

ছাত্ৰৰ সু-স্বাস্থ্যৰ পুনৰ একত্ৰীকৰণৰ II য় পৰ্য্যায়ৰ বাবে পাঠ্যক্ৰম

সু-স্বাস্থ্য হৈছে শাৰিৰীক, আৱেগিক আৰু সামাজিকভাৱে স্বাস্থ্য আৰু সুখৰ অভিজ্ঞতা। ছাত্ৰৰ সু-স্বাস্থ্যৰ আমাৰ পাঠ্যক্ৰমত আমি ছাত্ৰগৰাকীৰ মানসিক, আৱেগিক আৰু সামাজিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰিম। আমি সুখানুভূতি সৃষ্টি কৰি সামাজিকভাৱে এক সহযোগী নেটৱৰ্কৰ সৈতে সম্পৰ্ক কৰাত সহায় কৰাৰ জৰিয়তে ইয়াত নিজৰ বাবে অৰ্থ সন্ধান কৰা অভ্যাসসমূহৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰাৰ লক্ষ্য লৈছোঁ।

এই পাঠ্যক্ৰমটোৱে কেৱল সুস্থ হৈ থকাৰ ওপৰতেই ধ্যান কেন্দ্ৰিত কৰাই নহয়, COVID পৰৱৰ্তী লকডাউন অন্ত পৰাৰ পিছত বিদ্যালয়সমূহ পুনৰ আৰম্ভ হোৱাৰ সময়ত নিয়মীয়া বিদ্যালয় জীৱনৰ দিশে অগ্ৰসৰ হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত এখন চুটি সোঁত হিচাপে সেৱা আগবঢ়াব। এই পাঠ্যক্ৰমটোত অন্তৰ্ভুক্ত হৈছে নিজেই কৰিব লগীয়া কাৰ্য্যকলাপ, ভাগ-বতৰা কৰা আৰু সম্বন্ধ নিৰ্মাণ আৰু কল্যাণ কেন্দ্ৰিত কামসমূহ।

কিয় ?

COVID-19 ৰ বাবে হোৱা লকডাউনৰ ফলত বিদ্যালয়সমূহ আৰু স্বাভাৱিক জীৱনযাত্ৰা আকস্মিকভাৱে বন্ধ হৈ পৰে। ইয়াৰ বিভিন্ন আৰ্থ-সামাজিক প্ৰভাৱ পৰিছে আৰু শিশুসকল এই সংকটৰ ফলত ভীষণভাৱে প্ৰভাৱান্বিত হোৱা এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ গোট। এই সময়চোৱাত শিশুৰ বাবে আমাৰ এছ.টি.ই.এম ফৰ গাৰ্লছ পৰিস্থিতিতন্ত্ৰত যিকোনো ধৰণৰ উৎকণ্ঠা, অনিশ্চয়তাৰ চিন্তা বা সমুদায়ৰ চেতনা বোধ কৰাত সুযোগৰ অনুপস্থিতি বা অভাৱ হোৱাৰ সম্ভাৱনীয়তা থাকিবও পাৰে। বিদ্যালয় আৰু শিক্ষক, বন্ধুবৰ্গ আৰু সমন্বয়কে আদি কৰি বিদ্যালয় সমাজৰ সৈতে শিশুৰ ব্যৱধানৰ পুনৰ নিৰ্মাণৰ প্ৰয়োজনীয়তা থাকিব। শিক্ষক, শিশু আৰু সমাজকে আদি কৰি বিদ্যালয়সমূহে গতানুগতিকতালৈ প্ৰত্যাহ্বান কৰিবলৈ সময় ল'ব পাৰে। পাঠ্যক্ৰমটোৱে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ সৈতে সম্পৰ্ক পুনৰ নিৰ্মাণৰ দিশে সহায় কৰি তেওঁলোকক মুকলিমুৰীয়া হোৱাত সহায় কৰাত, বৃহত্তৰ বিদ্যালয়ৰ পৰিস্থিতিতন্ত্ৰৰ সৈতে পুনৰ জড়িত হৈ বান্ধ খোৱা, বিদ্যালয়লৈ উভতি অহাৰ বিষয়ে কথোপকথনৰ বাবে মুকলি হোৱা, অধ্যয়ন, কাৰ্য্যকলাপসমূহ পুনৰ আৰম্ভ কৰাত আৰু গতানুগতিকতালৈ উভতি যোৱাৰ ক্ষেত্ৰত সহায় কৰে। এইবোৰক ছাত্ৰৰ সু-স্বাস্থ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ কথা চিন্তা কৰি ৰূপায়ণ কৰা হৈছে।

কি ?

ষ্ট্ৰেট্ছ আৰু ৱাৰ্ম-আপসমূহ— উল্লেখিত ষ্ট্ৰেট্ছ আৰু ৱাৰ্ম-আপসমূহ পূৰ্ব-পৰিকল্পিত যিকোনো আন কাৰ্য্যকলাপৰ পূৰ্বে পাতল আৰু খোল খাবলৈ কৰা চুটি কচৰং। এইবোৰক বিভিন্ন সময়ত উদ্যম সৃষ্টিকাৰক হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

চিন্তা-লিখনৰ অনুশীলন বহী—এই নথিপত্ৰৰ সৈতে ফ'ল্ডাৰ হিচাপে পৰিৱেশন কৰা অনুশীলন বহীসমূহ লকডাউন আৰু তাৰ পৰৱৰ্তী সময়কালৰ বাবে ৰূপায়িত কৰা হৈছে। এইসমূহ হৈছে ১-২ পৃষ্ঠাৰ COVID কালৰ জীৱনৰ সৈতে সম্পৰ্কিত সাধাৰণ প্ৰসংগসমূহ সাঙুৰী লোৱা লিখন ভিত্তিক কাৰ্য্যকলাপ। দৃশ্যমান সংলগ্নতা বৃদ্ধি পোৱাৰ লগে লগে আমি এছ. এফ. জি পাঠ্যক্ৰমৰ ওপৰত অধিক অনুশীলন বহী বিকশিত কৰিব লাগিব।

একাগ্ৰতাৰ কাৰ্য্যকলাপ আৰু অনুশীলন বহী — 5 টা মৌলিক একাগ্ৰতাৰ কাৰ্য্যকলাপ উপস্থাপন কৰা হৈছে যিসমূহক শিশুৰ সৈতে সহজেই কৰিব পাৰি (কিছু পূৰ্ব-অভ্যাসৰ সৈতে)। আন সংস্থাৰ দ্বাৰা বিকশিত কৰা অন্যান্য সহায় আৰু একাগ্ৰতাৰ কাৰ্য্যকলাপৰ অনুশীলন বহীও আছে।

কাৰ্য্যকলাপৰ নিধি — কাৰ্য্যকলাপৰ নিধি সাধুকথা কোৱা, শিল্পনৈপুণ্যৰ পৰা আৰম্ভ কৰি দলীয় বাঞ্চোনৰ অনুশীলন, শ্ৰৱণ, কথন আৰু ভাগ-বতৰাৰ অনুশীলনলৈকে বিষয়সমূহৰ এক পৰিসৰৰে গঠিত।

বাহ্যিক উদ্যম সৃষ্টিকাৰকসমূহ — শেষৰ ফালে আমাৰ হাতত কিছুমান বাহ্যিক উদ্যম সৃষ্টিকাৰক থাকিব যিবোৰক সময় আৰু স্থানৰ অনুমতি সাপেক্ষে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা যাব।

একেলগে ধৰি ৰখা: সমন্বয়কৰণকাৰীৰ বাবে এখন টোকা

এই দস্তাবেজখনৰ আৰম্ভণিতেহ আমি পাঠ্যক্রমটোৰ আধাৰৰ কথা কৈছলোঁ । বিভিন্ন এছ এফ জি ৰাজ্য জুৰি প্ৰয়োজনীয়তা, পুনৰ একত্ৰীকৰণৰ পদ্ধতিসমূহ ভিন্নধৰণে বিকশিত হ'ব পাৰে যদিও এই পাঠ্যক্রমটো অৰ্থবাহক আৰু প্ৰকৃত বাস্তৱতাক পৰিকল্পিত কৰিলে আৰু বিদ্যালয়সমূহ খোলাৰ সময়ত আৰু কাৰ্য্যতঃ দুয়োধৰণে প্ৰয়োজনানুসাৰে কেলেণ্ডাৰ এখন কাৰ্য্যত পৰিণত কৰিলে সৰ্বোত্তমভাৱে কাৰ্য্যায়িত কৰিব পাৰি ।

সমন্বয়কৰণকাৰীয়ে ইয়াত শিক্ষকৰ সৈতে ইয়াক একেলগে ধৰি ৰখাত এক মুখ্য ভূমিকা পালন কৰিব পাৰে । কাৰ্য্যকলাপসমূহ নিৰ্বাচন কৰা আৰু পৰিকল্পনা কৰাৰ সময়ত শাৰিৰীক দূৰত্ব , স্বাস্থ্যবিধি আৰু সুৰক্ষাৰ সৈতে যাতে আপোচ কৰা নহয় তাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব লাগিব । শিশুসকলক অংশগ্ৰহণ কৰাৰ বাবে বল প্ৰয়োগ কৰিব নালাগে আৰু এয়া স্বেচ্ছামূলক কৰি ৰাখিব লাগিব । বিভিন্ন অঞ্চলৰ শিশু আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালৰ প্ৰয়োজন আৰু পৰিস্থিতি একে নহ'বও পাৰে ।

এগৰাকী সমন্বয়ক হিচাপে এই কাৰ্য্যকলাপসমূহত জড়িত হ'লে শিশু আৰু শিক্ষকসকলক সহযোগ কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ হ'ব পাৰে । ইয়াত কাৰ্য্যকলাপ এটা নিৰ্ভুল হোৱাতো গুৰুত্বপূৰ্ণ নহয় ইয়াত জড়িত হোৱাৰ প্ৰক্ৰিয়াটোহে আৰু প্ৰক্ৰিয়াটোৰ অনুভৱহে গুৰুত্বপূৰ্ণ । সমন্বয়কসকলে ইয়াত গুৰুত্ব আৰোপ কৰিব পাৰে । যদি সময়ত অংশগ্ৰহণত খোঁকোজা লাগে সমন্বয়কগৰাকীয়ে নিজেই এটা উদাহৰণৰ উপস্থাপনৰ দ্বাৰা অন্যান্যসকলক আগবঢ়াত সহায় কৰিব পাৰে ।

বিদ্যালয়ত এই পাঠ্যক্রমটো যিহেতু কাৰ্য্যকৰী কৰা হৈছে সেয়েহে কিছুমান কাৰ্য্যকলাপ দস্তাবেজীকৰণ আৰু নথিভুক্তীকৰণ কৰা, কিছুমান ছবি তোলা আৰু শিশু আৰু শিক্ষকসকলে সৃষ্টি কৰা সাঁহাৰিসমূহ কলা আৰু লিখনৰ ৰূপত সংৰক্ষিত কৰাটো উচিত হ'ব । এইসমূহৰ কিছু অংশক সেইবোৰ সৃজন কৰা পুস্তকটোত বিদ্যালয়ত প্ৰদৰ্শিত কৰিব পাৰি যাতে সকলোৰে সংঘটিত ঘটনাটোৰ সৈতে জড়িত হ'বলৈ এটা সুযোগ লাভ কৰে আৰু ইয়াৰ সৈতে কিছু সময় অতিবাহিত কৰিব পাৰে । পিছত শিশুসকলকো ঘৰত এইবোৰ গ্ৰহণ কৰিবলৈ অনুপ্রাণিত কৰিব পাৰি ।

এইসমূহৰ কিছুমান পৰৱৰ্তী সময়ত আনকি অতিৰিক্ত পৰিকল্পনাৰ এক উৎস হিচাপেও পৰিগণিত হ'ব পাৰে আৰু আমাৰ বাবে এটা শিক্ষাও হ'ব পাৰে ।

কাৰ্য্যকৰীকৰণৰ বাবে ইয়াক স্পষ্টৰূপে পৰিকল্পনা আৰু বিন্যস্ত কৰিবলৈ প্ৰথমে এই দস্তাবেজখন ভালদৰে অধ্যয়ন কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ । শেষত কাৰ্য্যকলাপসমূহৰ চাৰিওদিশে শক্তি, উদ্দীপনা আৰু উল্লাস সৃষ্টি কৰি নিজে প্ৰশান্তি আৰু শক্তিপ্ৰাপ্ত কৰা যেন অনুভৱ কৰাও অতিশয়ে গুৰুত্বপূৰ্ণ ।

আমি ইয়াত খুলমূল আভাস দিয়া একাগ্ৰতাৰ কাম কিছুমানৰ অনুশীলন কৰক !

