



## কাগজেৰে তুমি নিজৰ পুতলা তৈয়াৰ কৰা

<b>বিৱৰণ</b>	শিক্ষার্থীয়ে মানৱ শৰীৰৰ অংগৰ নামাকৰণ কৰি বিশ্লেষণ কৰিব, কিছু শাৰীৰিক ক্ৰিয়াকলাপ আৰু আমাৰ যাদুকৰী শাৰীৰিক ক্ৰিয়াকলাপৰ পৰ্য্যবেক্ষণ কৰিব।
<b>শীৰ্ষস্থানীয় প্ৰশ্ন</b>	তুমি কাগজেৰে নিজৰ পুতলা তৈয়াৰ কৰিব পাৰিবানে ?
<b>মুঠ সময়ৰ প্ৰয়োজন</b>	৪ দিনত ৪ ঘণ্টা ।
<b>প্ৰয়োজনীয় সঁজুলি</b>	কাগজ আৰু কলম ।
<b>শিকনৰ ফলাফল</b>	১) বিভিন্ন শৰীৰৰ অংগ আৰু মানৱ দেহতন্ত্ৰৰ চিনাক্তকৰণ । ২) পঞ্চ ইন্দ্ৰিয় আৰু ইহঁতৰ ক্ৰিয়াকলাপ বুজি পোৱা । ৩) অংগৰ বিষয়ে পৰ্য্যালোচনা আৰু জন্তু আৰু মানৱ আচৰণৰ মাজৰ পাৰ্থক্য । ৪) আমাৰ বিভিন্ন আৱেগৰ চিনাক্তকৰণ আৰু নামাকৰণ । ৫) ব্যায়াম আৰু ভাগৰৰ বাবে শৰীৰত সংবেদনশীলতাৰ পাৰ্থক্য।
<b>প্ৰাৰম্ভিক জ্ঞান</b>	নাই

### দিন ১

আজি তুমি শৰীৰ আৰু ইয়াৰ ক্ৰিয়াকলাপৰ বিশ্লেষণ কৰিবা।

প্ৰস্তাৱিত সময়	ক্ৰিয়াকলাপ আৰু বিৱৰণ
<b>৫ মিনিট</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>শিক্ষার্থীয়ে শৰীৰৰ সকলো অংগৰ নামৰ এটা নৃত্যৰ খেলেৰে আৰম্ভ কৰিব, যেনে- “head, shoulders, knees and toes” অথবা তেওঁলোকে অভিভাৱকৰ লগত এটা খেল খেলিব পাৰে।</li> </ul>
<b>১৫ মিনিট</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>সাক্ষৰ প্ৰসাৰতা (Literacy Extension): শিক্ষার্থীয়ে ছন্দময় (rhyming word) শব্দৰ বিশ্লেষণ কৰিব পাৰে। তেওঁলোকে শৰীৰৰ যিকোনো অংগত হাত থৈ নাম কৰ, যেনে- knees (আঠু), অভিভাৱক বা ককায়েক, বায়েকে knees ৰ ছন্দময় শব্দ কব Trees । যদি শব্দটোৰ ছন্দ মিলে তেন্তে শিক্ষার্থীয়ে জাঁপ মাৰিব আৰু যদি নহয় বহি থাকিব। খেলটো পুনৰ অভিভাৱকৰ পৰা আৰম্ভ হ'ব। অভিভাৱকে শৰীৰৰ যিকোনো এটা অংশত স্পৰ্শ কৰিব আৰু শিক্ষার্থীয়ে ছন্দময় শব্দ ক'ব। ছন্দময় শব্দৰ বিষয়ে আগতে শিকি অহা শিক্ষার্থীয়ে খেল শেষ হোৱাৰ</li> </ul>

পিছত শব্দবোৰ লিখি থব পাৰে। (\*পৰিশিষ্টত আৰ্হি সংযুক্ত কৰা হৈছে)

- শিক্ষাৰ্থীয়ে নিজৰ শৰীৰৰ অংগবোৰ আৰু ইহঁতৰ কামৰ বিষয়ে ভাবিব, যেনে- বাহু, হাত, ভৰি । শিক্ষাৰ্থী সকলো ভাবিব যে তেওঁলোকে থিয় হৈ ভৰিৰে খোজ কাঢ়ে আৰু জন্তুবোৰে বেলেগ ধৰণেৰে খোজ কাঢ়ে। মানুহ আৰু জন্তুৰ অংগবোৰৰ মাজতো পাৰ্থক্য আছে।
- শিক্ষাৰ্থীয়ে জন্তুৰ দৰে খোজ কাঢ়িবলৈ চেষ্টা কৰিব। উদাহৰণস্বৰূপে- - কুকুৰৰ দৰে আঠু কাঢ়ি খোজ কাঢ়িব- তেওঁলোকে ভাবিব কেনেকৈ কুকুৰে বস্তু ধৰিবলৈ হাত ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ মুখৰ ভিতৰত থকা দাতৰেহে বস্তু ধৰে।



- ভালুকো তাৰ হাত আৰু ভৰিৰে বগাই যায়। শিক্ষাৰ্থীয়েও তেনেদৰে আগলৈ বগাই যাব আৰু ভাবিব কেনেকৈ ভালুকো তাৰ পিঠি গছৰ গাত ঘঁহি খজুৱায়। কিয়নো পিঠিলৈকে ভালুকৰ হাত দুখনে ঢুকি নাপায়।



