ପଶୁପକ୍ଷୀ, କୀଟପତଙ୍ଗଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଦୟାଶୀଳ ଓ କ୍ଷମାଶୀଳ ହେବା ଦରକାର ।

ଆଶା କରୁଛୁ ତୁମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସିଦ୍ଧାର୍ଥଙ୍କ ଏହି କାହାଣୀ ଅନୁପ୍ରେରିତ କରିବ । ଏବେ ଆସ ଶୈତ ବିଷୟରେ ଏକ କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଜାଣିବା ।

### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଅହିଂସା ବିଷୟରେ ସ୍ଥାନୀୟ କାହାଣୀ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବେ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପଚାରିବେ, ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ, କୀଟପତଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଉଦ୍ଭିଦ ପ୍ରତି ଦୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାରେ ସେମାନଙ୍କର ଏହିପରି ଅନୁଭୂତି ଅଛି କି ?



## ଯୋଗ - ୩

### ନିୟମ (ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ)

ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯେପରିକି ଦାନ୍ତ ଘଷିବା, ବିଦ୍ୟାଳୟର କିଛି ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟ ଘରେ କରିବା, ଦୈନନ୍ଦିନ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ହିଁ ନିୟମ । ନିୟମ ପାଞ୍ଚପ୍ରକାର ରହିଛି ଯଥା - ଶୌଚ, ସନ୍ତୋଷ, ତପ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ଇଶ୍ୱରପ୍ରଣିଧାନ ।

ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ରେଣୀରେ ନିୟମର ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଶିଖିବା । ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରେ, ଆମେ ଶୌଚ ବିଷୟରେ ଶିଖିବା ।

ଶୌଚ ଅର୍ଥାତ୍ ଆମ ଶରୀର, ମନ ଓ ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା । ଶରୀରକୁ ସଫା ରଖିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବା, ଦାନ୍ତ ଘଷିବା, ହାତ ଧୋଇବା ଇତ୍ୟାଦି ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । କ୍ରୋଧିତ ନ ହୋଇ, ନରମ ସ୍ୱଭାବର କଥା କହିବା ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରତି ନମ୍ରତା ଭାବ ରଖିବା ସହ ମନକୁ ସଫା ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

“ମେଳାରେ ଲଢୁ” କାହାଣୀ ତୁମକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଆସ ଏହା ପଢ଼ିବା ।

### ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ହେଉଛି, ଏକ ନଦୀ ଭଳି ଯାହା ପଥର ଉପରେ ଚିହ୍ନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଅନେକ ବର୍ଷ ଧରି ଆମକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଥରେ ଏହା ଗଠିତ ହେଲେ, ସାରା ଜୀବନ ଆମ ସହିତ ରୁହେ ।



### ମେଳାରେ ଲଢୁ

ଆଶା ଏକ ଛୋଟ ଝିଅ ଥିଲା ଯିଏ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ପାଉଥିଲା । ମିଠା ଓ ଜଳଖିଆ ତାକୁ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ ଥିଲା । ଦିନେ ଆଶାର ମା’ ତାକୁ ଗାଁର ମେଳାକୁ ନେଇଯାଇଥିଲେ । ସେଠାରେ ଖେଳନା ଓ ମିଠା ବିକ୍ରି କରୁଥିବା ଅନେକ ଦୋକାନ ଥିଲା । ଆଶା ତା’ର ପ୍ରିୟ ଲଢୁ ଦେଖି ମା’ଙ୍କୁ ଲଢୁଟିଏ କିଣିବା ପାଇଁ କହିଲା ।

ମା’ କିଛି ଲଢୁ ଆଣିଲେ ଏବଂ ଘରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଆଶାକୁ ସେଗୁଡ଼ିକ



ଖାଇବାକୁ କହିଲେ । ମା କହିଲେ “ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଧୋଇବାକୁ ଭୁଲିବ ନାହିଁ କାରଣ ତୁମେ ମେଳାରେ ଅନେକ ଜିନିଷକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିଛ ।”

ଆଶା ଲଢୁ ଖାଇବାକୁ ନିଜକୁ ଅଟକାଇ ପାରିଲା ନାହିଁ ଯେତେବେଳେ ମା’ ତାଙ୍କ



ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେ ସେତେବେଳେ ସେ ଗୋଟିଏ ଲଢୁନେଇ ଖାଇଦେଲା ।



ପରଦିନ ଆଶାର ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବାରୁ ମା'ତାକୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇ କିଛି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ।

ଆଶା ନିଜ ମା'ଙ୍କ କଥା ମନେ ପକାଇଲା-ସେ କହିଥିଲେ ଘରକୁ ଆସି ହାତ ଧୋଇ ଲତୁ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ବୋଲି ।



### କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ତୁମେ କେତେବେଳେ ହାତ ଧୋଇବ ? ନିମ୍ନରେ ଥିବା ଉପଯୁକ୍ତ ବାକ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକରେ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

୧. ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ।
୨. କାନ୍ଥରେ ଖେଳିବା ପରେ ।
୩. ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ।
୪. ଜଣଙ୍କର ପାଦ ଛୁଇଁବା ପରେ ।

ନିଜ ହାତକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କର ଏବଂ ଏହା ଉପରେ ସ୍ପଷ୍ଟତା ସମ୍ପନ୍ନ ଏକ ସ୍ଲୋଗାନ୍ ଲେଖ ।  
 ଯେପରିକି ପରିଷ୍କାର ହାତ ହିଁ ସୁରକ୍ଷିତ ହାତ ।”



### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଶୈତ ବିଷୟରେ କାହାଣୀ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ (ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ସାଧାରଣ ସ୍ୱଚ୍ଛତା) । ପିଲାମାନେ ନିଜକୁ ଏବଂ ନିଜ ଆଖପାଖକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିପାରିବେ ତାହା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ସହିତ ଘରେ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।



## ଯୋଗ - ୪

ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକରେ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

୧. ସକାଳେ ଓ ରାତିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ।
୨. ଗାଧୋଇବା ।
୩. ଦୟାପୂର୍ଣ୍ଣ ଶବ୍ଦରେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ।
୪. ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ହାତ ଧୋଇବା ।
୫. କାହାଣୀ ଶୁଣିବା ।
୬. ଭାଇ ଭଉଣୀଙ୍କ ସହ ଝଗଡ଼ା ନ କରିବା ।
୭. ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଖୁସିରେ ଜିନିଷ ବାଣ୍ଟିବା ।
୮. ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ଦେଖିବା ।
୯. କାଶିବା ସମୟରେ ମୁହଁକୁ ହାତରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ।
୧୦. କେବଳ ଡିଜିଟାଲରେ ଆବର୍ଜନା ପକାଇବା ।



### ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ କିପରି ଖାଇବା ?



ପରିବାର ସହ ମିଶି ଖାଇବା ।



ତୁମ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଶଂସା କର ଏବଂ ଥାଳିରେ ଯାହା ଦିଆଯାଇଛି, ତାହା ଖୁସିରେ ଖାଅ ।



ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ କର ନାହିଁ ।

### କିପରି ଶୋଇବା ?



ଭଲ କାହାଣୀ ପଢ଼ିବା କିମ୍ବା ଶୁଣିବା ଏବଂ ଶୀତ ଶୋଇବା ।



ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଟିଭି ଦେଖିବା ନାହିଁ କିମ୍ବା ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାନାହିଁ ।



ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଉଠିବା ।

# ସସ୍ତ୍ରମ ପାଠ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ (ଯୋଗ ସାଧନା)

## ଯୋଗ - ୫

### ଉପକ୍ରମ

ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ଏହି ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ ଯେ ଯମ ଏବଂ ନିୟମ ଯାହା ଆମକୁ ଦୟାକୁ ହେବାରେ ଏବଂ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ ବିକଶିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଏବେ ଆସନ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆମର ଯୋଗଯାତ୍ରାକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବା ଯାହା କି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ତୃତୀୟ ଶୈଳୀ ।

ତୁମେ ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ, ଗଛ ଏବଂ ପର୍ବତକୁ ଦେଖିଛ କି ? ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମଜାର ବିଷୟ । ନିମ୍ନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା କିଛି ଆସନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

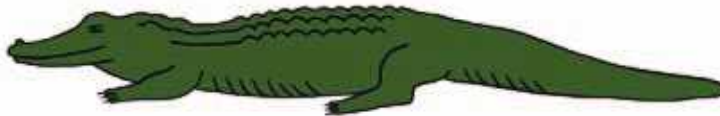
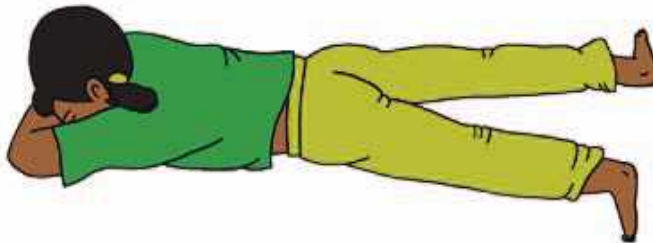
ପାହାଡ ଭଳି ହେବାର ଦର୍ଶାଅ ଏବଂ ମୁହଁକୁ ତଳକୁ କରି, ହାତ ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଇ ରଖି ଶରୀରର ମଧ୍ୟ ଅଂଶ ଅର୍ଥାତ୍ ପେଟ ଓ ପିଠିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।





ଏବେ ଆସ ଗଛ ଭଳି ଉଚ୍ଚ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା । ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ହାତକୁ ଯୋଡ଼ି ଡାଳ ଭଳି ସିଧା ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।

ନିଜକୁ ପ୍ରଜାପତି ଭଳି ଦର୍ଶାଅ ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ଏହାର ଡେଶା ପରି ହଳାଅ ।



ଶେଷରେ କୁମ୍ଭୀର ଭଳି ଆରାମ କର ।

ତୁମେ ଏହି ଆସନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଭୋଗ କଲ କି ? କେଉଁଟି ତୁମକୁ ଅଧିକ ଭଲ ଲାଗିଲା ।

ଯୋଗରେ ଅନେକ ଆସନ ଅଛି ଯାହାକି ଉପରୋକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ସମାନ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ସୁସ୍ଥ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।



## ଯୋଗ - ୨

### ପ୍ରସ୍ତୁତିମୂଳକ ଅଭ୍ୟାସ

ଆସ ଆମେ ଉତ୍ସାହିତ ଅନୁଭବ କରି ଯୋଗାସନର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା । ପ୍ରଥମେ କିଛି ମଜା କରିବା । ତୁମର ଗୋଇଁରେ ଚାଲ । ନିୟମିତ ଚାଲିବାଠାରୁ ଏହା କିପରି ଭିନ୍ନ ତାହା ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଚିକେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।



ବର୍ତ୍ତମାନ, ଆସ ବେଙ୍ଗ ଭଳି ଡେଇଁବା !



### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଆଉ କିଛି ସ୍ୱଳ୍ପ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ଯାହାକି- ପାଦ ପଞ୍ଚାରେ ଚାଲିବା, ପାଦର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱ ଓ ବାହାର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଚାଲିବା, ଡେଇଁବା, ଆଗ ଓ ପଛକୁ ଝୁଙ୍କିବା, ବେକକୁ ବୁଲାଇବା ଇତ୍ୟାଦି କିଛି ସହଜ ଅଭ୍ୟାସ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିଖାଇବେ ।



## ଯୋଗ - ୭

### ସାଧାରଣ ଭଙ୍ଗୀ

ମୁଖ୍ୟତଃ ଚାରି ପ୍ରକାରର ଆସନ ରହିଛି ଯାହାକୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ଥିତି ଯଥା- ଠିଆ ହେବା, ବସିବା, ଅଧୋମୁଖ ହୋଇ ଶୋଇବା ଏବଂ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା ଆଧାରରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାରର ଆସନର ଏକ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଭଙ୍ଗୀ (ସ୍ଥିତି) ଏବଂ ବିଶ୍ରାମର ଏକ ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ଭଙ୍ଗୀ (ବିଶ୍ରାନ୍ତି) ରହିଛି ।

୧. ଠିଆ ହେବା  
ସ୍ଥିତି - ତାଡ଼ାସନ



ବିଶ୍ରାନ୍ତି - ଶିଥିଳ ତାଡ଼ାସନ



୨. ବସିବା  
ସ୍ଥିତି - ଦଣ୍ଡାସନ

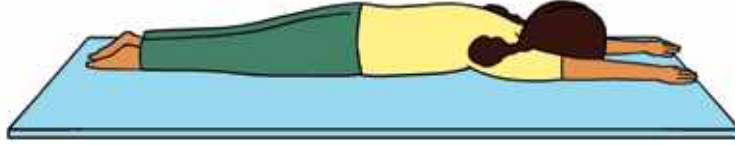


ବିଶ୍ରାନ୍ତି - ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନ

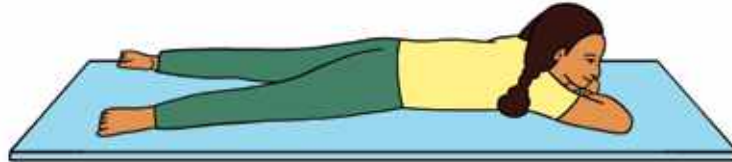




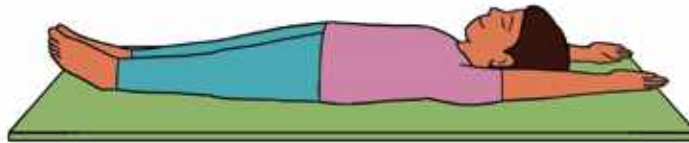
୩. ଅଧୋମୁଖ ହୋଇଶୋଇବା ।  
ସ୍ଥିତି - ପେଟେଇ ଶୋଇରହିବା



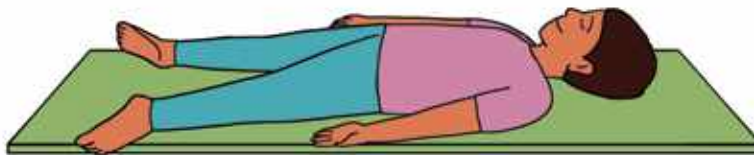
- ବିଶ୍ରାନ୍ତି - ମକରାସନ



୪. ଚିତ୍ତହୋଇ ଶୋଇବା  
ସ୍ଥିତି - ପିଠି ପଟରେ ଶୋଇବା



- ବିଶ୍ରାନ୍ତି - ଶବାସନ



### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝାଇବେ । ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ଏବଂ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ ସମସ୍ତ ପିଲା ଚାରୋଟି ଭାବଭଙ୍ଗୀରେ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ବିଶ୍ରାନ୍ତିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଛନ୍ତି । ବିଶ୍ରାନ୍ତିରେ, ପିଲାମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରାମ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ କୌଣସି ମାଂସପେଶୀ କଠିନ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।



## ଯୋଗ ୮

### ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ



ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଆସନଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା-

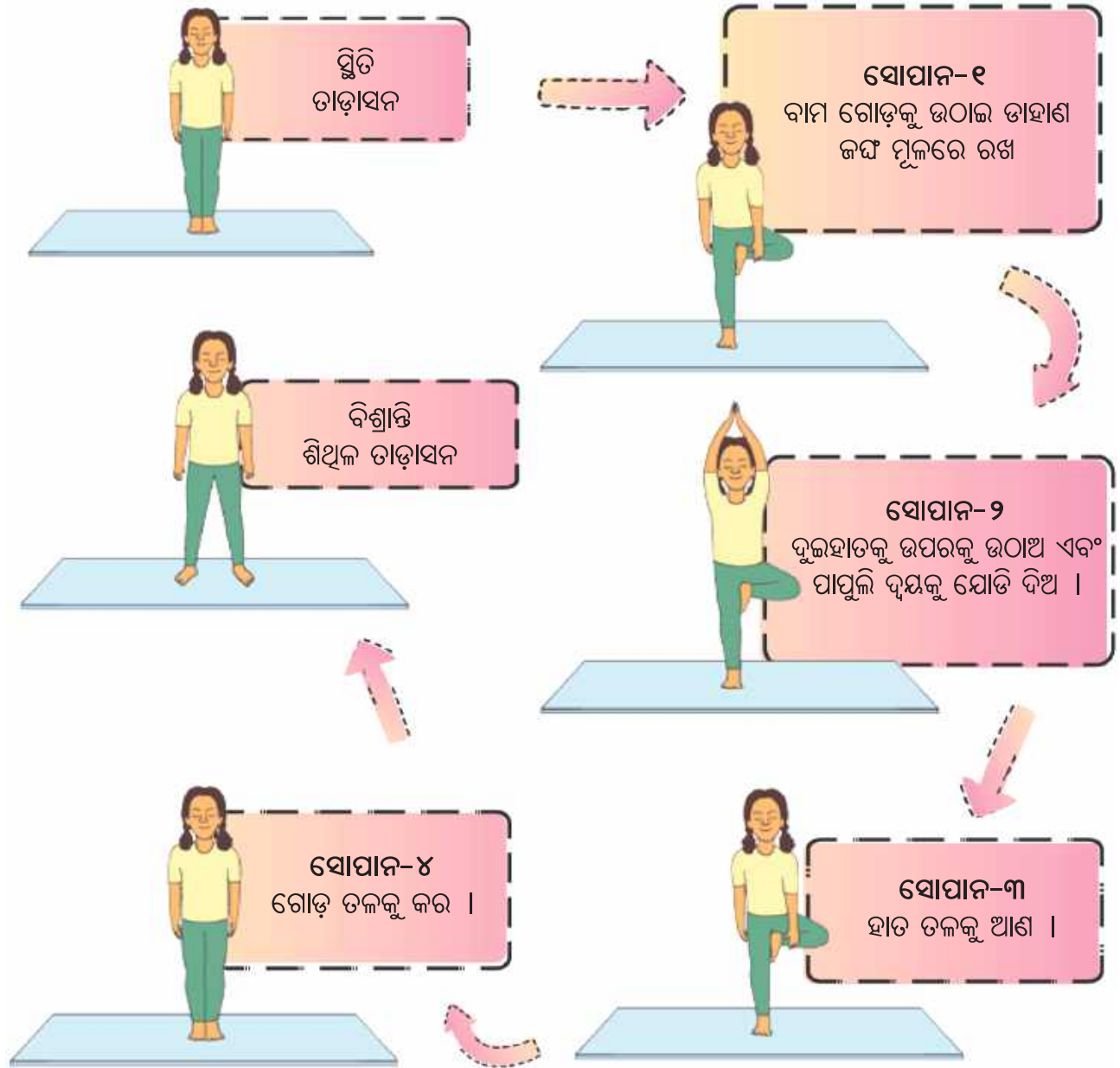
୧. ବୃକ୍ଷାସନ
୨. ସୁଖାସନ
୩. ବଜ୍ରାସନ
୪. ଭୃଙ୍ଗାସନ
୫. ପବନପୁତ୍ରାସନ

ଦିଆଯାଇଥିବା ସୋପାନ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କର ।





୧. ବୃକ୍ଷାସନ



ଆସନକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରି କିଛି ଏଥର ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ବାମ ଜଙ୍ଘ ମୂଳରେ ରଖ ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସୋପାନ- ୨ରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସତ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ।



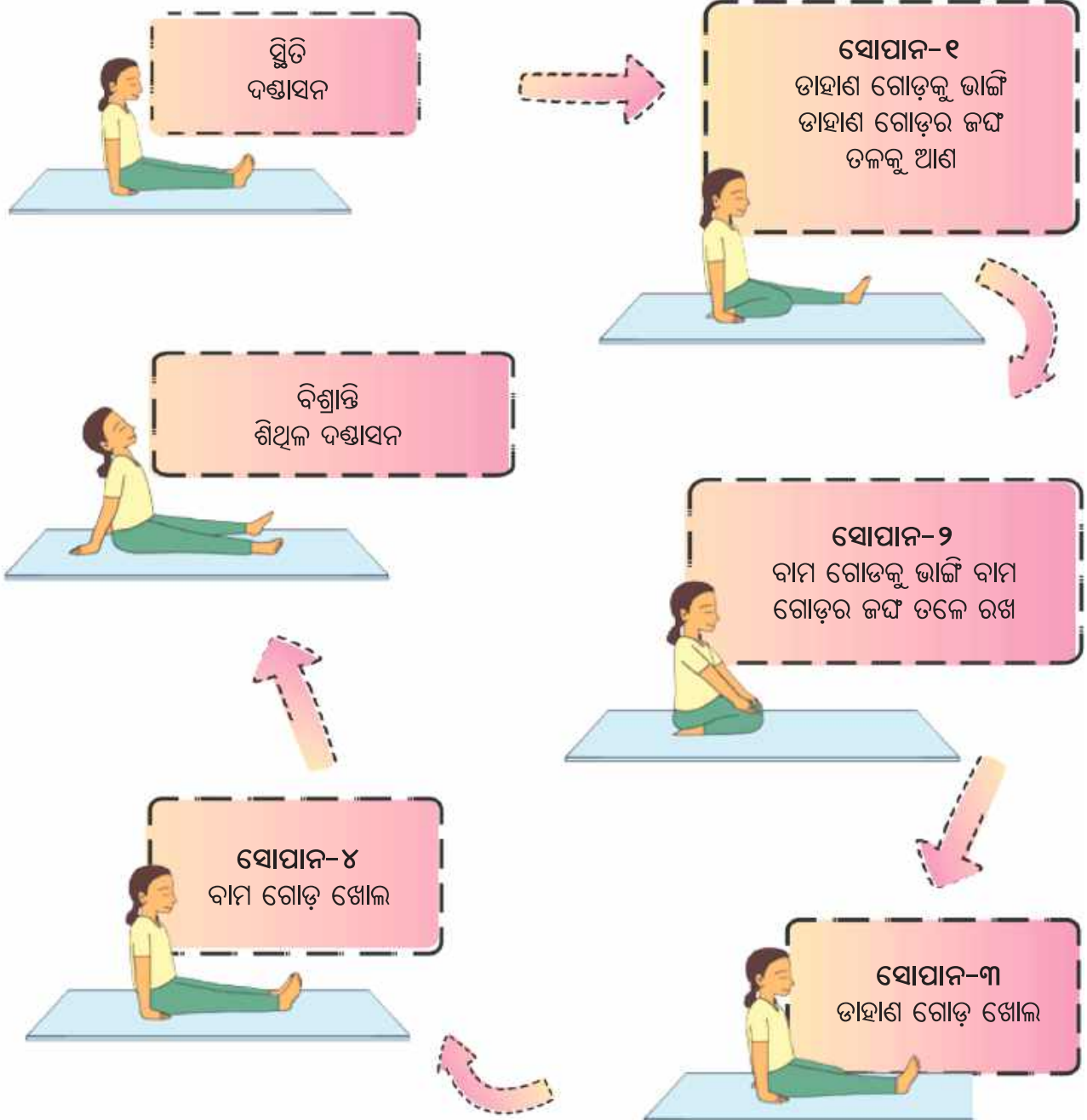
## ୨. ସୁଖାସନ



ଆସନକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରି କିନ୍ତୁ ଏଥର ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ଡାହାଣ ଜଘ ତଳେ ରଖ ।