সৰ্বশৰীৰৰ প্ৰসাৰণ: আপোনাৰ চুলি, কপাল, চেলাউৰী, কাণ, চকু, গাল, নাক আৰু দাতেৰে আৰম্ভ কৰি সমগ্ৰ শৰীৰলৈ যাওক ।

ত্ৰিচ্ছিন্দ্ৰ: আপোনাৰ ভৰি দুটা অথালি-পথালি কৰি এটা সীমাত উপনীত নোহোৱালৈকে প্ৰতিটো পাৰ্শ্বীয় আন্দোলনৰ দৈৰ্ঘ্য বৃদ্ধি কৰাৰ চেষ্টাৰে ডেও দিবলৈ যত্ন কৰক ।

কাউৰী জাপ: আৰু দূৰত্ব যোগ কৰিব নোৱাৰালৈকে প্ৰতিটো পাৰ্শ্বীয় জাঁপৰ দৈৰ্ঘ্য ক্ৰমাগ্ৰয়ে বৃদ্ধি কৰাৰ চেষ্টা চলাই এফালৰ পৰা আনফাললৈ জাঁপ মাৰক । অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক তেওঁলোকৰ নিজস্ব গতি স্থিৰ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰক ।

ফ্ৰাইড এগ ষ্টেট্ছ: কোনোবা এজনে বান্ধি থকাৰ এটা ব্ৰেকফাষ্টৰ দৃশ্যকল্প তৈয়াৰ কৰক আৰু দলটোক তেওঁলোক কণী বুলি জনাওক । মাটিত পৰি কণী এটা তাৰা এখনত ভাজি থকাৰ দৰে ভাও জোৰাৰে আৰম্ভ কৰক । লাহে লাহে আৰম্ভ কৰি সমস্ত ঠাইখিনিত বাগৰি শেষ কৰক ।

গোৰোহা আৰু ভৰিৰ আঙুলি স্পৰ্শ কৰা: দুয়োটা ভৰিৰে ডেও দিয়াৰ সময়ত একেলগে আপোনাৰ আঠুদুটা বন্ধ কৰক আৰু এটাৰ পিছত আনটোকৈ আপোনাৰ গোৰোহা আৰু তাৰ পিছত ভৰিৰ আঙুলি স্পৰ্শ কৰক । পৰিৱেশন আৰু নিৰীক্ষণ কৰিবলৈ এইটো এটা বৰ আচহুৱা কচৰে ।

হীল ক্লিকাৰ: হীল ক্ৰেকাৰ এটা নৃত্য পদচালনা য'ত পাৰ্শ্বীয়ভাৱে প্ৰথমে বাওঁফালে আৰু তাৰ পিছত সোঁফাললৈ গোৰোহাৰ এটাৰ পিছত আনটো গোৰ জড়িত হৈ থাকে ।

ডেও দিয়া আৰু ঘূৰা: ঘূৰি থকাৰ সময়ত এটা ভৰিৰে জাঁপ মাৰক আৰু আনটো ভৰিক আপোনাৰ সন্মুখত ওপৰৰ ফালে অপকেন্দ্ৰিত কৰি “L” অৱস্থানলৈ যাবলৈ দিয়ক । ভাৰসাম্যতাৰ বাবে আপোনাৰ হাতদুখনৰ ব্যৱহাৰ কৰক ।

অলিম্পিক স্পীড ৱাকিং ডাক ৰেচ: প্ৰথমে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক তেওঁলোকৰ দ্ৰুতগতিৰে খোজ কঢ়াৰ কৌশলৰ অনুশীলন কৰিবলৈ দিয়ক । তেওঁলোকৰ বাহু আৰু নিতম্বক প্ৰকৃতৰ্থতেই গতিৰ সৈতে আৱিষ্ট হ'বলৈ দিয়ক । তাৰ পিছত অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক হাঁহৰ দৰে ফেৰেকা-ফেৰেক খোজ দি, হাঁহৰ মাত উলিয়াই হাতদুখন ধপধপাবলৈ দিয়ক । এতিয়া তেওঁলোকে যথাসম্ভৱ আকৰ্ষণীয়কৈ এই সমগ্ৰ গতিখিনিক সংযুক্তকৰি তেওঁলোকৰ বন্ধুৰ সৈতে দৌৰাৰ প্ৰতিযোগিতাত কৰিব লাগিব । বিচাৰক হিচাপে আপুনি ফৰ্ম আৰু আমোদৰ সন্ধান কৰিছে !

পেয়াৰ ষ্টেট্ছ: যোৰাসমূহে এটাৰ পিছত এটাকৈ থিয় হৈ কিলাকুটি জঁপটিয়াই আৱদ্ধ কৰে । প্ৰতিগৰাকী ব্যক্তিয়ে পাল পাতি পাতি তেওঁলোকৰ হাত তেওঁলোকৰ সংগীৰ সৈতে আৱদ্ধ কৰি ৰাখি ককালত ভাঁজ দি বেকা হয় । ই একে উচ্চতাৰ মানুহৰ ক্ষেত্ৰত ভালদৰে কাম কৰে ।

ৰ'ব'ট ষ্টেট্ছ: সংগীসকলে পৰস্পৰৰ ফালে মুখ কৰি তেওঁলোকৰ জোতাৰ ছ'ল একেলগে থয় । তেওঁলোকক হাত দুখন জপটিয়াই ধৰি পাল পাতি পৰস্পৰক আগফালে আৰু পিছফালে টানিবলৈ(মুদুভাৱে) দিয়ক । সংগীসকলে টান মাংসপেশী, কঠিন মন বা বংশগত কাৰণত পৰস্পৰৰ হাত জপটিয়াই ধৰি ৰাখিবলৈ আঠু ভাঙিবলগীয়া হ'ব পাৰে ।

টইকা হপ: দুগৰাকী স্বেচ্ছাসেৱকক নিৰ্বাচন কৰি তেওঁলোকৰ ককালৰ আপোনাৰ হাতেৰে মেৰিয়াই ধৰি তেওঁলোকৰ মাজত থিয় হওক আৰু তেওঁলোককো একেটা কামেই কৰিবলৈ দিয়ক । আপোনালোক তিনিওগৰাকীয়ে পৰ্য্যায়ব্ৰটম একেলগে জঁপিয়াওক । তাৰ পিছত বাওঁ ভৰিৰে আৰম্ভ কৰি সোঁফালে একেলগে এক, দুই বা তিনিটাৰ (আপোনাৰ পছন্দ অনুসৰী) সমন্বিত একেলগে গুৰিয়াবলৈ আৰম্ভ কৰক । শূন্যত বিভ্ৰান্তিকৰ যেন লাগিলেই ই একেবাৰেই সহজ । এটা সৰু সমৱেত সংগীতৰ শাৰী !

ঠাই এখন বিচৰা: গোটেইকেইগৰাকী শিশুৱে নীৰৱে কোঠাটোৰ ঠাই এডোখৰ কথা চিন্তা কৰে । সমন্বয়কৰাকীয়ে একৰ পৰা পাঁচলৈ গণনা কৰা আৰম্ভ কৰোঁতে প্ৰতিটো শিশুৱে সি / তাই ভবা স্থানডোখৰলৈ খোজ দিয়ে । সমন্বয়কৰাকীয়ে পুনৰ একৰ পৰা পাঁচলৈ গণনা আৰম্ভ কৰে আৰু সমন্বয়কৰাকীয়ে পাঁচলৈকে উপনীত হোৱাৰ পূৰ্বেই প্ৰতিটো শিশু এডোখৰ নতুন স্থানৰ দিশে খোজ দিয়ে । তাৰ পিছত সমন্বয়কৰাকীয়ে পাঁচলৈকে গণনা কৰি থাকোঁতে সিহঁতে এটা ভৰিৰে ডেও দি সিহঁতৰ প্ৰথম স্থানডোখৰলৈ ঘূৰি আহে । দলটোৱে গতিবিধিসমূহ সলনি কৰি কাৰ্যকলাপটো অব্যাহত ৰাখিব পাৰে- উদাহৰণ স্বৰূপে স্ক্ৰিপিং কৰা, পিছফালে খোজ কঢ়া, ভেকুলীৰ দৰে জঁপিউৱা ইত্যাদি ।

চিন্তন -লিখন অনুশীলন বহী

ক'ৰনা ভাইৰাছৰ প্ৰসাৰ আৰু লকডাউন আমাৰ জীৱনৰ নজিৰবিহীন পৰিঘটনা । বহু মানুহ ইয়াৰ বাবে শাৰিৰীক, মানসিক আৰু আৱেগিকভাৱে প্ৰস্তুত নাছিল ।

এই সময়চোৱাত ঘৰৰ পৰাই শিক্ষা লাভ কৰাত সহায় কৰিবলৈ শিশুসকলক বহু কাম প্ৰদান কৰা হৈছে । তথাপিহে মহামাৰীটোৰ সৈতে মোকাবিলা কৰাৰ অভিজ্ঞতাই এক নতুন শিক্ষা প্ৰদান কৰিছে ।

এয়া এনে এক সময় য'ত আমি শিশুসকলক তেওঁলোকৰ চকু, কাণ আৰু হৃদয় মুকলি কৰি ৰখাত সহায় কৰি তেওঁলোকৰ চাৰিওফালে হোৱা পৰিৱৰ্তনসমূহৰ প্ৰতি অৱগত আৰু সংবেদনশীল হোৱাৰ সময়তেই আকস্মিকভাৱে ঘৰৰ ভিতৰতেই আৱদ্ধ হৈ থাকিবলগীয়া হৈ থকাৰ পৰিস্থিতিৰ সৈতে মোকাবিলা কৰাত

তেওঁলোকক সহায় কৰিব পাৰোঁ । ই তেওঁলোকক সৃষ্টিশীলভাৱে জড়িত কৰি ৰাখি সহযোগিতা আৰু সহমৰ্মিতাৰ শিক্ষা দিয়াৰো সময় । এই পাঠ্যত্ৰুিৰ সৈতে আমি বিভিন্ন বয়স গোষ্ঠীৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা ৫০ খন চিত্ৰ-লিখনৰ অনুশীলন বহী প্ৰদান কৰিছোঁ ।

অনুশীলন বহীসমূহত নিৰীক্ষণ , চিন্তা আৰু লিখনৰ নিৰ্দেশনাৰ সৈতে এক ভিন্ন সন্দৰ্ভত ভিন্ন বিষয়বস্তু অন্তৰ্ভুক্ত । যদি আপুনি এই দুবছৰ সময়চোৱাত শিশুৰ কাষ চাপিবলৈ সমৰ্থ হয় তেন্তে আপুনি ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ নিৰ্বাচন কৰা পাতসমূহৰ কিছুমানত কাম কৰিবলৈ নিম্নলিখিত মাধ্যমসমূহ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি-

আই. ভি. আৰ. এছ বার্তা – অনুশীলন বহী এখনত বার্তা এটা সৃষ্টি কৰি শিশুসকলক নিজে নিজেই ইয়াক কৰিবলৈ বাট দেখুৱাওক । (ফ'ল্ডাৰটোৰ নমুনা এটা প্ৰত্যক্ষ কৰক)

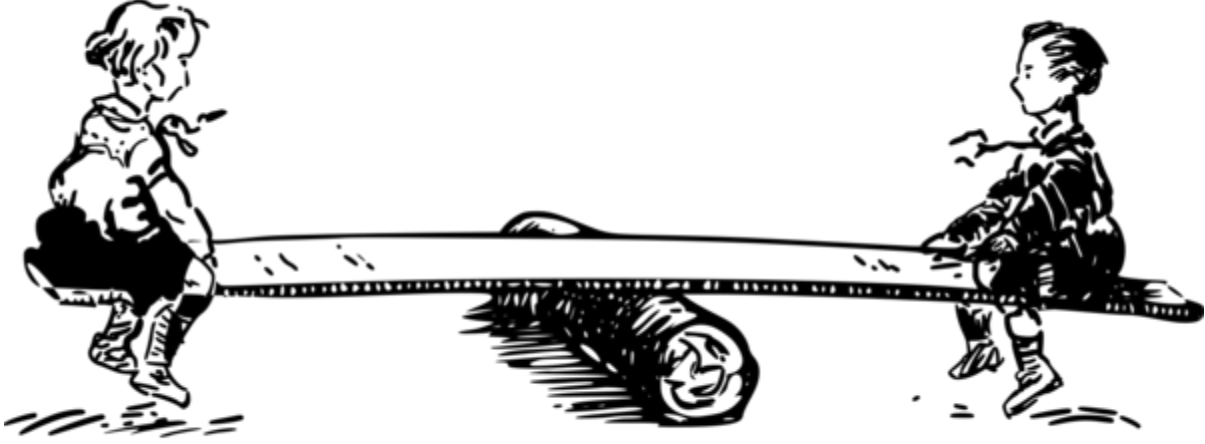
হোৱাটছ্‌এপ – হোৱাটছ্‌এপত অনুশীলন বহীৰ ফৰ্মেট ভাগ-বতৰা কৰিব পাৰি আৰু শিশুসকলক তেওঁলোকৰ বহীত লিখিবলৈ কৈ তাৰ পিছত তেওঁলোকে কি লিখিছে সেয়া ভাগ-বতৰা কৰিবলৈ ক'ব পাৰি । (ফ'ল্ডাৰটোৰ নমুনা এটা প্ৰত্যক্ষ কৰক)

লকডাউনৰ পিছত- অনুশীলন বহীৰ বিষয়বস্তুসমূহ লক ডাউনৰ পিছতো যোগ কৰা তৰপসহ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি । অনুশীলন বহীসমূহ ছপা কৰিব পাৰি । শিশুসকলে লিখিব পাৰে আৰু এই কৰ্মৰাজী প্ৰদৰ্শন কৰিব পাৰি ।

প্ৰদত্ত বিষয়বস্তুটোৰ ওপৰত এটা আলোচনা কৰাৰ পিছত লিখাৰ বিন্যাসটো ভাগ-বতৰা কৰাটো শিশুসকলক এই পাতসমূহত কাম কৰাত সহায় কৰাৰ এটা পদ্ধতি হ'ব পাৰে । আলোচনাই লিখে বাবে কিছু সূচনা প্ৰদান কৰিব । অনুশীলন বহীসমূহক একেলগে এটা ফ'ল্ডাৰত ৰখা হয় ।

একাগ্ৰতাৰ অনুশীলন আৰু অনুশীলন বহীসমূহ

আমি ইয়াত ৫ টা একাগ্ৰতাৰ কচৰৎ আগবঢ়াইছোঁ । এইবোৰ প্ৰথমে সমন্বয়কৰণৰদ্বাৰা অনুশীলন কৰিব লাগে আৰু তাৰ পিছত এইবোৰক শিশুসকলৰ সৈতে সম্পন্ন কৰিব পাৰি ।



ছবিৰ উৎস: ত্ৰিট্ৰিয়াটিভ কমনছ

1. প্ৰাথমিক বিশ্ৰামৰ স্বসন

আপোনাৰ নাকেৰে উশাহ লওক: ১-২-৩-৪ ।

ওঁঠ বন্ধ কৰি বুৰবুৰনি এটাত ফু মৰাৰ দৰে মূদুভাৱে ফু মাৰি আপোনাৰ মুখেৰে উশাহ এৰি দিয়ক: ১-২-৩-৪-৫-৬-৭-৮ ।

৩-৪ বাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰক ।

2. পেটেৰে উশাহ-নিশাহ লোৱা

আপোনাৰ তলপেটত আপোনাৰ নাভীৰ ওপৰতএখন হাত ৰাখক আৰু আনখন হাত আপোনাৰ বুকুৰ উৰ্দ্ধাংশত ৰাখক ।
আপোনাৰ তলপেটক বিশ্ৰাম দিয়ক ।

আপোনাৰ নাকেৰে উশাহ লৈ হাওঁফাওঁ পূৰণ কৰক ।

আপোনাৰ হাওঁফাওঁক নিম্নমুখে সম্প্ৰসাৰিত হ'বলৈ দি তলৰ হাতখন লৰচৰ কৰক ।

বুকুৰে সামান্য উশাহ-নিশাহ গ্ৰহণ কৰা বা আপোনাৰ কান্ধ উত্থিত কৰি ৰখাটো এবাই চলক ।

বন্ধ ওঁঠেৰে লাহে লাহে উশাহ এৰক ।

3. মূল অনুশীলন

সাময়িক বিৰিতি → কাণ পাতি শুনা → উশাহ লোৱা

আপোনাৰ বাবে এক আৰামদায়ক অৱস্থানৰ সন্ধান কৰক ।

আপোনাৰ চকুযুৰি বন্ধ কৰক ।

আপোনাৰ ট্ৰাস-প্ৰশ্বাসৰ প্ৰতি মনোযোগ দিয়ক ।

আপোনাৰ নাকেৰে উশাহ লওক আৰু মুখেৰে উশাহ এৰি দিয়ক ।

আপোনাৰ হাওঁফাওঁ আৰু শৰীৰত লাহে লাহে বায়ু ভৰ্তি হৈ পুনৰ প্ৰবাহিত হৈ ওলাই অহাৰ কল্পনা কৰক ।

আপোনাৰ মনে ঘূৰি-ফুৰা যেন বোধ হ'লে ইয়াক স্বীকাৰ কৰক, গ্ৰহণ কৰক আৰু তাৰ পিছত উশাহ-নিশাহলৈ আপোনাৰ মনোযোগ ঘূৰাই আনক ।

আপুনি লাহে লাহে পেটলৈ উশাহ লোৱাৰ সময়ত আপোনাৰ পেট চলাচল কৰি থকা প্ৰত্যক্ষ কৰক ।

এক মিনিটৰ বাবে অব্যাহত ৰাখক (টোকা: প্ৰয়োজন মতে ছুটা বা সৰল কৰক)

আপোনাৰ চকুঘূৰি খুলি কোঠাটোলৈ উভতি যাওক ।

4. বস্ত্ৰৰ সজাগতা

সহজতেই উঠাব পৰাকৈ সৰু বস্ত্ৰ এটা বাচি লৈ আপোনাৰ হাতত ধৰি ৰাখক ।

ইয়াক এটা হাতেৰে ধৰি আনটো হাতলৈ আগবঢ়াই দিয়ক । আপোনাৰ হাতত ই কিমান গধুৰ বা পাতল প্ৰত্যক্ষ কৰক ।

এইটো কিমান ডাঙৰ বাৰু ? পৃষ্ঠৰ ওপৰত আপোনাৰ আঙুলিবোৰ ঘঁহক ।

দাঁতিবোৰ ৰক্ষণ বা মসৃণনে ? বস্ত্ৰটোৰ আকৃতি, ৰঙ আৰু গঠনবিন্যাস নিৰীক্ষণ কৰক । পৃষ্ঠ বা সীৰ বা খাঁজসমূহৰ যিকোনো ধৰণৰ খুঁতৰ স্পৰ্শানুভূতি লওক ।

ই কোমল নে খহটা অনুভৱ হয় সেই বিষয়ত মনোযোগ দিয়ক । আপোনাৰ আঙুলিত ই শীতল বা উষ্ণ অনুভূতি দিছে নেকি ? ই আঠালতীয়া, তেলতেলীয়া, পিচল, ভিজা বা শুকান নেকি ?

পৰিসমাপ্তি:

1. বস্ত্ৰটো মজিয়া বা মেজত এৰি দিয়ক
2. আপোনাৰ হাতৰ অনুভূতিহে পৰে
3. আপোনাৰ উশাহ-নিশাহৰ প্ৰকৃতিৰ পৰিৱৰ্তন নকৰাকৈ শ্বাস-প্ৰশ্বাসলৈ আপোনাৰ মনোযোগ ঘূৰাই আনক ।
4. মৃদুভাৱে আপোনাৰ চকুঘূৰি মেলক ।

5. শব্দৰ সজাগতা

আপোনাৰ ভৰিদুখন ভাঁজ কৰি এঠাইত শান্তিপূৰ্ণভাৱে আৰু আৰামেৰে বহক ।

সৃষ্টিৰ হোৱা যেন অনুভৱ কৰিলে লাহে লাহে আপোনাৰ চকুঘূৰি বন্ধ কৰক ।

ওচৰৰ বা দূৰৰ আপুনি শুনিব পৰা আপোনাৰ চৌদিশৰ শব্দসমূহ শুনিবলৈ যত্ন কৰক ।

এই শব্দসমূহ আৰু সেইবোৰ ক'ৰ পৰা আহিছে লক্ষ্য কৰক ।

কিছুসময়ৰ বাবে শুনক ।

লাহে লাহে আপোনাৰ আসনলৈ আপোনাৰ মনোযোগ ঘূৰাই আনক ।

খুব লাহে লাহে আপোনাৰ চকুঘূৰি মেলক ।

আপুনি ঘূৰি অহাৰ সৈতে কাগজৰ পাত এখিলা লওক আৰু কি শুনিলি লিখক ।

আমাৰ একাগ্ৰতাৰ এখন সৰু কৰ্মপুঁথিও আছে যাক কিছুমান কাৰ্যকলাপৰ পুনৰ সৃষ্টিৰ বাবে সন্দৰ্ভ ল'ব পাৰি ।

এটা অলাভজনক সংস্থা অপনিশালায়ো কিছু একাগ্ৰতাৰ কাৰ্যকলাপ বিকশিত কৰিছে যাৰ সন্দৰ্ভ ল'ব আৰু ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি ।

টোকা: একাগ্ৰতাৰ অনুশীলন বহীসমূহ সন্দৰ্ভৰ এটা উৎস আৰু ইয়াক ছপা কৰিব নালাগে ।

ভাব বিনিময় আৰু কাৰ্যকলাপসমূহ

1. কাহিনীসমূহ

উদ্দেশ্য:

কাহিনী সদায়েই মানৱ হৃদয় আৰু মনৰ সৈতে সংযোগৰ এটা মাধ্যম হিচাপে পৰিগণিত হৈ আহিছে । কাহিনীসমূহে বৰ্তমানৰ দৰে সময়ৰ সৈতে অনুৰণন সৃষ্টি কৰিব পৰা সকলো ধৰণৰ অনুভূতি ধৰি ৰাখে যেতিয়া আমাক কিবা এটা ইতিবাচক চিন্তাক খামুচি ধৰি থকাৰ প্ৰয়োজন আছে । আমি কল্পনা কৰোঁ যে চান্দুৰ সংলগ্নতা আৰু বিদ্যালয়খন খোলাৰ পিছৰ আৰম্ভণিৰ কেইটামান সপ্তাহত কাহিনী কথন আৰু শূনাৰ এটা উপাদান থাকিব লাগে । এই কাহিনীসমূহ যিকোনো বিষয়বস্তুৰ ওপৰত হ'ব পাৰে ।

প্ৰস্তুতি:

কাহিনীসমূহ অধ্যয়ন কৰাৰ বাবে মোবাইলত ষ্ট'ৰীউইভাৰৰ এক্সেস কৰিব পাৰি । মঞ্চটোত কেইবাটাও ভাষাত কাহিনী আছে আৰু সেইমতে এইবোৰ চাব পাৰি ।

প্ৰাতঃসভাত এটা সৰু কাহিনী কথন থকাটো আদৰ্শ হ'ব ।

সময়কৰণকাৰীয়ে কাহিনী ক'বলৈ চেষ্টা কৰিব পাৰে বা এগৰাকী শিক্ষক বা ছাত্ৰক ক'বলৈ বাবে অনুপ্রাণিত কৰিব পাৰে ।

বিকল্প হিচাপে এটা কাহিনী ক্লাবৰো গঠন কৰিব পাৰি বা শ্ৰাব্য কাহিনীও শূনাৰ পাৰি । চান্দুৰ সংলগ্নতাৰ ক্ষেত্ৰত কেলেণ্ডাৰত এটা কাহিনী কথনৰ দিনৰো পৰিকল্পনা কৰিব পাৰি ।