### ୩. ବଜ୍ରାସନ

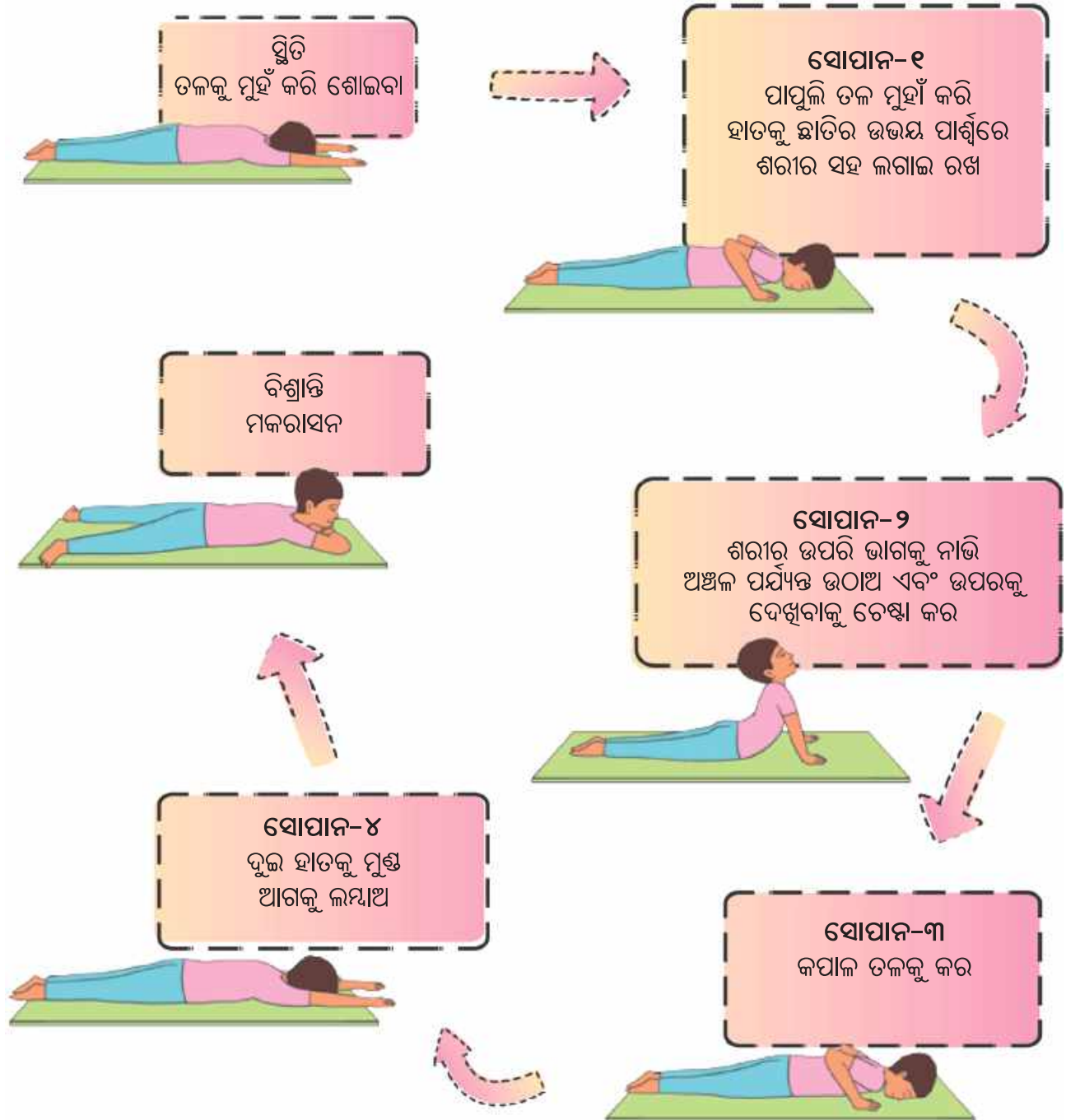


### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପିଠି ସିଧା ରଖିବାକୁ କହିବେ ଏବଂ ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ଓ ଘରେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବେ ।



### ୪. ଭୃଞ୍ଜାସନ

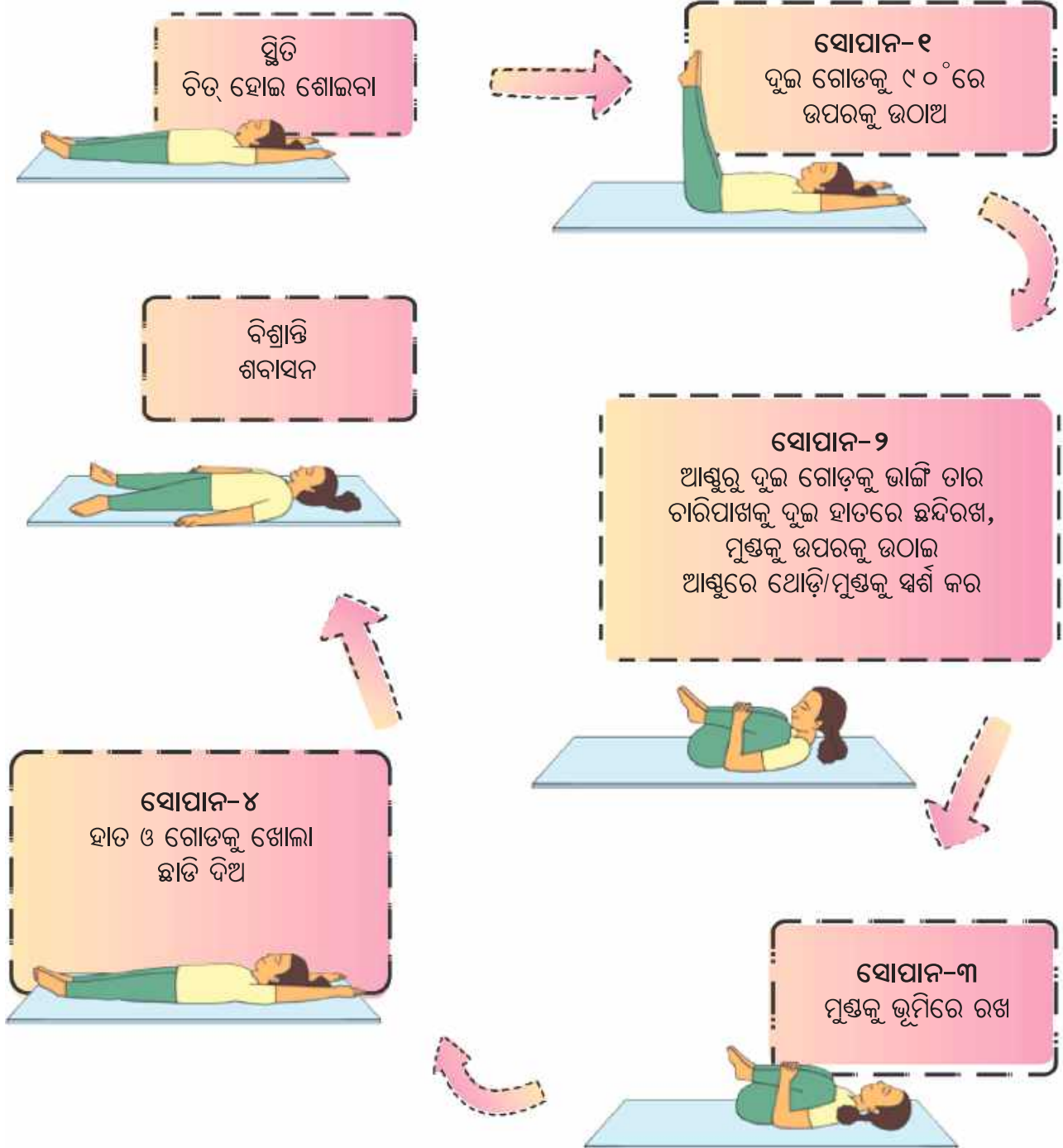


#### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପଛକୁ ଉଠିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ଯେମିତି କି ଜଙ୍ଘ ଭୂମି ଉପରେ ଲାଗି ରହିବ । ସୁନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଗତି ଧୀର ଏବଂ ସୁଗମ ରହିବ । ଶରୀର ଉପରକୁ ଉଠିବା ସମୟରେ କହୁଣୀ ଶରୀର ସହିତ ଲାଗି ରହିବ । ଗୋଇଠିକୁ ଏକାଠି ରଖିବେ ଏବଂ ଛାତିକୁ ବିସ୍ତାର କରିବେ ।



### ୫. ପବନମୁକ୍ତାସନ





## ଯୋଗ ୯

### ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାର ଅଭ୍ୟାସ

#### ଶ୍ୱାସ ସଚେତନ

ବିଷି ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ନାକ ତଳେ ରଖ । ତୁମେ ତୁମର ଶ୍ୱାସକୁ ଅନୁଭବ କରି ପାରୁଛ କି ?

ତୁମେ ଶ୍ୱାସକୁ ଭିତରକୁ ଏବଂ ବାହାରକୁ ଯିବା ଆସିବା ଅନୁଭବ କରୁଛ କି ?

ତୁମେ ବାମ କିମ୍ବା ଡାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ା କିମ୍ବା ଉଭୟ ନାକପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେଉଛ କି ?

ଆମେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ପ୍ରାଣାୟାମର ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏହା ଯୋଗର ଚତୁର୍ଥ ଅଙ୍ଗ ।

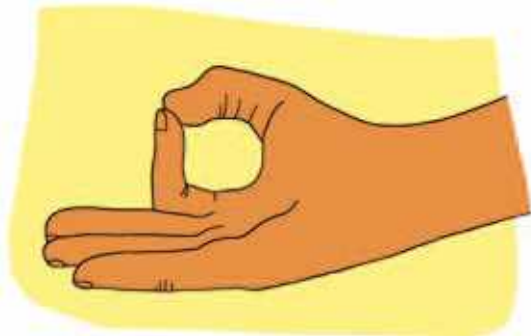


#### ମୁଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ସଚେତନତା

୧. ଡାହାଣ ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ବିଷି ଆଙ୍ଗୁଠିର ଚିପକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରାଅ ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଏହାକୁ ତୁମ ଜଘ ଉପରେ ରଖ । ବାମ ହାତରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି କର । ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ହାତର ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଚିନ୍-ମୁଦ୍ରା କୁହାଯାଏ ।

୨ ଏବେ ଡାହାଣ ହାତକୁ ତଳି ପେଟ ଉପରେ ରଖ ଏବଂ ବାମ ହାତକୁ ଚିନ୍-ମୁଦ୍ରାରେ ରଖ ।

୩. ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଃଶ୍ୱାସ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହିତ ପେଟ ଉପରକୁ ଓ ତଳକୁ ଗତି କରୁଥିବା ବେଳେ ଏହାର ଗତିବିଧି ଉପରେ ନଜର ରଖ ।





## ଯୋଗ ୧୦

### ‘ଓମ୍’ ଉଚ୍ଚାରଣ

ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ “ଓମ୍” ଉଚ୍ଚାରଣ କରିଥାଉ । ଏଥିରେ ତିନୋଟି ଧ୍ବନି ରହିଛି ।

#### ଅ.ଉ.ମ ଉଚ୍ଚାରଣ

ଏବେ ଆସ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା.....

୧. ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଅ-କାର ଉଚ୍ଚାରଣ କର ।



୨. ତଳି ପେଟ ଅଞ୍ଚଳରେ କମ୍ପନ ଅନୁଭବ କର ।

୩. ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଉ-କାର ଉଚ୍ଚାରଣ କର ।



୪. ଛାତିରେ କମ୍ପନ ଅନୁଭବ କର ।

୫. ପୁନର୍ବାର ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ମ୍- ଉଚ୍ଚାରଣ କର ।

୬. ମୁଣ୍ଡରେ କମ୍ପନ ଅନୁଭବ କର ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ପାଞ୍ଚ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।



ତୁମେ ତୁମ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ କମ୍ପନ ଅନୁଭବ କରୁଛ କି ?

#### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅଣ୍ଟା ସିଧା ରଖିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ, ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଚିନ୍-ମୁଦ୍ରାରେ ରଖିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ସଚେତନ କରାଇବେ । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଅନୁଭୂତି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।



## ଯୋଗ ୧୧

### ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ

ଆଖିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ?

ଆସ ନିୟମିତ ଭାବେ ଏହି ସରଳ ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ।

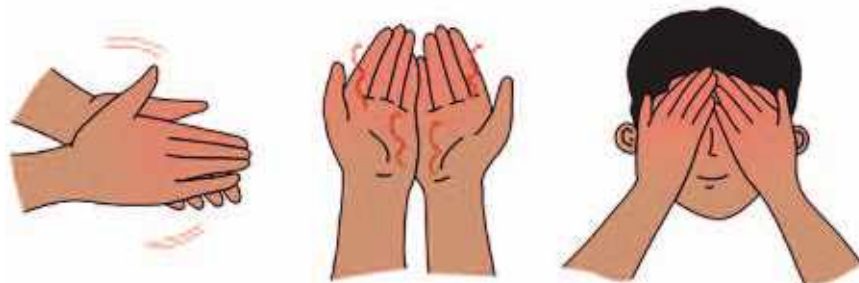
୧. ପାପୁଲି ଦ୍ଵାରା ଆଖିକୁ ଆରାମ ଦେବା ।
୨. ଡାହାଣରୁ ବାମକୁ ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଗତି କରାଇବା ।
୩. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଉପର ଓ ତଳକୁ କରାଇବା ।
୪. ଆଖି ଡୋଳାକୁ କୋଣକରି ଗତି କରାଇବା ।
୫. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଚକ୍ରାକାରରେ ଘୂରାଇବା ।

### ୧. ପାପୁଲି ଦ୍ଵାରା ଆଖିକୁ ଆରାମ ଦେବା

ଆମ ଆଖି ସବୁବେଳେ କିଛି ନା କିଛି ଦେଖୁଛି; ଯାହାଦ୍ଵାରା ସେମାନେ ଥକି ଯାଆନ୍ତି । ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଆରାମ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

### ପାପୁଲି ରଖିବାର ସରଳ ପ୍ରଣାଳୀ

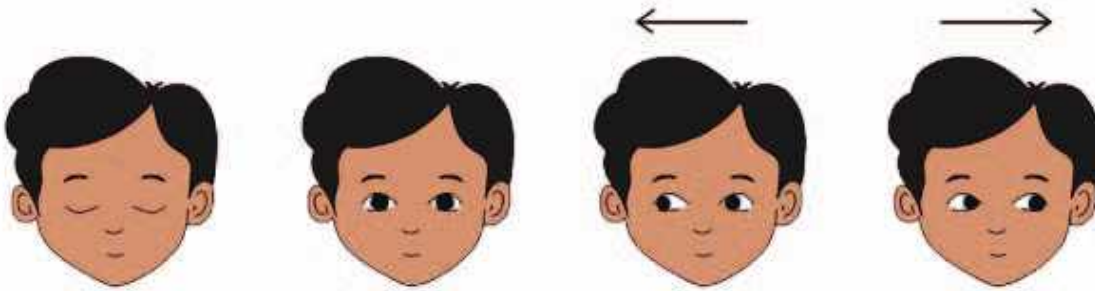
୧. ଗରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ତମ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଘଷ ।
୨. ପାପୁଲି ଆଖୁଳା ଆକୃତି କରି ଆଖି ଉପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ରଖ । (ଆଖି ଡୋଳା ଉପରେ ଚାପ ପକାଅ ନାହିଁ ।)
୩. ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ ।
୪. ହାତ ପାପୁଲିକୁ ଆଖି ଉପରେ ୧୦ ରୁ ୧୫ ସେକେଣ୍ଡ ରଖ, ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ହାତକୁ ହଟାଇ ଦିଅ ।





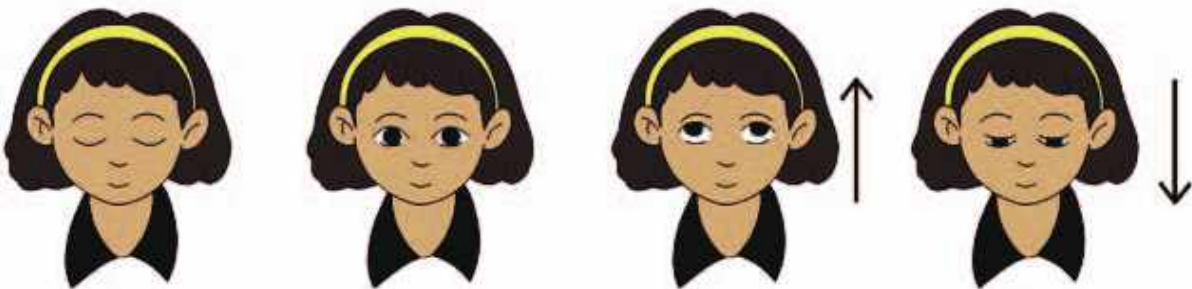
### ୨. ଡାହାଣରୁ ବାମକୁ ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଗତି କରାଇବା ।

୧. ଧୀରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଆଖି ବନ୍ଦ କର, ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲ ।
୨. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଡାହାଣ କୋଣରୁ ବାମ କୋଣକୁ ଏବଂ ପରେ ବାମ କୋଣରୁ ଡାହାଣ କୋଣକୁ ଗତି କରାଅ । ଏହାକୁ ପାଞ୍ଚଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।
୩. ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ପାପୁଲି ରଖିବାର ସରଳ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।



### ୩. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଉପର ଓ ତଳକୁ କରାଇବା ।

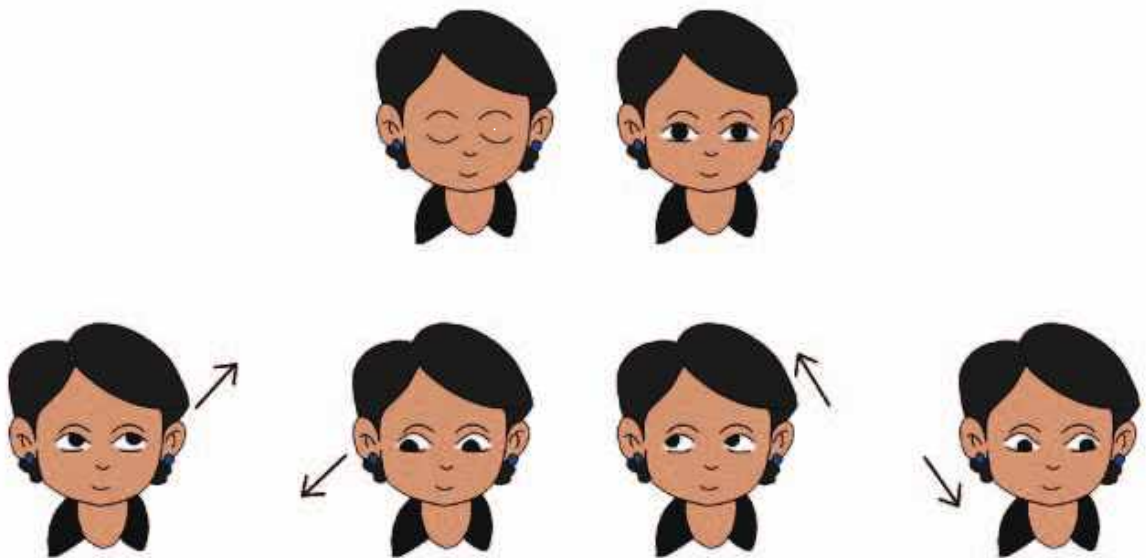
୧. ଧୀରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଆଖି ବନ୍ଦ କର, ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲି ଦିଅ ।
୨. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ତଳକୁ କର ଏବଂ ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପରକୁ ନିଅ । ଏହାକୁ ପାଞ୍ଚଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।
୩. ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ପାପୁଲି ରଖିବାର ସରଳ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।





#### ୪. ଆଖି ଡୋଳାକୁ କୋଣ କରି (ଡେରେଛା) ଗତି କରାଇବା ।

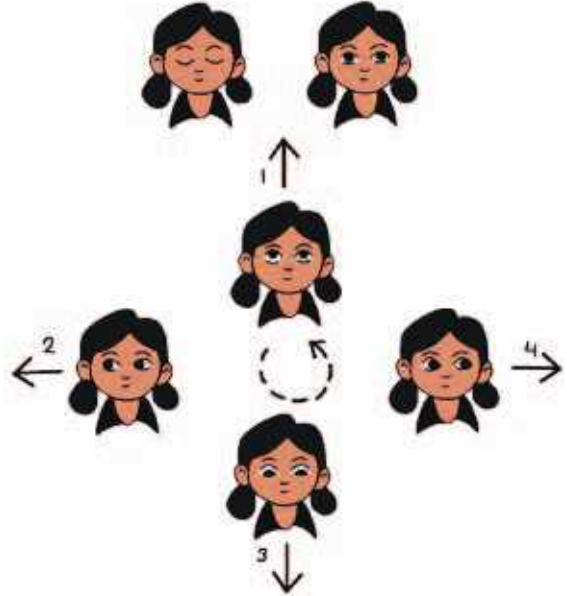
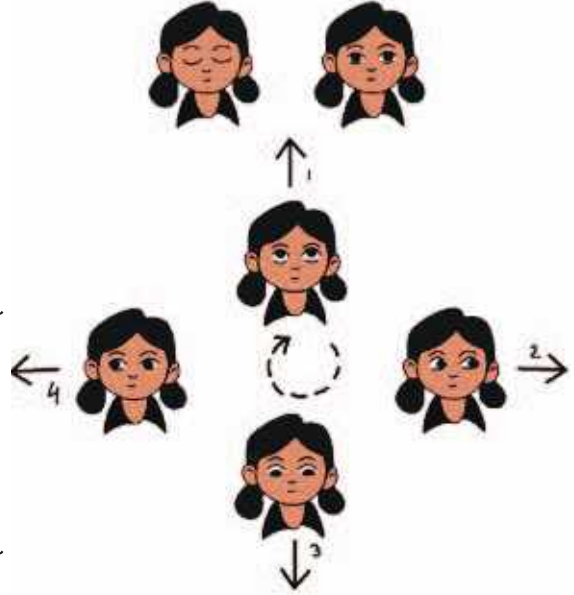
୧. ଧୀରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଆଖି ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲ ।
୨. ଡୋଳାକୁ ଉପର ଡାହାଣ କୋଣରୁ ବାମ ତଳ କୋଣକୁ ଏବଂ ବାମ ତଳ କୋଣରୁ ଉପର ଡାହାଣ କୋଣକୁ ନିଅ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ତିନିଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।
୩. ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲି ଡୋଳାକୁ ବାମରୁ ଡାହାଣର ତଳ କୋଣକୁ ଓ ଡାହାଣର ତଳ କୋଣରୁ ବାମର ଉପର କୋଣକୁ ନିଅ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ତିନି ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।
୪. ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ପାପୁଲି ରଖିବାର ସରଳ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।