নিৰ্বাচন কৰা কাহিনী উপলব্ধ সময় অনুসৰি চুটি হ'ব পাৰে, শ্ৰোতাই সম্পৰ্কবোধ কৰিব পৰা, ভিন্ন বিষয়বস্তুৰ (গোষ্ঠী, লিংগ, বসিকতা, আশা), সহজ ভাষা, ব্যাখ্যাৰ ওপৰত কম নিৰ্ভৰশীল হ'ব পাৰে ।

শূনাৰ বাবে ৩ পৰ্যায়ৰ বা ৪ পৰ্যায়ৰ কাহিনীসমূহ উত্তম হ'ব পাৰে ।

প্ৰক্ৰিয়া:

ইয়াত এটা প্ৰক্ৰিয়াই নাই আৰু যেনেদৰে কাৰ্য্যক্ষিত হয় তেনেদৰেই কৰিব পাৰি যদিও কাহিনী শূনাৰ বিচৰা যিকোনো ব্যক্তিকই নিম্নলিখিত কিটিপসমূহে কাহিনী কথনৰ সহায় কৰিব পাৰে:

1. পৰিৱেশনৰ পূৰ্বে কাহিনীটো অধ্যয়ন কৰক ।
2. পৰিৱেশনৰ বাবে অনুশীলন – ক'ত ধ্বনি স্বৰবন্ধন কৰিব লাগে, ক'ত প্ৰশ্ন কৰিবলৈ ৰ'ব লাগে আৰু কি শুধিব লাগে- এই সমস্ত কথাখিনি আপোনাৰ মনত জুঁকিয়াই লওক । আগতীয়াকৈ কৰা অনুশীলনে যথেষ্ট সহায় কৰে ।
3. পৰিৱেশনৰ সময়ত-উচ্চ আৰু স্পষ্ট মাত, কিছুমান স্বৰভঙ্গী আৰু প্ৰকাশভঙ্গীয়ে কথনত অবিহনা আগবঢ়ায়, শ্ৰোতাক প্ৰশংসা কৰিবলৈ দিয়ক আৰু শেষত প্ৰশ্নৰ কোনো ধৰণৰ প্ৰয়োজন নাই ।

উপদেশ: গাৱঁৰ জ্যেষ্ঠজন, শিক্ষক, অভিভাৱকসকলক অঞ্চলটোৰ লোক-কাহিনী ভাগ-বতৰা কৰাৰ বাবে নিম্নত্ৰিত কৰিব পাৰি বা সমস্বৰে এটা লোক গীতো গাব পাৰি ।

ষ্ট'ৰীউইভাৰৰ পৰা কিছু পৰামৰ্শিত কাহিনী:

তাৰা ফাইণ্ডছ হাৰ ষ্টাৰ্ছ <https://storyweaver.org.in/stories/1219-tara-finds-her-stars>

কলপনাছ চাইকল <https://storyweaver.org.in/stories/11283-kalpna-s-cycle>

ছুক্ৰিট গ'জ টু স্কুল <https://storyweaver.org.in/stories/21-chuskit-goes-to-school>

অনলি ফুলছ গ'জ টু স্কুল <https://storyweaver.org.in/stories/106261-only-fools-go-to-school>
দা স্তৰী অফ ৱাঙ্গাৰী মাথাই <https://storyweaver.org.in/stories/13814-a-tiny-seed-the-story-of-wangari-maathai>
ছেইম-ছেইম অৱ ডিফাৰেণ্ট <https://storyweaver.org.in/stories/10963-same-same-or-different>

কাহিনী আৰু কাহিনী কথনৰ প্ৰদৰ্শনৰ লগতে কাহিনী বিশিষ্ট অন্যান্য এপ / ৱেবছাইট:
হিন্দী, ইংৰাজী আৰু মাৰাঠীত পি.ডি.এফ কিতাপ + একাধিক গেম আৰু ভিডিঅ' <http://www.arvindguptatoys.com/>
তুলিকা পাব্লিছাৰ্ছৰ বহু কিতাপৰ বাবে বহু লিংক <https://www.tulikabooks.com/info/e-tulika>
ফুকলীয়া শিশুৰ বাবে শ্ৰাব্য কিতাপ <https://www.eklavya.in/books/audio-books>

১. কথা কোৱাৰ সময়

উদ্দেশ্য:

বিদ্যালয় খুলিলে প্ৰত্যেকেই তেওঁলোকৰ কাম, অধ্যয়ন আৰু দৈনন্দিন জীৱনৰ সৈতে পুনৰ সামঞ্জস্য ৰক্ষা কৰিবলৈ ল'ব। উপৰা কৰাৰ সম্ভাৱনা প্ৰবল।
আমাৰ কথোপকথনসমূহো আমাৰ নিত্য কৰ্ম, আমাৰ কাম আৰু মনৰ শীৰ্ষত থকা যিকোনো বস্তুৰ চৌদিশ কেন্দ্ৰিক হ'ব। কথা কোৱাৰ সময়ে আমাক
সেইবোৰ তল পেলাই নিজৰ বিষয়ে কথা পাতিবলৈ দিব। ইয়াত শিক্ষক, শিশু, প্ৰধান-শিক্ষক আৰু আনকি অভিভাৱকসকলো অন্তৰ্ভুক্ত হ'ব পাৰে।

প্ৰস্তুতি:

প্ৰাতঃসভাৰ সময়ত এটা সৰু কথা কোৱাৰ সময় থকা উৎকৃষ্ট হ'ব। এই বিষয়ে বিদ্যালয়ত এখন পোষ্টাৰ লগোৱাও ভাল হ'ব।

চান্দফুস-সংলগ্নত ইয়াৰ বাবে দলটোত তৎপৰতা, সূত্ৰপাত আৰু স্বস্তিৰ এটা স্তৰৰ প্ৰয়োজন পৰিব।

কথা কোৱাৰ সময়ৰ বিষয়বস্তু বা প্ৰশ্নাৱলী ৰূপায়ন কৰি ল'ব পাৰি। ইয়াত কিছুমান প্ৰশ্নৰ নমুনা প্ৰদান কৰা হৈছে:

আপুনি কি কৰি আটাইতকৈ বেছি ভাল পায়?	আপোনাৰ প্ৰিয় স্থানৰ বিষয়ে কথা পাতক।
আপোনাক কিহে বিৰক্ত কৰে?	আপোনাৰ আটাইতকৈ স্মৰণীয় যাত্ৰা / ভ্ৰমণ এটাৰ বিষয়ে কথা পাতক।
দিনটোৰ আপোনাৰ প্ৰিয় অংশটো কি?	আপোনাৰ প্ৰিয় ব্যক্তিগৰাকীৰ বিষয়ে কওক।
আপোনাক কিহে শংকিত কৰি তোলে?	বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে আপুনি কি কৰে?
আপুনি পঢ়া কিতাপ এখনৰ বিষয়ে কথা পাতক।	বিদ্যালয়ৰ বাহিৰৰ দিন এটাৰ বিষয়ে কথা পাতক।

প্ৰক্ৰিয়া:

শিক্ষকসকলক কথা কোৱাৰ সময়ত আৰম্ভ কৰাৰ বাবে বা অংশগ্ৰহণ কৰাৰ বাবে অনুৰোধ জনাব পাৰি।

বহুসংখ্যক প্ৰশ্ন থকা এটা বাতি থাকিব পাৰে (নমুনাৰ থকাৰ দৰে) আৰু শিক্ষকে ৫ মিনিটৰ বাবে কথা পাতিবলৈ সেইবোৰৰ এটা তুলি ল'ব পাৰে।

সমন্বয়কে প্ৰথমবাৰৰ বাবে সংঘটিত হোৱাৰ সময়ত কথা কোৱাৰ সময় প্ৰদৰ্শন কৰিব পাৰে।

চান্দফুস সংলগ্নতাৰ সময়ত বা আনকি প্ৰত্যক্ষভাৱে লকডাউনৰ দিনবোৰৰ বিষয়ে তাত সূত্ৰপাত ঘটোৱা প্ৰশ্ন থাকিব পাৰে যেনে: মই আটাইতকৈ বেছিকৈ
কিহৰ অভাৱ অনুভৱ কৰিছিলোঁ? লকডাউনৰ সম্বন্ধে আটাইতকৈ বিৰক্ত কৰা অংশটো কি আছিল? লকডাউনৰ সময়ত মই শিকা নতুন বস্তুটো কি আছিল
? মই আটাইতকৈ বেছিকৈ কি কৰি মোৰ সময় কটাইছিলোঁ? মই কি শিকিছিলোঁ? ইত্যাদি।

শিশুসকলকো একেটা কবিবলৈ উৎসাহিত কৰিব পাৰি ।

প্ৰশ্নবোৰে এক আনন্দকৰ ভাষাত অনুভূতি এটাৰ বিষয়ে কথা কোৱাৰ বাবে সহায়ক হ'ব লাগে ।

এয়া সভাত সংঘটিত হ'ব পাৰে বা ইয়াৰ বাবে এটা সময় নিৰ্ধাৰিত কৰি ল'ব পাৰি ।

পৰামৰ্শ: অভিভাৱক বা সমাজৰ আন সদস্যকো ভাগ-বতৰা কৰিবলৈ আমন্ত্ৰিত কৰিব পাৰি ।

২. মোৰ সুৰক্ষিত বিদ্যালয়, / মোৰ সুৰক্ষিত ঘৰৰ পোষ্টাৰ ডিজাইন

উদ্দেশ্য:

শিশুসকল বিদ্যালয়ৰ খালী ঠাই আৰু তাক অতিক্ৰমীও জড়িত হ'ব পাৰে । ইয়াৰ অংশ স্বৰূপে কিছুমান কাৰ্যকলাপ শিশুসকলৰ মাজত আৱৰ্তমান দায়িত্বৰে দলীয়ভাৱে কৰিব পাৰি ।

প্ৰস্তুতি

ইয়াৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰীসমূহ প্ৰস্তুতিৰ এটা অংশ হ'ব- বিভিন্ন ৰঙৰ ডাঠ সাৰণী, স্কেটছ পেনৰ ছেট, কেঁচী, আঠা, সুতা, দুয়োফালে থকা টেপ, পেলনীয়া সামগ্ৰীও ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি ।

ইয়াৰ বাবে উৎসৰ্গিত কিছু সময় আৰু ইয়াক কৰিবৰ বাবে শিশুসকলে বহাৰ স্থান বিদ্যালয় কৰ্তৃপক্ষৰ সৈতে আলোচনা কৰি উলিয়াই ল'ব পাৰি ।

এই সম্বন্ধে ঘোষণা কৰিব লাগিব আৰু কিছুসংখ্যক শিশুৱে শিক্ষকৰ অংশগ্ৰহণৰ সৈতে কামটো আগুৱাই নিব লাগিব ।

প্ৰক্ৰিয়া

এই কাৰ্যকলাপটোৰ প্ৰতি আগ্ৰহ প্ৰদৰ্শন কৰা শিশুসকলে নিৰ্ধাৰিত সময় এটাত একত্ৰিত হ'ব পাৰে ।

চাৰ্ট পেপাৰ এখনত বিদ্যালয় প্ৰাঙ্গনৰ মানচিত্ৰ কৰি ল'ব পাৰি ।

মানচিত্ৰ কৰাৰ পিছত শিশুৰ দলসমূহক বিভিন্ন স্থান প্ৰদান কৰিব পাৰি ।

এই ভিন্ন স্থানসমূহৰ বাবে 'ষ্টে ছেফ পোষ্টাৰ বনাব পাৰি- স্নানাগাৰৰ ওচৰত (হাত ধোৱা), মধ্যাহ্নভোজন আৰু বিৰতিৰ সময়ত শাৰিৰীক দুৰত্ব, মাস্ক পৰিধান কৰা (আপোনাৰ মাস্ক নিৰ্মাণৰ নিৰ্দেশনা), মুখ স্পৰ্শ নকৰা, দৰ্শনাৰ্থীৰ পৰা বিদ্যালয়লৈকে-স্বাস্থ্যবিধি, পৰস্পৰৰ প্ৰতি স্নেহপৰায়ণ আৰু সমৰ্থনমূলক হোৱা আৰু আমি শাৰিৰীক আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে পৃষ্ঠপোষকতা কৰিব বিচৰা অন্যান্য এনেধৰণৰ অভ্যাসসমূহ ।

পোষ্টাৰখন প্ৰস্তুত হোৱাৰ পিছত সেইবোৰক বিদ্যালয়ৰ মানচিত্ৰৰ চিহ্নিত কৰাৰ দৰে বিভিন্ন স্থানত স্থাপন কৰিব পাৰি ।

পৰামৰ্শ: তেওঁলোকে লগাব বিচৰা বাৰ্তাৰ প্ৰকাৰৰ গৱেষণাৰ বাবে শিশুসকলক উৎসাহিত কৰিব পাৰি । লকডাউন অব্যাহত থাকিলে শিশুসকলে এয়া তেওঁলোকৰ ঘৰ, চুবুৰী আৰু সামাজিক স্থানসমূহৰ বাবেও কৰিব পাৰে ।

৩. ভালৰ বাবে কাৰুকাৰ্য্য

উদ্দেশ্য:

ভালৰ বাবে কাৰুকাৰ্য্যত শিশুসকলে ৫ টা ভিন্ন বস্তু সৃষ্টি কৰিব পাৰি যিসমূহে দৃশ্য আৰু শব্দৰ ৰূপত বৰ্তমানৰ দৃশ্যপটৰ বিষয়ে সিহঁতৰ অনুভৱ প্ৰকাশ কৰাত সহায় কৰিব ।

প্ৰস্তুতি:

পেলনীয়া সামগ্ৰী, বং, সুতা, উণ, শোভাবৰ্ধক সৰু সামগ্ৰী, কেঁচী, আঠা, কাৰ্ড পেপাৰ ইত্যাদি শিল্পকলাত ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা বস্তুবোৰ সাজু কৰি ৰাখিব পাৰি।

ইয়াক বিন্যস্ত কৰিবলৈ বিদ্যালয়খনৰ সৈতে এক উৎসৰ্গিত সময় আৰু স্থান ঠিক কৰি ল'ব পাৰি।

সামগ্ৰীখিনি কেন্দ্ৰস্থলত প্ৰদৰ্শিত কৰিব পাৰি আৰু শিশুসকলে ইয়াৰ চৌদিশে সৰু সৰু দলত বহিব পাৰে।

প্ৰক্ৰিয়া:

A. বুকমাৰ্ক— বুকমাৰ্ক ব্যক্তি এগৰাকীয়ে কিতাপ এখনৰ কিমানলৈকে পঢ়িছে সেয়া চিহ্নিত কৰিবৰ বাবে এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ পৃষ্ঠা চিহ্নিত কৰিবলৈ কিতাপৰ মাজত ব্যৱহাৰ কৰা হয়। বুকমাৰ্কসমূহ আকৌ ব্যৱহাৰ কৰাৰ বাবে পুঁথিভৰালত থ'ব পাৰি। ই সৃষ্টিশীলতাৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় খালী ঠাই প্ৰদান কৰা এটা কাৰ্যকলাপ আৰু ইয়াত কাৰু কাৰ্য্যও জড়িত হৈ থাকিব পাৰে। বুকমাৰ্কসমূহ বিভিন্ন আকৃতি, আকাৰ আৰু সকলো প্ৰকাৰৰ পেলনীয়া সামগ্ৰীৰে নিৰ্মিত হ'ব পাৰে।

বুকমাৰ্ক বনাবলৈ পুৰণি কাপোৰ বা কাপোৰৰ টুকুৰা, উণ, বিভিন্ন সামগ্ৰী, শুকান পাত, পুৰণি কিতাপৰ বেটুপাত, বে'লৰ টিকট, যিকোনো পেলনীয়া সামগ্ৰী ইত্যাদিৰ সদ্ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। তাৰ লগতে লিখাৰ বাবে কলম, কিছু ৰং, সাধাৰণতে ৫ X ২ আকাৰৰ বিভিন্ন আকৃতিৰ পেপাৰ কাট আউটৰ ডাঠ পাত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

শিশুসকলক তেওঁলোকৰ নিজস্ব বুকমাৰ্ক ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ দিব পাৰি। কিছুমান উদাহৰণ হ'ব পাৰে: কোনোবাই চাক্ষুসভাৰে প্ৰদৰ্শন কৰিব বিচৰা এখন কিতাপ, কিতাপ এখনৰ পৰা পছন্দৰ ব্যাখ্যা, কোনোবাই ভাল পোৱা উক্তি বা চবিত্ৰ এটা ইত্যাদি। শিশুসকলে এই বুকমাৰ্কসমূহ পৰস্পৰক বা শিক্ষকক উপহাৰ হিচাপে প্ৰদান কৰিব পাৰে।



ছবিৰ উৎস: পিন্জাৰে



B. A. বাৰ্তা তোৰণ — দুৱাৰৰ প্ৰৱেশপথত থোৱা তোৰণসমূহৰ দৰে কলা-বীথিকা এটাৰ চৌদিশে বাৰ্তা তোৰণ ৰাখিব পাৰি। এইবোৰ সাজিবলৈ আনকি বুকমাৰ্কবোৰকো একেলগে বান্ধিব পাৰি বা শিশুসকলে কাগজৰ পৰা ত্ৰিভুজ কাটি উলিয়াই তাত বাৰ্তা এটা লিখি একত্ৰিতভাৱে তোৰণ এটা বান্ধিব পাৰে। উদাহৰণ স্বৰূপে 'সুৰক্ষিত থাকক'ৰ দৰে বাৰ্তা এটাৰ এটাকৈ আখৰ প্ৰতিটো টুকুৰাত লিখি একেলগে বান্ধিব পাৰি।

B. বাৰ্তাযুক্ত ৰিষ্টবেণ্ড — এটা বন্ধুত্ব বা সুৰক্ষাৰ বাৰ্তাও ক্ৰাফট পেপাৰ এখন খাৰুৰ আকাৰৰ সমান বহল কৰি আৰু সেই আকৃতিত ভাঁজ কৰি এটা ৰিষ্টবেণ্ড হিচাপে বনাব ল'ব পাৰি। বাৰ্তাটো লিখাৰ পিছত ইয়াক মণিবন্ধৰ চৌদিশে ৰাখি আঠা লগাব পাৰি। শিশুসকলে ইয়াক পৰস্পৰক বা শিক্ষকক উপহাৰ হিচাপে প্ৰদান কৰিব পাৰে।

C. বাৰ্তাযুক্ত শিল — বিদ্যালয়ৰ চৌপাশে বহু শিল পৰি থাকে। এইসমূহত দৃশ্যমান বাৰ্তা আৰু ৰং কৰিব পাৰি। এইবোৰক জাৰ এটাত বা বিদ্যালয়ৰ কোনোবা এটা স্থানত ৰাখিব পাৰি। এইবোৰো একক শব্দ বা অনুভূতি হ'ব পাৰে। বাৰ্তা শিলক আনকি অনুভূতিৰ বিষয়ে কোৱাৰ বাবেও ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

পৰামৰ্শ: শিশুসকলে লকডাউনৰ সময়চোৱাত নিশ্চয় কিছু কাৰুকাৰ্য্য বা কলা শিকিছে। তেওঁলোকে শিকাবোৰ ভাগ-বতৰা কৰিবলৈ আৰু আনক শিকাবলৈ তেওঁলোকক চাক্ষুস বা সত্ত্ব হ'লে শাৰীৰিক সত্ৰলৈ আমন্ত্ৰণ কৰক।

4. ü±÷Ó¿ýÄÄßÁ Äö±îÇÄ±/ ÖòÄöÄ»1 >¶±äÄİ1 ¿äÄS

উদ্দেশ্য:

সামূহিক বাৰ্তা বা অনুভূতিৰ প্ৰাচীৰ চিত্ৰত ব্যক্তিগত অনুভৱ বা বাৰ্তাসমূহৰ সংগ্ৰহ প্ৰাচীৰ এখনত সমগ্ৰ বিদ্যালয়ৰ বাবে প্ৰদৰ্শন কৰা হ'ব। এয়া সকলোকে একত্ৰিত কৰাৰ আৰু সমুদায় এটা হোৱাৰ অনুভৱৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰাৰ এটা উত্তম সুযোগ হ'ব।

প্ৰস্তুতি:

এখন দেৱাল ন'হলেও,
স্কেটছ পেন বা ৰাটাৰ কালাৰেৰে লিখিব পৰা বগা ৰঙৰ এখিলা কাপোৰ ।

বকল্প হিচাপে উদ্দেশ্যটোৰ বাবে কেইবাখনো সাৰণী একেলগে জোৰা দিব পাৰি ।

আঁঠু > ৭EiÂEÁE1 ;ù:àiÂ Áð±iÇÂ± Áð± ÕðÁðÓÁ; iÂü=ÓýÃÃ ;äÃËù±»± BÁ±ËÁó±11
éÂÃBÁÁ1±1 ðÃE1 ÜËBÁÜËÁ Õ±êÂ± ùá±Âð Áó±;1 ৴

এয়া সংগঠিত কৰিবৰ বাবে বিদ্যালয়ৰ সৈতে বুজাপৰাৰে এক উৎসৰ্গিত সময় আৰু স্থান উলিয়াই ল'ব পাৰি ।

সামগ্ৰীখিনি কেন্দ্ৰীয় স্থান এটাত প্ৰদৰ্শিত কৰিব পাৰি আৰু শিশুসকলে ইয়াৰ চৌদিশে বৃত্তাকাৰে বা সৰু সৰু দলত বহিব পাৰে ।
এয়া শ্ৰেণীসমূহতো কৰিব পাৰি একেলগে আনিব পাৰি ।



ছবিৰ উৎস: পিন্জাবে

প্ৰক্ৰিয়া:

শিক্ষক আৰু শিশুসকলে এটা বাক্যত “ তেওঁলোকে বিদ্যালয়লৈ ঘূৰি আহিবলৈ পাই কেনে অনুভৱ কৰিছে” লিখাৰ বিষয়ে চিন্তা কৰিব পাৰে ।

>¶ËîÂËËßÁÿ×ÃÃ îîÂÿÒËù±ßÁ1 ÒòÃòÃ»ù÷ÓÿÃÃ1 ëÃ×Ãó|ß±Ãóò1 Ãò±ËÃò Òò±;ßÁÃòÿ
Ãó±Ë1 »± Ãò±îÇÃ± ÛéÃ±ÿ ;ù;àÃò Ãó±Ë1 ¼

Ûÿ×ÃÃ ùßÁËù±ËÃò±1 ùÑç¶ÿÃÃ ßÁ1±1 ;ÃóãÃîÃ Ûÿ×ÃÃËÃò±1ßÁ Û;àù± ßÁ±ËÃó±1îÃ
Ãò± ù±1îîîÃ ÛËßÁùËá Ò±éÃ± ùá±Ãò Ãó±;1 ¼

বা সকলোৱে আহি এখিলা কাপোৰ বা সাৰণীত লিখিব পাৰে ।

এয়া এটা কেন্দ্ৰীয় কলা বীথিকা / বিদ্যালয়ৰ দেৱালত প্ৰদৰ্শিত কৰিব পাৰি ।

পৰামৰ্শ: লকডাউন দীঘলীয়া হ'লে শিশুসকলে শিশুসকলে এয়া কৰিব পাৰে আৰু ছবসমূহ ভাগ-বতৰা কৰিব পাৰে আৰু সমন্বয়কৰণকৰ্মৰ বাবে আনকি
এইসমূহক এক দৃশ্যমান কলাজ বা পেলনীয়া সামগ্ৰীৰ প্ৰকল্পত একেলগে সী ৰাখিব পাৰে ।

4. উৎসাহৰ বীজ

উদ্দেশ্য: দলীয় বান্ধোন, ভাল অনুভূতিৰ কাৰক, সহমৰ্মিতা আৰু আত্মীয়তা

প্ৰস্তুতি: বৃহৎ পৰিমাণত সূৰ্যমুখী ফুলৰ বীজ বা আন যিকোনো বীজ

প্ৰক্ৰিয়া:

এগৰাকী ছাত্ৰক(সাধাৰণতে নেতাগৰাকীক) এমুঠি বীজেৰে আৰম্ভ কৰিবলৈ কওক আৰু সিযতাই দলটোৰ এগৰাকী ব্যক্তিক ওচৰলৈ যায় আৰু তেওঁৰ হাতৰ
পৰা তেওঁলোকক কিছু বীজ দি সেই ব্যক্তিক এগৰাকীক কিছু উৎসাহজনক কথা কয় ।
আৰু ইয়াক শৃংখলিত প্ৰতিক্ৰিয়া দৰে বিস্তাৰিত হ'বলৈ দিয়ক ।

4. সহযোগিতামূলক চিত্ৰাংকন

উদ্দেশ্য: দলীয় বান্ধোন , সহযোগিতা, দলীয় কৰ্ম, আত্মীয়তা

প্ৰস্তুতি: চাৰ্ট পেপাৰ, কলম, ৰং

প্ৰক্ৰিয়া:

প্ৰত্যেকগৰাকী ব্যক্তিয়ে এটা ভিন্ন কল্পন ব্যৱহাৰ কৰে, এক বেঁকা-বেঁকা ৰেখা বা সংগতিবিহীন চিত্ৰ আঁকে(একমাত্ৰ নিয়মটো হৈছে কোনো কটাকটি কৰা
লাইন থাকিব নোৱাৰিব) সৃষ্টি কৰে আৰু ইয়াক সোঁফালে থকা ব্যক্তিজনলৈ আগবঢ়াই দিয়ে যি গৰাকীয়ে ইয়াৰ পৰা এখন চিত্ৰাংকন কৰে ।
সংগতিবিহীন চিত্ৰ এখন লাভ কৰোঁতে ইয়াৰ পৰা ধাৰণা এটা বনাবলৈ ইয়াক যিকোনো দিশত আৱৰ্তিত কৰিব পাৰি ।

চিত্ৰসমূহ বণ্য আৰু সৃষ্টিশীলতাপূৰ্ণ হ'ব পাৰে, সেইবোৰৰ ভাল-বেয়াৰ বিচাৰ কৰা নহয় আৰু সেইবোৰ কেৱল বিনোদনৰ বাবেহে । ফলাফলসমূহে
সাধাৰণতে হাঁহিৰ খোৰাক জগায় ।

4. ক্ষুদ্ৰ শিক্ষাদান

উদ্দেশ্য: সংগী এগৰাকীৰ পৰা কিবা এটা শিকা ।

প্ৰক্ৰিয়া:

কামটো দলৰ সদস্যসকলৰ বাবে আন এগৰাকী ব্যক্তিক কিবা এটা নতুন শিকোৱাৰ বাবে হ'ব ।

দলৰ সদস্যসকলক যোৰা পাতিবলৈ কওক ।

তেওঁলোকক পৰস্পৰক কিবা এটা শিকাবলৈ কওক যিটো শিকিবলৈ কেৱল কেইমিনিটমানহে সময় লাগিব ।

শিক্ষাৰ বিষয় ঘাঁহৰ ধাৰ থকা অংশক কেনেদৰে সুছৰী হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি সেয়া শিকোৱাৰ লেখীয়া এটা দক্ষতা হ'ব পাৰে বা ই বৌদ্ধিক জ্ঞান বা তেওঁলোকৰ স্থানীয় ভাষাৰ কেইশাবীমান বাক্যও হ'ব পাৰে ।

তেওঁলোকে পৰস্পৰক শিকোৱাৰ পিছত যোৰাকেইটাক তেওঁলোকে কি শিকিলে সেয়া দলটোত প্ৰদৰ্শন কৰিবলৈ কওক ।

পৰামৰ্শ: লকডাউনৰ সময়ত শিশু এটাই শিকা যিকোনো নতুন বস্তু ইয়াত কৰিব পাৰি । তেওঁলোকে ৰচনা কৰা কাহিনী এটা, তেওঁলোকে শিকা কৌশল এটা , কাৰুকাৰ্য্য এটা বা যিকোনো বস্তু শিকাবলৈ তেওঁলোকক আমন্ত্ৰণ কৰক ।

8. 4 টা Q

উদ্দেশ্য: স্ব-ভাবমূৰ্তি আৰু পৰিচয়

প্ৰস্তুতি: কাগজ

প্ৰক্ৰিয়া: আপোনাৰ ব্যক্তিক সৰ্বোত্তমভাৱে ব্যাখ্যা কৰা এটা কাৰ্টুন চৰিত্ৰ, এটা ৰং, এখন বাহন বা এবিধ খাদ্যৰ নাম লওক আৰু কিয় কৰে কওক । এইবোৰ লিখিবলৈ শ্ৰেণীৰ প্ৰত্যেকেই এখিলা কাগজ লৈ বহে আৰু শিক্ষকগৰাকীয়ে অহাৰ লগে লগে বিষয়বস্তুসমূহ ব'ৰ্ডত লিখিব পাৰে । আটাইকেইখিলা পাত শেষত একেলগ কৰিব পাৰি ।

নাম: _____

কাৰ্টুন: _____

চৰিত্ৰ: _____

কিয় ? _____

ৰং: _____

কিয়? _____

বাহন: _____

কিয়? _____

খাদ্য: _____

কিয়? _____

5. জীৱনৰ পাই

উদ্দেশ্য: আত্মানুসন্ধান; ব্যক্তিবিশেষৰ জীৱনৰ সৃষ্টিশীল অভিব্যক্তি

প্ৰস্তুতি: কাগজ, মাৰ্কাৰ, কেঁচী

প্ৰক্ৰিয়া:

দলটোক কাগজ এখিলাত এটা ডাঙৰ বৃত্ত আঁকিবলৈ কওক।

দলটোক তেওঁলোকে এইমাত্ৰ অঁকা বৃত্তটোৱে তেওঁলোকৰ জীৱনৰ দিন এটাৰ প্ৰতিনিধিত্ব কৰে বুলি কওক।

দলটোক তেওঁলোকে কৰি অতিবাহিত কৰা বিভিন্ন কামৰ সময়ৰ পৰিমাণক প্ৰতিনিধিত্ব কৰাকৈ পাইটো টুকুৰা টুকুৰকৈ কাটিবলৈ কওক।

উদাহৰণ: আপুনি গতানুগতিক দিন এটাত আপুনি শোৱাৰ পৰিমাণ, বিদ্যালয়ত, দিবাংগ্ন দেখি, বন্ধুৰ সৈতে বা অকলে কটোৱাৰ পৰিমাণ।

তেওঁলোকৰ টুকুৰাসমূহত লেবেল লগাবলৈ দিয়ক। দলটোৱে তেওঁলোকৰ জীৱনৰ পাইসমূহৰ টুকুৰা কৰি শেষ কৰাৰ পিছত তেওঁলোকক দলটোৰ সৈতে এয়া ভাগ-বতৰা কৰিবলৈ দিয়ক(যদিহে তেওঁলোকৰ অসুবিধা নাথাকে)। প্ৰতিগৰাকী ব্যক্তিক তেওঁলোকৰ জীৱনৰ এটা বা ততোধিক টুকুৰাৰ বিষয়ে ক'বলৈ সময় দিয়ক।

টোকা: এই কাৰ্যকলাপটো ২ টা পৰ্যায়ত পুনৰাবৃত্তি কৰিব পাৰি।

১. লকডাউনৰ সময়ত
২. বিদ্যালয় খোলাৰ পিছত

জেৰা কৰা:

১. ছাত্ৰসকলক যোৰ পাতি তেওঁলোকৰ পাইৰ বিষয়ে কথা পাতিবলৈ কওক।
২. তেওঁলোকে লকডাউনৰ কোনটো বস্তু ভাল পাইছিল?
৩. বিদ্যালয়লৈ উভতি আহি কেনে অনুভৱ হৈছে?
৪. তেওঁলোকে বেছিকৈ বা কমকৈ বা ভিন্নভাৱে কৰিব বিচৰা কিছুমান কাৰ্যকলাপ কি কি?
৫. তেওঁলোকে বিদ্যালয় আৰম্ভ কৰাৰ পূৰ্বে বিকশিত কৰিব বিচৰা কিছুমান নতুন অভ্যাস কি কি?

5. ডীলিঙৰ কাহিনী

উদ্দেশ্য: কাহিনী নিৰ্মাণ, সৃষ্টিশীলতা

প্ৰস্তুতি: এটা তাচপাতৰ বাণ্ডিল

প্ৰক্ৰিয়া:

১. দলটোক এটা বৃত্তত একত্ৰিত কৰি প্ৰতিটো শিশুকৈ এখনকৈ তাচপাত দিয়ক। চাক্ষুৰ সংলগ্নতাত প্ৰতিগৰাকী ছাত্ৰক এখন তাচপাত বৰ্তন কৰিব পাৰি।
২. তেওঁলোকে লাভ কৰা তাচপাতে তেওঁলোকে দলটোক তেওঁলোকে জীৱনৰ কিমানটা আৰু কেনেধৰণৰ কাহিনী ক'ব নিৰ্ধাৰণ কৰিব।
৩. আপুনি পূৰ্বেই এই নামসমূহ বাচি ল'ব পাৰে।
৪. তলত কেইটামান পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰা হ'ল:

- হাৰ্টছ: প্ৰেম কাহিনী
- ক্লাবছ: ধেমেলীয়া কাহিনী
- স্পেডছ: দুখৰ কাহিনী
- ডায়মণ্ডছ: মনে সজা কাহিনী
- এচ: তেওঁলোকৰ সৰ্বোত্তম গুণসমূহ প্ৰদৰ্শন কৰা কাহিনী
- কিং: ক্ষমতাৰ বিষয়ে এটা কাহিনী
- কুইন: মুক্তি ন্যায়ৰ বিষয়ে এটা কাহিনী
- জলী: জলী নামৰ কোনোবা এটা বা অনুভূতিটোৰ বিষয়ে এটা কাহিনী !

বৃত্তটোৰ চৌদিশে গৈ প্ৰত্যেকৰে কাহিনী শুনক আৰু তাৰ পিছত তাচপাতসমূহ পুনৰ বিলাওক ।

৫. কৃতজ্ঞতাৰ জাৰ

উদ্দেশ্য: কৃতজ্ঞতাৰ মনোভাৱ বিকশিত কৰা, জীৱনৰ ভাল দিশটোলৈ ধ্যান পৰিৱৰ্তন কৰা

প্ৰস্তুতি: এটা পুৰণি জাৰ বা বাকচ

প্ৰক্ৰিয়া:

১. এটা পুৰণি জাৰ বা বাকচ লওক
২. কাগজৰ সৰু টুকুৰা বনাই আপুনি কৃতজ্ঞ হোৱা তিনিটা বস্তুৰ কথা লিখক আৰু ইয়াক আপোনাৰ কৃতজ্ঞতাৰ জাৰত ৰাখক
৩. আপুনি কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশ কৰা কথাবোৰ ডাঙৰ কথা নহ'লেও হ'ব, ই- মোৰ এখন ঘৰ আছে, মই উশাহ লৈ আছোঁ, মই ফুল এটা ফুলা দেখিছিলোঁ, মোৰ খাবলৈ খাদ্য আছে আদিৰ দৰে সৰু সৰু কথাও হ'ব পাৰে ।
৪. জাৰটো ভৰ্তি হোৱাৰ পিছত আপুনি ইয়াক ডাঙৰ জাৰ এটাত খালী কৰিব পাৰে বা কাগজৰ টুকুৰাবোৰ আঁতৰাই একেটা জাৰকে পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে ।

যেতিয়াই আপুনি বিষয়, হতাশ বা শ্ৰেণীভিত্তিক হয় তেতিয়াই আপুনি কিছুমান কাগজৰ টুকুৰা উঠাই আপুনি কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশ কৰা বিষয়বোৰ পঢ়িব পাৰে ।

আৰু প্ৰতি দিনেই কাগজৰ টুকুৰাবোৰ যোগ দিয়ক ।

বা আপুনি এখন কৃতজ্ঞতাৰ পত্ৰিকাও বজাই চলিব পাৰে ।

প্ৰতিদিনেই আপুনি শুবলৈ যোৱাৰ পূৰ্বে বা শুই উঠাৰ লগে লগেই আপুনি কৃতজ্ঞতা প্ৰকাশ কৰা ৩ টা বিষয় লিখিব পাৰে ।

৬. THE FAMILY PICTURE

Purpose: This activity is to help children talk about themselves in the context of being a family member and what that means for them during COVID crisis.