### ୫. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଚକ୍ରାକାରରେ ଘୂରାଇବା ।

୧. ଧୀରେ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଆଖି ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲ ।
୨. ଆଖି ଡୋଳାକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଡାହାଣ ଦିଗକୁ ନିଅ, ତା'ପରେ ତଳକୁ ନିଅ, ତାପରେ ବାମ ଆଡକୁ ଓ ପରେ ଉପରକୁ ନିଅ । ଏହା ଏକ ଚକ୍ର ଗଠନ କରିବ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଡୋଳାକୁ ଏହି ଚକ୍ରାକାର ଶୈଳୀରେ ପାଞ୍ଚ ଥର ଘୂରାଅ ।
୩. ପାପୁଲି ରଖିବାର ସରଳ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଆଖିକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।
୪. ଏବେ ଆସ ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଅନ୍ୟ ଦିଗରୁ ବୁଲାଇବା । ଆଖି ଡୋଳାକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବାମ ଦିଗକୁ ନିଅ, ତା'ପରେ ତଳକୁ ନିଅ, ତା'ପରେ ଡାହାଣ ଓ ପରେ ଉପରକୁ ନିଅ । ଏହା ଏକ ଚକ୍ର ଗଠନ କରିବ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଡୋଳାକୁ ଏହି ଚକ୍ରାକାର ଶୈଳୀରେ ପାଞ୍ଚ ଥର ଘୂରାଅ ।
୫. କିଛି ସମୟ ଆଖି ବନ୍ଦ କର ଏବଂ ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲ ।
୬. ପାପୁଲି ରଖିବାର ସରଳ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଆଖିକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।



### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଅଣ୍ଟା ସିଧା ରଖିବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମରେ କେବଳ ଆଖିର ଗତିବିଧି ହେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ବେକର ଗତି ହେବ ନାହିଁ ।





### କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଗୋଲେଇ ଆକାରରେ ବସି ପୂର୍ବ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ନାମ ସହ ଉଚ୍ଚସ୍ଵରରେ ନିଜ ନାମ କହିବେ ଏବଂ ନାମର ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳ (ମାଳା) ତିଆରି କରିବେ ।
- ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତାଙ୍କ ନିଜ ନାମ କହିବେ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ନାମ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରି ନିଜ ନାମ ଯୋଡ଼ିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଗୋଲେଇରେ ବସିଥିବା ସମସ୍ତ ପୂର୍ବ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ନାମ କହିବେ, ତା'ପରେ ନିଜ ନାମ ଯୋଡ଼ିବେ । ସମସ୍ତେ ଏହିପରି ମନେ ପକାଇ ସମସ୍ତଙ୍କ ନାମ କହିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଚାଲିବ ।

### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ସୂଚି ଶକ୍ତି ଓ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ହେଉଛି ଏହି ଖେଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ନାମ ଖେଳରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

- ଫଳ କିମ୍ବା ପାନିପରିବା ନାମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ବିପରୀତ କ୍ରମରେ ନାମ କହିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ନାମ କହିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।



### ବୁଦ୍ଧିର ଖେଳ

#### କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଗୋଲେଇରେ ବସି ଏକ କ୍ରମରେ ସଂଖ୍ୟା ଗଣନା କରିବେ । ସଂଖ୍ୟାର କ୍ରମିକ ଗଣନା ସମୟରେ ପାଞ୍ଚର ଗୁଣିତକ ଆସୁଥିବା ବେଳେ ସେହି ସଂଖ୍ୟା ପରିବର୍ତ୍ତେ ‘ଭାରତ’ କହିବେ ।
- ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିଜ ପାଳିରେ ପାଞ୍ଚର ଗୁଣିତକ ସଂଖ୍ୟା କହିଲାବେଳେ “ଭାରତ” କହି ପାରିବେ ନାହିଁ, ସେହି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଖେଳରୁ ବାହାରି ଯିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଖେଳ ଭଲ ଲାଗିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଲେଇରେ ଗଣନା ଚାଲୁ ରହିବ ।



#### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ସଚେତନତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ହେଉଛି ଏହି ଖେଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଖେଳରେ କିଛି ଭିନ୍ନତା ଅଣାଯାଇପାରେ ।

- ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗୁଣିତକ ଏବଂ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାମ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।



## ଯୋଗ ୧୩

### ଜପ-ତପ

#### କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ ଗୋଲେଇ କିମ୍ବା ବର୍ଗାକାରରେ ବସି ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଉଚ୍ଚସ୍ଵରରେ, “ଜପ” କହିବେ, ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହାତର ପାପୁଲି ଉପରକୁ ରଖିବେ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ “ତପ” କହିବା ବେଳେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ହାତ ପାପୁଲି ତଳକୁ ରଖିବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଵରରେ ଅଚାନକ “ଜପ” କିମ୍ବା “ତପ” କହିବେ । ସଠିକ୍ ଭାବେ ଅନୁସରଣ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଖେଳରୁ ବାହାରିଯିବେ ।



#### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

##### ଭିନ୍ନତା

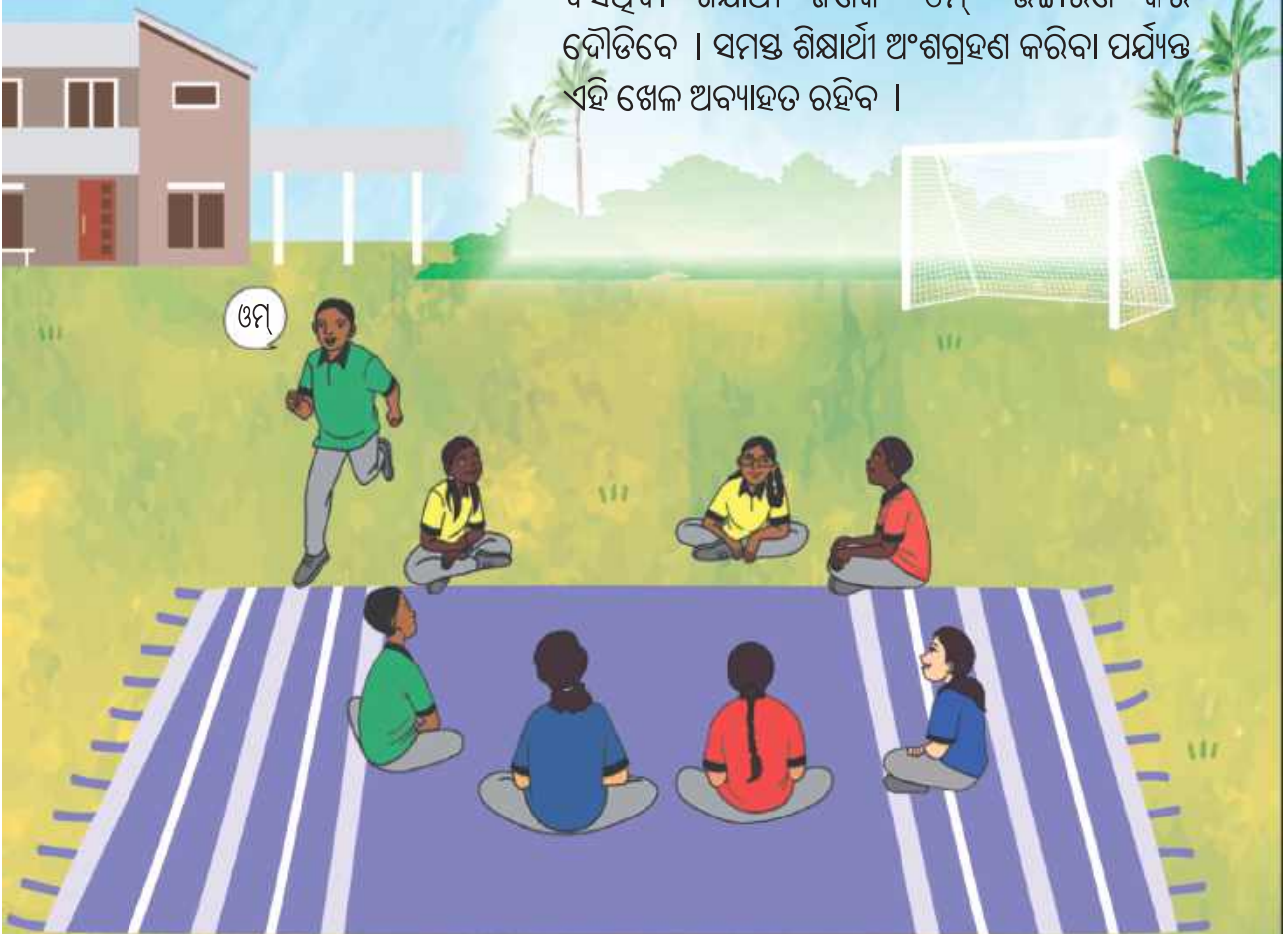
- ହାତକୁ ମୁଠା କରିବା ଏବଂ ଖୋଲିବା ।
- ହାତକୁ କଣ୍ଠିରୁ ଭାଙ୍ଗିବା ଏବଂ ସିଧା କରିବା ।
- ଜପ-ତପ ବଦଳରେ ଲବ-କୁଣି, ନଳ-ନୀଳ ଆଦି ନାମ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।



## ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଶକ୍ତି

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଗୋଟିଏ ଗୋଲେଇରେ ବସିବେ ।
- ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏକ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ନାସ ନେଇ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି “ଓମ୍” ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ଗୋଲେଇ ଚାରିପାଖରେ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଯେଉଁଠାରେ “ଓମ୍” ଉଚ୍ଚାରଣ ଶେଷ ହେବ ଦୌଡ଼ିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ବସିବେ ଏବଂ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ବସିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଜଣକ ‘ଓମ୍’ ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ଦୌଡ଼ିବେ । ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଖେଳ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ ।



### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଏହି ଖେଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ସ୍ୱର ସଂସ୍କୃତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ସମୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା । ଖେଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରିବେ ।



## ଯୋଗ-୧୪

### ରଷି ପତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି

#### କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ ଗୋଲେଇରେ ଠିଆ ହୋଇ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ପାଳନ କରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ନାମରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବେ । ‘ପତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି’ ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅନୁସରଣ କରି ସେହିକାର୍ଯ୍ୟକୁ କରିବେ ।
- ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ “ପତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି” ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ଅନୁସରଣ କରିବେ ନାହିଁ ସେମାନେ ଖେଳରୁ ବାହାରି ଯିବେ ।



#### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଖେଳରେ ଭିନ୍ନତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇପାରେ ।

- ପତଞ୍ଜଳି ବଦଳରେ ଅନ୍ୟ ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ନାମ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ଆଖି ଖୋଲିବା ଓ ବନ୍ଦ କରିବା ଭଳି ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିପାରିବେ ।
- ତାଡ଼ାସନ, ଉକୁଟାସନ, ପଦହସ୍ତାସନ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ମୁଦ୍ରା ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।



## ଯୋଗ-୧୫

### ଶବ୍ଦ ଗ୍ରାହୀ

#### କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ ଗୋଲେଇରେ ବସିବେ । ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଆଖି କପଡ଼ାରେ ବନ୍ଦା ହୋଇଥିବ, ତାଙ୍କୁ ଗୋଲେଇ ମଝିରେ ଛିଡ଼ା କରାଯିବ ।
- ଗୋଲେଇରେ ବସିଥିବା ଯେ କୌଣସି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତାଳି ବଜାଇବେ ଏବଂ ଗୋଲ ମଝିରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅନୁମାନ କରି କହିବେ କିଏ ତାଳି ମାରିଲେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ୧୦ଟି ଲେଖାଏଁ ସୁଯୋଗ ପାଇବେ । ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସଠିକ୍ ଅନୁମାନ କରିଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବିଜୟୀ ହେବେ ।



#### ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଖେଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇପାରିବ । ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ତାଳି ମାରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇପାରିବେ ।



## ସୁନ୍ଦର ଉତ୍ତମ

### କିପରି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଚାରିପଟେ ଏକ ଗୋଲେଇରେ ବସିବେ । ଶିକ୍ଷକ- “ସୁନ୍ଦର ସୁନ୍ଦର ହେ କହିବେ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପ୍ରତି ଉତ୍ତରରେ ‘ଉତ୍ତମ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ତମ ହେ କହିବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ ସୁନ୍ଦର ଶବ୍ଦକୁ ଅନେକ ଥର (୧, ୨, ୩, ୪, ୫, ୬ ରୁ ବି ବେଶି ) ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଵରରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିପାରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସଂଖ୍ୟା ଏବଂ ସ୍ଵର ସହିତ ମେଳ ଖୁଆଇବେ । ଏକ ଉଚ୍ଚ କର ତାଳି ଦ୍ଵାରା ଖେଳ ଶେଷ ହେବ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା

ଖେଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବେ ।



୧୧୦

ଖେଳ ଓ ଯୋଗ

---

## ଚିତ୍ରଣା

---

## ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଅଧିବେଶନର ଡାଆ ଏବଂ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ବାର୍ଷିକ ଯୋଜନା

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଅଧିବେଶନର ଡାଆ ଏବଂ ବାର୍ଷିକ  
ଯୋଜନାର ସୂଚନା

ଏନ.ସି.ଏଫ୍. ଏସ୍. ଇ (NCFSE) ୨୦୨୩ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା  
ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଏକ ପୃଥକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ର ଭାବରେ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ  
କରିଛି ଏବଂ ସମୟ ସୂଚୀରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ୯୦ ଘଣ୍ଟା (ଯାହା କି  
୪୦ମିନିଟ୍ରେ ପ୍ରାୟ ୧୩୫ ପିରିୟଡ୍ ହେଉଛି) ଆବଶ୍ୟକ  
କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛି ।

ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଖେଳ ଓ ଯୋଗ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକକୁ ଏପରି  
ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି, ଯେଉଁଥିରେ ଏନ.ସି.ଏଫ୍.ଏସ୍.ଇ ସହ  
୨୦୨୩ରେ ଲିଖିତ ଦକ୍ଷତାକୁ ବିକାଶ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏହି  
ପୁସ୍ତକରେ ତିନୋଟି ଏକକ ଏବଂ ଅନେକ ପାଠ ରହିଛି ।  
ବର୍ଷସାରା ନିରନ୍ତର ଏବଂ ନିୟମିତ ବିକାଶ ପାଇଁ ଶରୀରର  
ମୌଳିକ ଗତିବିଧିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ଖେଳ ଏବଂ ଯୋଗ  
ଅଧିବେଶନ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରେ ।  
ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ  
ନିମ୍ନରେ ସୂଚକ ଅଧିବେଶନ ଡାଆ ଏବଂ ବାର୍ଷିକ ଯୋଜନା  
ଦିଆଯାଇଛି । ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଆଧାରରେ  
ଯୋଜନାଗୁଡ଼ିକୁ ସଞ୍ଜିକରଣ କରିପାରିବେ ।



## ପିରିୟଡ୍‌ଗୁଡ଼ିକର ଗଠନ ଏବଂ ପ୍ରବାହ

- ଏହି ପୁସ୍ତକକୁ ୩ଟି ଏକକରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକକରେ ବିଭିନ୍ନ ପାଠ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକ ଅଛି ।
- ଏନ୍.ସି.ଏଫ୍.ଏସ୍.ଇ ୨୦୨୩ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ୧୫୦ଟି ପିରିୟଡ୍‌ର ଅନୁମୋଦନ କରିଛି । ସୂଚିତ ସମୟ ସୂଚୀରେ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ୪୦ ମିନିଟ୍ ଅତି କମ୍ରେ ୫ଟି ପିରିୟଡ୍ ରହିବ ।
- ଏନ୍.ସି.ଏଫ୍-ଏସ୍.ଇ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ୍ (୨ଟି ପିରିୟଡ୍ ଏକାଠି) ଆବଶ୍ୟକ କରିବାକୁ ଅନୁମୋଦନ କରିଛି ।
- ସମୟ ସୂଚୀରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ପିରିୟଡ୍ ଆବଶ୍ୟକ ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

**ପରିସ୍ଥିତି ୧ :** ସମୟ ସୂଚୀରେ ସପ୍ତାହକୁ ପାଞ୍ଚଟି ପିରିୟଡ୍ ଆବଶ୍ୟକ କରାଯିବ ।

**ପରିସ୍ଥିତି ୨ :** ଶାରୀରିକ ଗତିବିଧି ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଦଳଗତ ଖେଳ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ୍ ଏବଂ ଯୋଗ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପିରିୟଡ୍ ସମୟ ସୂଚୀରେ ରଖାଯିବ ।

**ପରିସ୍ଥିତି ୩ :** ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିରିୟଡ୍‌ରେ ସୀମିତ ସମୟକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ତିନୋଟି ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଧିବେଶନ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯିବ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ଶିକ୍ଷଣ ଫଳାଫଳ ହାସଲ କରାଯିବ ।

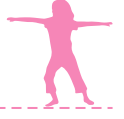
**ପ୍ରକାର ୧ :** ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କରିବା ।

**ପ୍ରକାର ୨ :** ଚିନ୍ତା କରିବା ଏବଂ ସାମାଜିକ ଭାବନାତ୍ମକ ଦିଗକୁ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସମୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଖେଳ ପରେ ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟକୁ ସର୍ବାଧିକ ଉପଯୋଗ କରିବା ।

**ପ୍ରକାର ୩ :** ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ପାଇଁ ଖେଳ ସମ୍ପନ୍ନ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କରିବା ।

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ୪୦ ମିନିଟ୍ ପିରିୟଡ୍ ପାଇଁ ଏକ ନମୁନା ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଅଧିବେଶନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ	ପ୍ରକାର ୧	ପ୍ରକାର ୨	ପ୍ରକାର ୩
ସକ୍ରିୟହେବା	୫	୫	୫
ଖେଳ / କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମୟ	୨୫	୧୫	୨୫
ସ୍ଥିର ହେବା		୫	୫
ଗୋଲ୍ ବୈଠକ ସମୟ	୫	୧୫	୫



**ପରିସ୍ଥିତି-୨** (ଉଚ୍ଚ ଅନୁମୋଦନ) - ୮୦ ମିନିଟର ଏକ ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ୍‌କୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ କରିବାପାଇଁ ଖେଳରେ ଅଭ୍ୟାସ, ଡ୍ରିଲ୍ ଏବଂ ଗୋଲବୈଠକ ସମୟକୁ ସର୍ବାଧିକ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇପାରେ । ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ୍ ସହିତ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଅଧିବେଶନକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରେ ।

**ପ୍ରକାର ୪ :** ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଖେଳ ସମ୍ପନ୍ନାୟ ବ୍ୟାୟାମ (ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ଖେଳ) ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରେ ।

**ପ୍ରକାର ୫ :** ଗୋଟିଏ ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ୍‌ରେ ଦୁଇଟି ଖେଳ ଖେଳାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରକାର-୪					
<b>ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ୍</b>	ସକ୍ରିୟ ହେବା ଖେଳ ସମ୍ପନ୍ନାୟ ଅଭ୍ୟାସ	ଖେଳ ସମୟ	ଖେଳ ସମ୍ପନ୍ନାୟ ବ୍ୟାୟାମ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖେଳ	ସ୍ଥିର ହେବା	ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
<b>ସମୟ ମିନିଟରେ</b>	୫	୩୦	୨୦	୫	୨୦

ପ୍ରକାର-୫				
<b>ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ୍</b>	ସକ୍ରିୟ ହେବା ଖେଳ ସମ୍ପନ୍ନାୟ ଅଭ୍ୟାସ	ଖେଳ ସମୟ ୨ଟି ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ	ସ୍ଥିର ହେବା	ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
<b>ସମୟ ମିନିଟରେ</b>	୫	୫୦	୨୦	୨୦



### ସକ୍ରିୟ ଓ ସ୍ଥିର ହେବା

ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଖେଳର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ସ୍ଥିର ହେବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ । ଏହା ଆମ ଶରୀରକୁ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ସାମଗ୍ରିକ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ, ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ହୃଦ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ବୃଦ୍ଧି କରି ଏବଂ ଗଣ୍ଠିକୁ କୋହଳ କରି ଖେଳ ସମୟରେ ଅଘାତର ଆଶଙ୍କାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ସ୍ଥିର ହେବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଧୀରେ ଧୀରେ ହୃଦ୍ ସ୍ପନ୍ଦନ ହ୍ରାସ କରିବା, ମାଂସପେଶୀ କଠୋରତାରେ ରୋକିବା ଏବଂ ଆରାମକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଉପଯୁକ୍ତ ସକ୍ରିୟ ଓ ସ୍ଥିର ହେବା କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୁନିଶ୍ଚିତ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଏହା ଶରୀରରେ ଚାପକୁ ଦୂର କରିବା, ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଶୈଳୀର ବିକୃତିରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରତି ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ବିକଶିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସକ୍ରିୟ ଓ ସ୍ଥିର ହେବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ବୟସ ଅନୁକୂଳ ହେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଆଧାରରେ ପରିବେଷ୍ଟନ କରାଯାଇପାରିବ । ସକ୍ରିୟ ଓ ସ୍ଥିର ହେବା ପାଇଁ କିଛି ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହୃତ ବ୍ୟାୟାମ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି । ଶିକ୍ଷକମାନେ ଏହି ତାଲିକାରୁ ବ୍ୟାୟାମ ଚୟନ କରିପାରିବେ କିମ୍ବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।



ବେକ ଉପରକୁ ତଳକୁ କରିବା



ଡାହାଣରୁ ବାମକୁ ବେକ ବୁଲାଇବା ଏବଂ ବାମରୁ ଡାହାଣକୁ ବେକ ବୁଲାଇବା ।



ପାର୍ଶ୍ୱ ବେକ ପ୍ରସାର



କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା



ହାତ ବୁଲାଇବା



ହାତଦ୍ୱାରା ବିପରୀତ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା



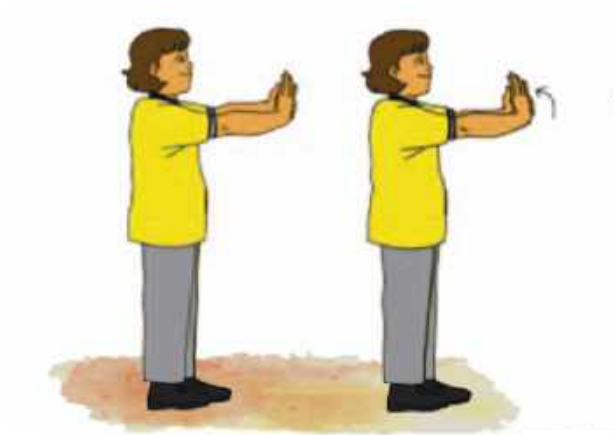
ବଳାଗଣ୍ଠି ଘୁରାଇବା



କାନ୍ଧର ପଛ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବା



ବିପରୀତ - ହାତ ଦ୍ୱାରା କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରିତ କରିବା



ମଣିବନ୍ଧ ସଂପ୍ରସାରଣ



ମଣିବନ୍ଧ ସଂକୋଚନ



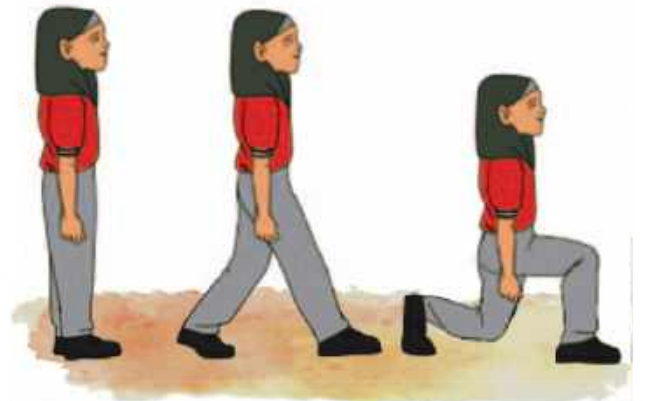
ଆଗ ଓ ପଛକୁ ଝୁଙ୍କିବା



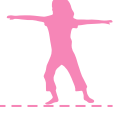
ଡାହାଣରୁ ବାମକୁ ଝୁଙ୍କିବା  
(ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଝୁଙ୍କିବା)