Preparation: Drawing sheets, colors, pencils, erasers, sketchpens etc.

Process: Ask children to draw their family members in the present times. Once they have drawn some children can be encouraged to talk about them and their feelings. There can also be conversations around how family members can help each other, how children feel they should be supported during this time and beyond.

উদ্দেশ্য: ইতিবাচকতাপূৰ্ণ দলৰ নিৰ্মাণ

প্ৰস্তুতি: ছাত্ৰৰ সংখ্যাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি মুদ্ৰিত বিজ্ঞ'পাত

প্ৰক্ৰিয়া: প্ৰতিটো শিশুকৈ এখিলাকৈ পাত দিয়ক । শিশুকলে এই পাতখিলা তেওঁলোকৰ সৈতে ৰাখিব পাৰে আৰু ইয়াত তালিকাভুক্ত কৰিবলৈ কাম কৰাৰ পিছত শুদ্ধ চিন দিব পাৰে । এটা শাৰী বা স্তম্ভ প্ৰথমে সম্পূৰ্ণ কৰা যিকোনো এগৰাকীয়ে বিজ্ঞ'পাত ক'ব পাৰে ।

নিৰ্দিষ্ট কিবা এটাৰ বাবে কাৰোবাক ধন্যবাদ জ্ঞাপন কৰক ।	কাৰোবাক হেয়াৰ ষ্টাইলৰ বাবে প্ৰশংসা কৰক	ভাল কবিতা বা গান এটাৰ কেইশাৰীমান আবৃত্তি কৰক ।	কিবা এটাৰ বিষয়ে কাৰোবাব প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিয়ক ।	এটা খেমেলীয়া কৌতুক কওক ।
কাৰোবাব কান্ধ ঘঁহা	“তুমি ইয়াত থকাৰ বাবে মই সুখী !” বুলি কোৱা	আপোনাৰ সৈতে থকা কিবা এটা বস্তু ভাগ-বতৰা কৰা (আঠা, ইত্যাদি)	কোনোবাইকোৱা কৌতুক এটাত হঁহা (আনকি ই খেমেলীয়া নহ'লেও)	“আপোনাৰ খবৰ কি ?” বুলি শুধি প্ৰকৃততেই উত্তৰটো শুনা ।
কাৰোবাক তেওঁৰ বন্ধন শৈলীৰ বাবে প্ৰশংসা কৰা ।	কাৰোবাব বিষয়ে তিনিটা ভাল কথা উল্লেখ কৰা ।	কাৰোবাক বিষয়ে আপুনি চিন্তা কৰে বুলি কোৱা ।	“আপুনি প্ৰিয়” বুলি কোৱা	কাৰোবাব সৈতে এটা উৎসাহজনক চিন্তা বা কাহিনী ভাগ-বতৰা কৰা ।
কোনোবা এগৰাকীক দলটোত তেওঁ কি যোগ কৰিছে কোৱা	কাৰোবালৈ চাই মিচিকিয়াই হঁহা ।	কাৰোবাক তেওঁ মনোমোহা বুলি কোৱা !	আপোনাৰ বাবে কিবা এটা ভাল কৰাৰ বাবে কাৰোবাক প্ৰশংসা কৰা !	কিবা এটাৰ প্ৰতি কাৰোবাব ৰাপৰ প্ৰশংসা কৰা (সংগীত, কলা, কথাছবি ইত্যাদি)
কাৰোবাক তেওঁৰ সন্তানৰ বিষয়ে সোধা ।	কাৰোবাব বিষয়ে ইতিবাচক প্ৰাৰ্থনা কৰা ।	কাৰোবাক প্ৰশংসা কৰা ।	কাৰোবাক বহিবলৈ এখন চকী আগবঢ়োৱা ।	কাৰোবাক কিবা পান কৰিবলৈ দিয়া ।

15. নিৰ্দেশিত পত্ৰিকা

উদ্দেশ্য: পত্ৰিকা লিখন উপভোগ্য, চিন্তাশীল হ'ব পাৰে আৰু জীৱনৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ অনুভূতিসমূহৰ সৈতে মোকাবিলা কৰাত সহায়ক হ'ব পাৰে ।

প্ৰস্তুতি:

নিজকে প্ৰতিকৃত্ত কৰাৰ অনুশীলন কৰক আৰু শিশুকলে আপুনি প্ৰদান কৰিব পৰা উদগণিৰ বিষয়ে চিন্তা কৰক । ই দৃশ্য, মৌখিক বা লিখিত হ'ব পাৰে । মূলতঃ ইয়াক প্ৰস্তুত কৰাতো সঠিক হ'ব ।

প্ৰক্ৰিয়া:


এই কাৰ্যকলাপটোৰ প্ৰকৃতিত চাই পত্ৰিকা প্ৰস্তুতকৰণৰ কোনো নিৰ্ধাৰিত প্ৰক্ৰিয়া নাই। অৱশ্যে শিশুসকলক পথপ্ৰদৰ্শন কৰিবলৈ আপুনি আগতীয়াকৈ প্ৰস্তুত হ'ব পাৰে। এই কাৰ্যকলাপটোৰ সৈতে উদগণি লিখনৰ এক সমল যোগান ধৰা হৈছে। (উদগণি লিখাৰ পি.ডি.এফ) যাৰ সন্দৰ্ভ গ্ৰহণ কৰিব পাৰি আৰু ছবি বা অ'ডিঅ' বাৰ্তাৰ ৰূপত আপুনি নিজস্ব উদগণিও তৈয়াৰ কৰি ল'ব পাৰে।

যদিও অধিকাংশ ক্ষেত্ৰতে পত্ৰিকাসমূহ ব্যক্তিবিশেষৰ বিষয়ে হ'লেও কেতিয়াবা সৃজনশীল লিখনৰ বাবে এটা ছবি, বাক্য বা দৃশ্যৰো ভিত্তিতা প্ৰদান কৰিব পাৰি।

উদাহৰণ:


Dream Creation

You get to create a dream and give it to someone. What do you create and whom do you give it to?



"Nothing shocks me. I'm a scientist."

Write a story that includes this line, either at the beginning, or the end, or somewhere in between.



ছবিৰ উৎস: <https://writingprompts.tumblr.com/>

এই কাৰ্যকলাপটোৰ প্ৰকৃতিত চাই পত্ৰিকা প্ৰস্তুতকৰণৰ কোনো নিৰ্ধাৰিত প্ৰক্ৰিয়া নাই। অৱশ্যে শিশুসকলক পথপ্ৰদৰ্শন কৰিবলৈ আপুনি আগতীয়াকৈ প্ৰস্তুত হ'ব পাৰে। এই কাৰ্যকলাপটোৰ সৈতে উদগণি লিখনৰ এক সমল যোগান ধৰা হৈছে। (উদগণি লিখাৰ পি.ডি.এফ) যাৰ সন্দৰ্ভ গ্ৰহণ কৰিব পাৰি আৰু ছবি বা অ'ডিঅ' বাৰ্তাৰ ৰূপত আপুনি নিজস্ব উদগণিও তৈয়াৰ কৰি ল'ব পাৰে।

তুমি এটা স্বপ্ন সৃষ্টি কৰিব পাৰি আৰু তাৰে এটা অংশকে যি কাৰোৰ লৈ দিয়া যাব পাৰি। তুমি কি সৃষ্টি কৰিব পাৰি আৰু তাৰে এটা অংশকে যি কাৰোৰ লৈ দিয়া যাব পাৰি।

এটা বিজ্ঞানীৰ কথা "কোনো কিছু মোক শকিত কৰিব নোৱাৰে। মই এজন বিজ্ঞানী।" লিখাৰ বাবে এটা ছবি, বাক্য বা দৃশ্যৰো ভিত্তিতা প্ৰদান কৰিব পাৰি।

এই কাৰ্যকলাপটোৰ প্ৰকৃতিত চাই পত্ৰিকা প্ৰস্তুতকৰণৰ কোনো নিৰ্ধাৰিত প্ৰক্ৰিয়া নাই। অৱশ্যে শিশুসকলক পথপ্ৰদৰ্শন কৰিবলৈ আপুনি আগতীয়াকৈ প্ৰস্তুত হ'ব পাৰে। এই কাৰ্যকলাপটোৰ সৈতে উদগণি লিখনৰ এক সমল যোগান ধৰা হৈছে। (উদগণি লিখাৰ পি.ডি.এফ) যাৰ সন্দৰ্ভ গ্ৰহণ কৰিব পাৰি আৰু ছবি বা অ'ডিঅ' বাৰ্তাৰ ৰূপত আপুনি নিজস্ব উদগণিও তৈয়াৰ কৰি ল'ব পাৰে।

মুকলিত কৰা উদ্যম সৃষ্টিকাৰক

1. 1ম লক্ষ্যলৈ গৈছিল

অভিপ্ৰায়: অনুকৰণ কৰা; নিজকে সৃজনশীলতাৰে অভিব্যক্ত কৰিবলৈ মুক্ত আৰু সুৰক্ষিত বোধ কৰা

১.

দলটোক এটা ডাঙৰ বৃত্তৰ ভিতৰত থিয় হ'বলৈ দিয়ক আৰু এই সক্ৰিয় বাৰ্ম-আপ কাৰ্যকলাপটোৰ ব্যাখ্যা আগবঢ়াওক ।

২. প্ৰথম ব্যক্তিগৰাকীয়ে কয়: “আপুনি বামৰ বিষয়ে শূন্যছিলনে?” দ্বিতীয় ব্যক্তিগৰাকীয়ে(তেওঁলোকৰ সোঁফালে থকা ব্যক্তিগৰাকী) কয়: নহয় তেওঁ কি কৰিছিলনো ?

১.

প্ৰথম ব্যক্তি: “বাম লক্ষ্যলৈ গৈছিল !”

দ্বিতীয়: “সচাকৈয়েনে ? তেওঁ তালৈ কেনেকৈ গৈছিল ?”

প্ৰথম ব্যক্তি: “তেওঁ লক্ষ্যলৈ এনেদৰে গৈছিল !!” — আৰু প্ৰথম ব্যক্তিগৰাকীয়ে কুছুমান পুনৰাবৃত্তিমূলক গতিবিধ কৰিবলৈ অগ্ৰসৰ হৈছিল ।

৪.

বৃত্তটোৰ প্ৰত্যেকগৰাকীয়েই গতিবিধিটোৰ পুনৰাবৃত্তি কৰে । তাৰ পিছত প্ৰথম ব্যক্তিগৰাকীৰ বাওঁফালৰ ব্যক্তিগৰাকীয়ে একেটা শৃংখলৰ পুনৰাবৃত্তি কৰে: “আপুনি বামৰ বিষয়ে শূন্যছিলনে ? য নাই শূন্য, তেওঁ কি কৰিছিলনো ? য তেওঁ লক্ষ্যলৈ গৈছিল য “সচাকৈয়েনে ? তেওঁ তালৈ কেনেকৈ গৈছিল ?” য তেওঁ লক্ষ্যলৈ এনেদৰে গৈছিল” আৰু তেওঁৰ নিজস্ব গতিবিধ কৰে (যিটো গোটেই দলটোৱে পুনৰাবৃত্তি কৰে) ।

৫.

প্ৰক্ৰিয়াটো প্ৰত্যেকেই ইয়াক নকৰা পৰ্য্যন্ত সমগ্ৰ বৃত্তটোৰ চৌদিশে অব্যাহত থাকে ।

(ডাঙৰ দলবোৰত এয়া একেলগে একাধিক ভিন্ন দলত কৰিব পাৰি)

আপুনি প্ৰত্যেকেই পৰস্পৰৰ নাম ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ কৈ ইয়াৰ সৈতে এটা নাম লোৱা খেলৰ উপাদান যোগ কৰিব পাৰে । এইদৰে প্ৰথম ব্যক্তিগৰাকীয়ে কয় “হেৰা (দ্বিতীয় ব্যক্তিগৰাকীৰ নাম) আৰু দ্বিতীয় ব্যক্তিগৰাকীয়ে কয় “হেৰা (প্ৰথম ব্যক্তিগৰাকীয়ে দ্বিতীয়গৰাকীক সোধাৰ পূৰ্বে প্ৰথমগৰাকীৰ নাম) “আপুনি বামৰ বিষয়ে শূন্যছিলনে ? ”

১. শাৰী পতা

অভিপ্ৰায়: ধেমালি

1. শিশুৰ দলটোক শাৰী পাতিবলৈ কওক ।

2. এটা শাৰীত ৮-১০ টা থাকিলে ভাল হয় ।

3. যদিহে আপোনাৰ দলটো ডাঙৰ তেন্তে তেওঁলোকক ভাঙক আৰু প্ৰতিটো শাৰীক কামটো প্ৰথমে সম্পূৰ্ণ কৰিবলৈ প্ৰত্যাহ্বান জনাওক ।

4. দলটোক নিম্নলিখিত ত্ৰিভুজত এটা নতুন শাৰী গঠন কৰিবলৈ কওক

- উচ্চতা, চাপৰৰ পৰা ওখলৈ
- জন্মদিনমতে, জানুৱাৰীৰ পৰা ডিচেম্বৰলৈ ।
- জোতাৰ আকাৰ, সৰুৰ পৰা ডাঙৰলৈ ।
- বৰ্ণানুক্রমিক নামসমূহ [A-Z] ।
- বৰ্ণানুক্রমিক মাকৰ নাম ।

- বৰ্ণানুক্রমিক আইতাকৰ নাম !
- আপুনি ভাবিব পৰা আন যিকোনো বস্তু ।

Ö±ÄóÁçò ßÁi± îò±ËßÁ±»±ÍßÁ Äö± äÄßÁÄ Äög± Ö»|š±îÄ ßÁ±ûÇÉßÁù±ÄóËéÄ± ßÁç1
>¶îÄË±ý3ÄÄ±ò1 ™|1 ÄöÖçX ßÁç1Äö Äó±Ë1 ¼

1. বৃষ্টিপাত সৃষ্টিকৰী

অভিপ্রায়: সৃষ্টিশীলতা, উদ্ভাৱনশীলতা; একেলগে দল হিচাপে কাম কৰা

1. আটাইকেইগৰাকী অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে এটা বৃত্তত বহিব লাগিব ।
2. এই কাৰ্য্যকলাপটোৱে আচল বৰষুণৰ অবিহনেই আপোনাৰ বিদ্যালয়ত এক বৃষ্টিপাতৰ ধুমুহা আনিব ।
3. কৰিবলগীয়া প্ৰত্যেকটো কাৰ্য্য নেতাগৰাকীৰে আৰম্ভ হ'ব ।
4. প্ৰতিগৰাকী খেলুৱৈৰ ওচৰলৈ কামটো আহিলে তেওঁলোকে যোগদান কৰিব ।
5. আপোনাৰ পাল নপৰালৈকে আপুনি কামটো কৰিব নোৱাৰে ।
6. কামৰ ত্ৰিটাটো হৈছে; - একেলগে হাত ঘঁহা — টিলিকি মৰা- হাত চাপৰি মৰা- উৰু থপৰিউৰা- ভৰিৰে গোৰোহনি মৰা
7. তাৰ পিছত সম্পূৰ্ণ প্ৰক্ৰিয়াটো ওলোটাই কৰক । ই প্ৰবল বৃষ্টিপাত এটা আৰম্ভ হৈ তাৰ পিছত শাম কটা যেন শুনাৰ ।

1. তুমি মোৰ গাধটো কিনিবানে ?

অভিপ্রায়: ধেমালী; সৃষ্টিশীলতা আৰু উদ্ভাৱনশীলতা

1. খেলুৱৈসকল বৃত্তাকাৰে বহিব লাগিব ।
2. এগৰাকী ছাত্ৰ গাধ আৰু আন এগৰাকী গাধ বেপাৰী হ'ব লাগিব । দুয়োগৰাকী বৃত্তটোৰ কেন্দ্ৰলৈ আহিব লাগিব ।
3. গাধ বেপাৰীগৰাকীয়ে বৃত্তটোত থকাসকলৰ মাজত তেওঁৰ গাধটো বিক্ৰী কৰাৰ চেষ্টা কৰিব ।
4. গাধ বেপাৰীগৰাকীয়ে এগৰাকী ব্যক্তি বাচি লৈ তেওঁক শুধিব “ আপুনি মোৰ গাধটো কিনিবানে ?”

5. বৃত্তত থকা খেলুৱৈসকলে পোনপটীয়াকৈ “ নিকিনো ধন্যবাদ” বুলি উত্তৰ দিব লাগিব ।
6. তেতিয়া বেপাৰীগৰাকীয়ে ক’ব, “ মোৰ গাথটোৱে আকৰ্ষণীয় কাম কৰিব পাৰে যেনে...” গাথটোৱে ইয়াৰ বেপাৰীয়ে ই কৰিব পাৰে বুলি কোৱা বস্তুবোৰ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগিব । (উদাহৰণ. টেপ ডাঞ্চ, লুটিবাগৰ মৰা, গান গোৱা... ইত্যাদি ।)
7. বৃত্তটোৰ খেলুৱৈসকলে নহঁতাকৈ “নালাগে ধন্যবাদ” বুলি ক’ব লাগিব ।
8. ব্যক্তিগৰাকীয়ে হাঁহিলে তেওঁ গাথ হ’ব লাগিব আৰু গাথটো বেপাৰী হৈ পৰিব আৰু বেপাৰীজনে বৃত্তটোত যোগ দিব পাৰিব ।

1. য়িং য়াং য়ু

অভিপ্ৰায়: ধেমালী; মনোযোগ

1. প্ৰতিটো শব্দৰে এটা পৃথক ক্ৰিয়া আছে ।

য়িং: এটা দিশলৈ টোৱাই মুৰৰ ওপৰত হাত (সোঁ অথবা বাওঁ)

য়াং: এদিশলৈ টোৱাই খুঁতৰিৰ তলত হাত

য়ু: স্বাভাৱিক টোওৱা কাৰ্য্য ।

2. এই তিনিটা শব্দ কেৱল সঠিক ক্ৰমতহে ক’ব পাৰি, ই সদাই ‘য়িং য়াং য়ু ‘ হ’ব লাগিব । প্ৰথম ব্যক্তিগৰাকীয়ে গতিবিধিটো কৰি য়িং বুলি কৈ আৰম্ভ কৰে ।
3. যদিহে তেওঁ বাওঁফালে টোৱাই তেন্তে বাওঁফালৰ ব্যক্তিগৰাকীয়ে গতিবিধিটো কৰি য়াং বুলি সশাৰি দিব লাগিব ।
4. যাওঁ টোৱাই দিয়া ব্যক্তিগৰাকীয়ে য়াং বুলি কৈ বৃত্তটোৰ যিকোনো এগৰাকীলৈ টোৱাব লাগিব । সেই ব্যক্তিগৰাকীয়ে পুনৰ য়িং বুলি কৈ আৰম্ভ কৰিব ।

1. ೀœ»içÀòúÿù ßÁ±áæÃ, ÎÛÒÀääÂÏ , çúù

অভিপ্ৰায়: ধেমালিৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি; বৃহৎ দল এটাক একত্ৰিত কৰিবলৈ, প্ৰজাতিৰ বিৱৰ্তন ইত্যাদি ।

1. দলটোৰ আটাইকেইগৰাকীয়ে ‘কাগজ, কেঁচী আৰু শিল’ খেলিব পাৰে নে নাই পৰীক্ষা কৰক ।
2. এইটো একধৰণৰ খেল য’ত দুগৰাকী খেলুৱৈয়ে পৰস্পৰৰ বিৰুদ্ধে প্ৰতিদ্বন্দ্বতা কৰে ।

3. প্ৰতিগৰাকী ব্যক্তিয়ে তেওঁলোকৰ সন্মুখত মুঠিবদ্ধ কৰে আৰু দুয়োগৰাকীয়ে একেলগে 'এক, দুই, তিনি' বুলি গণনা কৰি তেওঁলোকৰ মুঠি ওপৰ তলকৈ খুন্দিয়ায় ।
4. চতুৰ্থবাৰ তেওঁলোকৰ মুঠি তললৈ আহোঁতে দুয়োগৰাকী খেলুৱৈয়ে যুগপৎভাৱে কাগজ(সমানকৈ হাত পেলাই), কেঁচী (কেঁচী গঠন কৰিবলৈ তৰ্জমা আৰু মধ্যমা আঙুলি ব্যৱহাৰ কৰক) বা শিল (মুঠি বান্ধি থাকি) ৰ ৰূপ লয় ।
5. তেওঁলোকে তাৰ পিছত এই আকৃতিদুটা তুলনা কৰে আৰু তলৰ নিয়মসমূহৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি এজন খেলুৱৈ বিজয়ী হয়: কাগজে শিলক পৰাকিত কৰে কাৰণ কাগজে শিল এটা মেৰিয়াই পেলাব পাৰে, শিলে কেঁচীক পৰাস্ত কৰে কাৰণ ই কেঁচীক ভোতা কৰিব পাৰে, আৰু কেঁচীয়ে কাগজক পৰাস্ত কৰে কাৰণ সিহঁতে কাগজ কাটি পেলাব পাৰে ।
6. এতিয়া প্ৰত্যেকেই কাগজ . কেঁচী আৰু শিলৰ বুনীয়াদী নিয়মবোৰ বুজি পোৱাৰ পিছত এতিয়া আপুনি খেলটোৰ এই সংস্কৰণৰ নিৰ্দেশনাৱলীলৈ যাব পাৰে ।
7. প্ৰত্যেকগৰাকীয়েই এটা এমিবা(টোপালৰ দৰে জেলীৰ নিচিনা প্ৰাণী এটা বনাবলৈ কাষৰ ফালে হাতদুখন লৰোৱা) হিচাপে আৰম্ভ কৰিব । আন এটা এমিবাৰ সৈতে কাগজ, কেঁচী আৰু শিল খেলটো খেলক ।
8. বিজয়ীগৰাকী মাছ হয় (দেহৰ সন্মুখৰ ফালে একেলগে হাত দুখন থৈ ইহঁতক মাছৰ দৰে সাঁতুৰিবলৈ দিয়া)।
9. মাছবোৰ তেতিয়া আন মাছৰ সৈতে খেলে আৰু পৰাজিত ব্যক্তিকলে এমিবা হৈ থাকে আৰু আন এমিবাৰ বিৰুদ্ধে খেলে ।
10. এটা মাছে আন এটা মাছৰ বিৰুদ্ধে জয়লাভ কৰিলে সিহঁত বান্দৰ হৈ পৰে (দীঘল হাত, কাষলতি তলত আঠোঁৰা, বান্দৰৰ শব্দ উলিউৱা) আৰু মাছবোৰ মাছেই হৈ থাকে ।
11. বান্দৰ এটাই জয়লাভ কৰিলে সিহঁত মানুহ হৈ পৰে আৰু ওলাই আহে- তেওঁলোকে এতিয়া খেলটো শেষ কৰিলে ।
12. আন সকলোৱে খেল অব্যাহত ৰাখে । শেষত এটা এমিবা, এটা মাছ, এটা বান্দৰ আৰু এটা মানুহ থাকে ।

1. ছাইমনে কয়

অভিপ্ৰায়: উদ্যম প্ৰদানকাৰী

1. খেলুৱৈসকলে নেতাগৰাকীৰ ফালে মুখ কৰি এটা শাৰী গঠন কৰে যি যিকোনো এটা কাৰ্য্য ছাইমনে কৰিবলৈ কোৱা বুলি কৈ সম্পন্ন কৰে ।
2. যদিহে কাৰ্য্য এটাৰ পূৰ্বে তেওঁ 'ছাইমনে কৈছে' বুলি নকয় তেন্তে কাৰ্য্যটো সম্পাদনা কৰা যিকোনো এজনে পৰৱৰ্তী খেলটো সময় কৰিব ।

ভিন্নতাই কাৰ্য্য সলনি কৰিব উদাহৰণস্বৰূপে ছাইমনে তোমাৰ মূৰ স্পৰ্শ কৰিবলৈ কৈছে আৰু এনেকৈ কৈ তুমি আঠু স্পৰ্শ কৰিব আৰু আঠু স্পৰ্শ কৰা গৰাকী আউট হয় ।