ଶରୀରର ଉପରି ଭାଗକୁ ଉଭୟ ପଟେ ବୁଲାଇବା



ଆଗକୁ ଗୋଡ଼ ପ୍ରସାରିତ କରି ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିବା (ଲଞ୍ଜେସ୍)



## ଯୋଗ ଅଧିବେଶନର ଢାଞ୍ଚା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନକୁ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ହେଉଛି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପବିତ୍ର ବନ୍ଧନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ । ଦୁହେଁ ମିଳିମିଶି ନିଜର ମାର୍ଗକୁ ଦିବ୍ୟଜ୍ଞାନ ଓ ସୁରକ୍ଷା ସହିତ ଆଲୋକିତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତି । ସେମାନେ ସବୁଠି ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଶାନ୍ତି କାମନା କରନ୍ତି ।

### ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु ।	ଓଁ ସହନାଭବତୁ/ ସହ ନୌ ଭୁନକ୍ତୁ/
सह वीर्यं करवावहे ।	ସହ ବୀର୍ଯ୍ୟଂ କରବାବହୈ/
तेजाखिनावधीतमस्तु	ତେଜସ୍ୱାନାବଧୀତମସ୍ତୁ ।।
मा विद्विषावहे ।।	ମା ବିଦ୍ୱିଷାବହୈ ।।
ॐ सान्तिः सान्तिः सान्तिः	ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।।

### ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ

ଆମେ ଦୁହେଁ (ଗୁରୁ ଏବଂ ଶିଷ୍ୟ) ସୁରକ୍ଷିତ ରହୁ । ଆମେ ଦୁହେଁ ପୋଷିତ ହେଉ । ଆମେ ବହୁତ ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ଶକ୍ତି ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରୁ । ଆମର ଅଧ୍ୟୟନ ଫଳପ୍ରଦ ଓ ଜ୍ଞାନପ୍ରଦ ହେଉ । ଆସ ଘୃଣାରେ ବଞ୍ଚିବା ନାହିଁ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭ ପ୍ରାର୍ଥନା ପରେ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରାଯିବ । ଏଥିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ ଯଥା - ଆସନ, ଚକ୍ର ବ୍ୟାୟାମ, ଏବଂ କ୍ରୀଡା ଯୋଗ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଶେଷ କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ତିମ ପ୍ରାର୍ଥନା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ଜ୍ଞାନକୁ ଆତ୍ମକରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକତା ଓ ଖୁସି ସହିତ ଦିନକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ ।

### ଅନ୍ତିମ ପ୍ରାର୍ଥନା

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः ।	ଓଁ ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ ।
सर्वे सन्तु निरामयाः ।	ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟାଃ ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु ।	ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣୀ ପଶ୍ୟନ୍ତୁ ।
मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ।	ମା'କଶ୍ଚିଦ୍ ଦୁଃଖଭାଗ୍ ଭବେତ୍ ।
ॐ शान्ति शान्तिः शान्तिः ।।	ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।।

### ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ

ସମସ୍ତେ ଖୁସିରେ ରୁହନ୍ତୁ । ସମସ୍ତେ ନିରୋଗ ରୁହନ୍ତୁ । ଯାହା ଶୁଭ ତାହା ସମସ୍ତେ ଦେଖନ୍ତୁ । କେହି ଦୁଃଖିତ ନ ହୁଅନ୍ତୁ । ସବୁଠାରେ ଶାନ୍ତି ସ୍ଥାପିତ ହେଉ ।



## ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ ଓ ଶେଷ କରିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ପରାମର୍ଶ

- ସୁଖାସନ ମୁଦ୍ରାରେ ଆରାମଦାୟକ ଭାବରେ ବସନ୍ତୁ ।
- ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ, ଆଖି ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ମୁହଁରେ କୋମଳ ହସ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ଚିନ୍-ମୁଦ୍ରାରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ‘ଓମ୍’ ଉଚ୍ଚାରଣ କରନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରାରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ପରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ପାପୁଲିକୁ ଘଷନ୍ତୁ, ଏହାକୁ ଆଞ୍ଜୁଳା କରି ଆଖିରେ ରଖନ୍ତୁ ।

## ୨୪ ଟି ଅଧିବେଶନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଯୋଜନା

୧ ମାସ

	୩ୟ ପିରିୟଡ଼	୬ଷ୍ଠ ପିରିୟଡ଼	୯ମ ପିରିୟଡ଼	୧୨ଶ ପିରିୟଡ଼
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଯୋଗର ଉପକ୍ରମ ଖୁସି ରହିବା (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଅହିଂସାର କାହାଣୀ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ସୁସ୍ଥ ରହିବା (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଅହିଂସା (୧୫ ମିନିଟ୍)
ଯୋଗ ସାଧନା	ନାମମାଳା ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିର ଖେଳ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ରକ୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି ଖେଳରେ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଖେଳ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଶବ୍ଦଗ୍ରାହୀ ଶବ୍ଦ ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଖେଳ (୧୫ ମିନିଟ୍)



୨ ମାସ				
	୧୫ଶ ପିରିୟଡ଼	୧୮ଶ ପିରିୟଡ଼	୨୧ଶ ପିରିୟଡ଼	୨୪ଶ ପିରିୟଡ଼
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଭଲ ହେବା (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଶୈତ ନିୟମ କାହାଣୀ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଶୈତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା (୧୫ ମିନିଟ୍)
ଯୋଗ ସାଧନା	ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାର ଶକ୍ତି (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ସ୍ନୋଗାନ୍ ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଚଳପ୍ରଚଳ ସଚେତନତା ପାଇଁ ଖେଳ

୩ ମାସ				
	୨୭ଶ ପିରିୟଡ଼	୩୦ଶ ପିରିୟଡ଼	୩୩ଶ ପିରିୟଡ଼	୩୬ଶ ପିରିୟଡ଼
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ (୧୫ ମିନିଟ୍)		ଭଲ ଶୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	
ଯୋଗ ସାଧନା	ପୁଦ୍ରା ସହିତ ନିଃଶ୍ୱାସ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୫ ମିନିଟ୍)	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ ଆସନର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଗୋଇଠିରେ ଚାଲିବା ଏବଂ ବେଙ୍ଗ ପରି ଭେଙ୍ଗିବା (୧୦ ମିନିଟ୍)	ମୂଲ୍ୟାୟନ
		ଜପ-ତପ ଶବ୍ଦ ସହ କାର୍ଯ୍ୟ ସଚେତନତା ପାଇଁ ଖେଳ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଓଁ ଉଚ୍ଚାରଣ ଅ.ଉ.ମ (୧୦ ମିନିଟ୍)	



## ୪ ମାସ

	୩୯ଶ ପିରିୟଡ଼	୪୨ଶ ପିରିୟଡ଼	୪୫ଶ ପିରିୟଡ଼	୪୮ଶ ପିରିୟଡ଼
ଯୋଗ ସାଧନା	ମୌଳିକ ମୁଦ୍ରା ତାଡ଼ାସନ ଓ ଶିଥିଳ ତାଡ଼ାସନ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଦଣ୍ଡାସନ ଏବଂ ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଅଧୋମୁଖ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ମକରାସନ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଶୋଇରହିବା ସ୍ଥିତି ଏବଂ ଶବାସନ (୧୫ ମିନିଟ୍)
	କୃଷ୍ଣାସନର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ସୁଖାସନର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଭୂଜଙ୍ଗାସନର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ପବନମୁକ୍ତାସନର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍)

## ୫ ମାସ

	୫୧ଶ ପିରିୟଡ଼	୫୪ଶ ପିରିୟଡ଼	୫୭ଶ ପିରିୟଡ଼	୬୦ଶ ପିରିୟଡ଼
ଯୋଗ ସାଧନା	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କୃଷ୍ଣାସନ (୨୦ ମିନିଟ୍)	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ବଜ୍ରାସନ (୨୦ ମିନିଟ୍)	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ପବନ ମୁକ୍ତାସନ ଏବଂ ଶବାସନ (୨୦ ମିନିଟ୍)	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ଭୂଜଙ୍ଗାସନ ଏବଂ ଶବାସନ (୨୦ ମିନିଟ୍)
	“ଓଁ” ଉଚ୍ଚାରଣ ଅ.ଉ.ମ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଶବ୍ଦ ଖେଳ (୧୫ ମିନିଟ୍)	“ଓଁ” ଉଚ୍ଚାରଣ ଅ.ଉ.ମ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ସଂଖ୍ୟା ଏବଂ ତାଳି ବୃଦ୍ଧି ସଚେତନତା ଖେଳ (୧୦ ମିନିଟ୍)

## ୬ ମାସ

	୬୩ଶ ପିରିୟଡ଼	୬୬ଶ ପିରିୟଡ଼	୬୯ଶ ପିରିୟଡ଼	୭୨ଶ ପିରିୟଡ଼
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପାଇଁ ଯୋଗ	ଯମ ଏବଂ ନିୟମର ପୁନର୍ଭ୍ୟାସ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ସମସ୍ତ ୫ଟି ଆସନର ପୁନର୍ଭ୍ୟାସ (୩୦ ମିନିଟ୍)	ଖୁସିର ସଭା (୩୦ ମିନିଟ୍)	ମୂଲ୍ୟାୟନ
ଯୋଗ ସାଧନା	ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମର ପୁନର୍ଭ୍ୟାସ (୧୫ ମିନିଟ୍)			



## ବାର୍ଷିକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସାରଣୀରେ ସମଗ୍ର ବର୍ଷ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ୧୫୦ ଟି ପିରିୟଡ୍‌ରେ ଯୋଜନା କରାଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର କ୍ରମ ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତାର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହି କ୍ରମଅନୁସରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକରେ ସହଜ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଅଧିବେଶନର ପ୍ରକାର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସଂଖ୍ୟା ସାରଣୀରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

**ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ :** ଗୋଟିଏ ବ୍ଲକ୍ ପିରିୟଡ୍ ପାଇଁ କ୍ରମାଗତ ଦୁଇଟି ପିରିୟଡ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବ୍ଲକ୍ କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁଠି ପିରିୟଡ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ସେଠାରେ ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା ଓ ଯୋଗର ପିରିୟଡ୍‌କୁ ଏକାଠି କରାଯାଇଛି ।

ବାର୍ଷିକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା						
ପିରିୟଡ୍	ଏକକ	କୌଶଳ	ପ୍ରକାର	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ନାମ	କାର୍ଯ୍ୟସଂଖ୍ୟା	ଗଣନା
୧	ଏକକ ୧	ଧରିବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର-୩	ଧରିବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧	୧
୨	ଏକକ ୧	ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର-୨	ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨	୨
୩.	ଏକକ ୧	ଧରିବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର-୩	ଧରିବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧	୩
୪.	ଏକକ ୧	ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର-୨	ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨	୪
୫.	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗଅଭ୍ୟାସ	ଖୁସି ରହିବା	ଯୋଗ-୧	୧
୬ ଏବଂ ୭	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର-୪/୫	ସାତପଥର	ଆ.କ୍ରୀ.-୧	୨
୮	ଏକକ ୧	ଧରିବା	ପ୍ରକାର-୩	ରିଲେ କ୍ୟାଟିଂ	ଶ.ମୌ.ଗ-୫	୫
୯.	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର-୩	ଲକ୍ଷସ୍ଥଳକୁ ମାରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୩	୬
୧୦.	ଏକକ ୧	ଧରିବା	ପ୍ରକାର-୩	ରିଲେ କ୍ୟାଟିଂ	ଶ.ମୌ.ଗ-୫	୭
୧୧	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର-୩	ଲକ୍ଷସ୍ଥଳକୁ ମାରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୩	୮
୧୨ ଏବଂ ୧୩	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଗୋଲାପ ଟଗର	ଆ.କ୍ରୀ.-୨	୪
୧୪	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଯମ	ଯୋଗ-୨	୩
୧୫.	ଏକକ ୧	ଧରିବା	ପ୍ରକାର ୧	କାନ୍ଥକୁ ବଲ୍ ମାରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୬	୯
୧୬.	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୨	ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୬	୧୦
୧୭.	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୧	କୋନ୍‌ରେ ବଜାଇବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୪	୧୧
୧୮	ଏକକ ୧	ଧରିବା	ପ୍ରକାର ୧	କାନ୍ଥକୁ ବଲ୍ ମାରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୬	୧୨
୧୯.	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୨	ଉଠାଇବା ଏବଂ ଫିଙ୍ଗିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨	୧୩
୨୦.	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୧	କୋନ୍‌ରେ ବଜାଇବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୪	୧୪



୨୧ ଏବଂ ୨୨	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ନିୟମ	ଯୋଗ - ୩	୪
୨୩	ଏକକ ୧	ଫିଙ୍ଗିବା	ପ୍ରକାର ୧	କୋନ୍‌ରେ ବଜାଇବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୪	୧୫
୨୪ ଏବଂ ୨୫	ଏକକ ୨	ଆମକୁଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଗୋଡ଼ା-ଗୋଡ଼ି	ଆ.କୁ. -୩	୬
୨୬	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର -୩	ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୭	୧୬
୨୭.	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର -୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୧	୧୭
୨୮.	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର -୩	ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୭	୧୮
୨୯.	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର -୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୧	୧୯
୩୦ ଏବଂ ୩୧	ଏକକ ୨	ଆମ କୁଡ଼ା	ପ୍ରକାର-୪/୫	ଚେନ୍ (ଶୁଙ୍ଖଳ)	ଆ.କୁ. -୪	୮
୩୨.	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ-ଅଭ୍ୟାସ	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଯୋଗ-୪	୫
୩୩.	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର-୩	ଶାଢ଼ୋ ବଲ୍	ଶ.ମୌ.ଗ-୮	୨୦
୩୪.	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର -୩	ବଲ୍ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୯	୨୧
୩୫.	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର-୩	ଶାଢ଼ୋ ବଲ୍	ଶ.ମୌ.ଗ-୮	୨୨
୩୬.	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର-୩	ବଲ୍ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୯	୨୩
୩୭.	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର-୩	ବାକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୦	୨୪
୩୮.	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର-୩	ବାକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୦	୨୫
୩୯.	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ଉପକ୍ରମ	ଯୋଗ-୫	୬
୪୦ ଏବଂ ୪୧	ଏକକ ୨	ଆମ କୁଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଖୋଜ	ଆ.କୁ. -୫	୧୦
୪୨.	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର -୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୧	୨୬
୪୩.	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର-୩	ବାକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୦	୨୭



୪୪.	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୧	୨୮
୪୫.	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୧	୨୯
୪୬.	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ବକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୦	୩୦
୪୭.	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ମଝିରେ ମାଙ୍କଡ଼	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୧	୩୧
୪୮.	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ପ୍ରସ୍ତୁତିମୂଳକ ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ-୬	୯
୪୯ ଏବଂ ୫୦	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଭଙ୍ଗୀ	ଯୋଗ-୬	୧୧
୫୧ ଏବଂ ୫୨	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ବିଜା ତିଆଁ	ଆ.କ୍ରୀ.-୬	୧୨
୫୩.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ବେଲୁନ୍‌କୁ ମାରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୩	୩୨
୫୪.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ଶରୀର ଓ ବେଲୁନ୍	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୪	୩୩
୫୫.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ବେଲୁନ୍‌କୁ ମାରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୩	୩୪
୫୬.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ଶରୀର ଓ ବେଲୁନ୍	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୪	୩୫
୫୭ ଏବଂ ୫୮	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ-୮	୧୨
୫୯ ଏବଂ ୬୦	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ-୮	୧୪
୬୧ ଏବଂ ୬୨	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଖୋଜ	ଆ.କ୍ରୀ.-୫	୧୪
୬୩.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୨	ନରମ ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୫	୩୬
୬୪.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୩	ବଲ ପାସ୍ ଖେଳ	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୬	୩୭
୬୫.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ବର୍ଗ ମଧ୍ୟକୁ ସ୍ଥୂର୍	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୬	୩୮
୬୬.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୨	ନରମ ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୫	୩୯
୬୭ ଏବଂ ୬୮	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଘର ତିଆଁ	ଆ.କ୍ରୀ.-୭	୧୬
୬୯.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ବଲ ପାସ୍ ଖେଳ	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୬	୪୦
୭୦.	ଏକକ ୧	ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ବର୍ଗ ମଧ୍ୟକୁ ସ୍ଥୂର୍	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୬	୪୧
୭୧.	ଏକକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୨	ବସିବା ଏବଂ ଉଠିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୨	୪୨
୭୨.	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା	ଯୋଗ-୮	୧୫



କ୍ରମାଙ୍କ	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକର ନାମ	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକର ପ୍ରକାର	ଅଧ୍ୟାୟର ନାମ	ପୃଷ୍ଠା-ନମ୍ବର	ପୃଷ୍ଠା-ନମ୍ବର
୧୨୫	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ-୯	୧୬
୧୨୬	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଘର ତିଆଁ	ଆ.କ୍ରୀ.୨-୭	୧୮
୧୨୭	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୧	ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୦	୪୩
୧୨୮	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଝିକ୍ରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୮	୪୪
୧୨୯	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୧	ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୦	୪୫
୧୩୦	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଝିକ୍ରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୮	୪୬
୧୩୧	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଓମ୍ ଉଚ୍ଚାରଣ	ଯୋଗ-୧୦	୧୮
୧୩୨	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୨	ଆମକ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଛୋଟିପାରା (କୁକୁଡ଼ା ଲଢ଼େଇ)	ଆ.କ୍ରୀ.-୮	୨୦
୧୩୩	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୨	ବାଡ଼ିକୁ ସମ୍ବଳନ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୯	୪୭
୧୩୪	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଭୂମିରେ ଅଟଳ ରହିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୧	୪୮
୧୩୫	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଫୁଲ୍	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୨	୪୯
୧୩୬	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୨	ଆମକ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	କୁମ୍ଭୀର ଓ ପାଣି	ଆ.କ୍ରୀ.-୯	୨୨
୧୩୭	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୨	ବାଡ଼ିକୁ ସମ୍ବଳନ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୯	୫୦
୧୩୮	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୧	ଟୀକାକରଣ	ପ୍ରକାର ୨	ଟୀକା ବିଜୟ	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୭	୫୧
୧୩୯	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ	ଯୋଗ-୧୧	୧୯
୧୪୦	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଭୂମିରେ ଅଟଳ ରହିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୧	୫୨
୧୪୧	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୧	ମୁଷା-ବିରାଡ଼ି	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୪	୫୩
୧୪୨	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଫୁଲ୍	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୨	୫୪
୧୪୩	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୧	ଘର ଖୋଜିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୩	୫୫
୧୪୪	ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଚକ୍ଷୁ ବ୍ୟାୟାମ	ଯୋଗ-୧୧	୨୦



୧୦୭-ଏବଂ ୧୦୮	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	କୁସୀର ଓ ପାଣି	ଆ.କ୍ରୀ.-୯	୨୪
୧୦୯	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୧	ମୁଷା-ବିରାଡ଼ି	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୪	୫୬
୧୧୦	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର-୩	ଶଗଲ ଦୌଡ଼	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୫	୫୭
୧୧୧	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୧	ଟୀକା ବିଜୟ	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୬	୫୮
୧୧୨	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୧	ମୁଷା-ବିରାଡ଼ି	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୪	୫୯
୧୧୩	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ	ଯୋଗ-୧୨	୨୧
୧୧୪ ଏବଂ ୧୧୫	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଆମେ ଫୁଲର ରାସ୍ତାରେ ଚାଲୁଅଛୁ	ଆ.କ୍ରୀ.-୧୦	୨୬
୧୧୬ ଏବଂ ୧୧୭	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଡକ୍ ବଲ୍	ଆ.କ୍ରୀ.-୧୧	୨୮
୧୧୮ ଏବଂ ୧୧୯	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଚାମଚ ଦୌଡ଼	ଆ.କ୍ରୀ.-୧୨	୩୦
୧୨୦	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ପାଳିବା (ଡକ୍)	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୬	୬୦
୧୨୧.	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଶଗଲ ଦୌଡ଼	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୫	୬୧
୧୨୨-ଏବଂ ୧୨୩	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ବଲ୍ ସେକାସେକି	ଆ.କ୍ରୀ.-୧୩	୩୨
୧୨୪	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା ପାଇଁ ପାଳିବା (ଡକ୍)	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୬	୬୨
୧୨୫	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଶଗଲ ଦୌଡ଼	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୫	୬୩
୧୨୬	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଜପ-ତପ	ଯୋଗ-୧୩	୨୨
୧୨୭	ଏକକ ୧	ଟୀକାକରଣ	ପ୍ରକାର ୨	ଟୀକା ବିଜୟ	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୬	୬୪
୧୨୮	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ରକ୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି କହିଛନ୍ତି	ଯୋଗ-୧୪	୨୩
୧୨୯	ଏକକ ୧	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ	ପ୍ରକାର ୩	ଟୀକା ବିଜୟ	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୬	୬୫
୧୩୦	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଦଉଡ଼ି ଟଣା	ଆ.କ୍ରୀ.-୧୪	୩୩
୧୩୧	ଏକକ ୩	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ	ଶବ୍ ଗ୍ରାହୀ	ଯୋଗ-୧୫	୨୪



୧୩୨	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ତିନି ଗୋଡ଼ିଆ ଦୌଡ଼	ଆ.କ୍ରୀ.-୧୫	୩୪
୧୩୩	ଏକକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୧	ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୦	୨୬
୧୩୪	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ବାକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୦	୨୭
୧୩୫-ଏବଂ ୧୩୬	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଭିତରକୁ ଏବଂ ବାହାରକୁ	ଆ.କ୍ରୀ.-୧୬	୩୬
୧୩୭	ଏକକ ୧	ସମନ୍ୱୟ	ପ୍ରକାର ୧	ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୨୦	୨୮
୧୩୮.	ଏକକ ୧	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା	ପ୍ରକାର ୧	ବାକ୍ସରେ ଫ୍ଲିକ୍ କରିବା	ଶ.ମୌ.ଗ-୧୦	୨୯
୧୩୯ ଏବଂ ୧୪୦	ଏକକ ୨	ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	ପ୍ରକାର ୪/୫	ଆଲୋକ ଏବଂ ଅନ୍ଧାର	ଆ.କ୍ରୀ.-୧୭	୩୮
୧୪୧-୧୫୦		ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ		ବାର୍ଷିକ ମାନନିର୍ଦ୍ଧାରଣ	ସ.ମା.-୨	୧୯
		ଯୋଗ	୨୪			
		ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା	୩୮			
		ଶରୀରର ମୌଳିକ ଗତିବିଧି	୨୯			
		ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ	୧୯			
		ସମୁଦାୟ	୧୫୦			

ସୂଚନା: ଶ.ମୌ.ଗ - ଶରୀରର ମୌଳିକ ଗତିବିଧି  
 ଆ.କ୍ରୀ. - ଆମ କ୍ରୀଡ଼ା  
 ସ.ମା - ସମାପ୍ତିସୂଚକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

# ଟିପ୍ପଣୀ

---

# ଟିପ୍ପଣୀ

---