- মাইকি কেঙ্গেৰোৱে সিহঁতৰ দুখন ভৰিৰে ওপৰলৈ জঁপিয়ায় - শিক্ষাৰ্থীয়ে ভাবিব কেনেকৈ কেঙ্গেৰোৱে সন্মুখৰ মোনাত নিজৰ পোৱালীক নধৰাকৈ ভৰাই থব পাৰে ।



২০ মিনিট



- শিক্ষার্থীয়ে বহি বাহু দুটা পিছলৈ দি গাটো ওপৰলৈ উঠাই বাহু আৰু ভৰিৰে আগলৈ কেৰোঁৰাৰ দৰে বগাই যাব আৰু হাতোৰাৰে ধৰাৰ দৰে কিবা ধৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব



- শিক্ষার্থীয়ে সাপৰ দৰে মাটিত পাতল ভাৱে শুই পৰে আৰু হাত ভৰি ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ আগলৈ বগাই যাবলৈ চেষ্টা কৰে।



- শিক্ষার্থীয়ে বিভিন্ন জন্তুৰ দৰে নিজে গতি কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব পাৰে। যেনে- ভেঁকুলী জাঁপ, হাঁহৰ খোজ, পেঙ্গুইনৰ গহীন খোজ, ফ্লেমিঙ্গৰ ভাৰসাম্য ইত্যাদি।

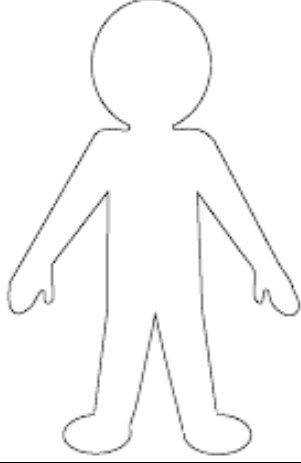
DUCK WALK



৩০ মিনিট

- শিক্ষার্থীয়ে প্ৰথমটো কাগজৰ পুতলা তৈয়াৰ কৰিব। শিক্ষার্থীয়ে শূন্য অৱয়ব অথবা এজনী ছোৱালী বা এটা ল'ৰাৰ ছবি অংকন কৰিব। শিক্ষার্থীয়ে ছবিত অংগবোৰ চিহ্নিত কৰিব আৰু বাহু আৰু ভৰিৰ বিভিন্ন অংশ সমূহ নামাকৰণ কৰিব, যেনে - উৰু ভৰিৰ সৰু গাঁঠি, ভৰিৰ আঙুলি, গোৰোহা, আঙুলি, বুঢ়া আঙুলি, হাতৰ সৰু গাঁঠি ইত্যাদি। শিক্ষার্থীয়ে আমাৰ শৰীৰৰ অংগবোৰৰ সকলো কাম উদাহৰণ সহ দেখুৱাব, যেনে- বাহু আৰু আঙুলিয়ে বস্তু ধৰা, খোৱা, লিখা

ইত্যাদি, ভৰিয়ে খোজ কঢ়া, দৌৰা, জঁপিওৱা ইত্যাদি কামত সহায় কৰে। (\*পৰিশিষ্টত আৰ্হি সংযুক্ত কৰা হৈছে।)



## দিন ২

পঞ্চ ইন্দ্ৰিয়ৰ বিশ্লেষণ কৰি আজি তুমি তোমাৰ সংবেদনশীলৰ টোকা বহী প্ৰস্তুত কৰিবা।

প্ৰস্তাৱিত সময়	ক্ৰিয়াকলাপ আৰু বিৱৰণ
১৫ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>শিক্ষার্থীয়ে প্ৰথমে আমাৰ ইন্দ্ৰিয় নাকেৰে গোন্ধৰ বিশ্লেষণ কৰিব।</li> <li>শিক্ষার্থীয়ে গোন্ধৰ এটা সৰু খেল খেলিব, তেওঁলোকে পৰিয়ালৰ সদস্যৰ চকু বান্ধি হতত কিছু প্ৰকাৰৰ খোৱা সামগ্ৰী তুলি দি সেইবোৰৰ গোন্ধ লৈ খোৱা সামগ্ৰী সমূহৰ নাম সুধিব।</li> <li>শিক্ষার্থীয়ে ঘৰৰ চোপাশে গোন্ধ থকা বিভিন্ন সামগ্ৰী চিনাক্ত কৰিব, দেখুৱাব আৰু ভাল-বেয়া গোন্ধৰ বৰ্ণনা কৰিব। যেনে- ফুল, চেম্পু, জাবৰৰ টোপোলা, ফল-মূল ইত্যাদি।</li> <li>শিক্ষার্থীয়ে এইবাৰ ইন্দ্ৰিয় চকুৰে দৃষ্টিৰ বিশ্লেষণ কৰিব।</li> </ul>
২০ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>সাক্ষৰ প্ৰসাৰতা (Literacy extension): শিক্ষার্থীয়ে নিজৰ বৰ্ণ ৰেখাচিত্ৰ প্ৰস্তুত কৰিব। শিক্ষার্থীয়ে প্ৰথম ৫ শাৰী বাক্যত ৫ টাকৈ বৰ্ণ খেলিমেলিকৈ লিখিব। প্ৰতিটো বাক্যত বৰ্ণসমূহ সৰু হৈ যাব।</li> <li>শিক্ষার্থীয়ে চকুৰোগ চিকিৎসকৰ ভাও ধৰিব আৰু দৃষ্টিশক্তি পৰীক্ষা কৰিব। শিক্ষার্থীয়ে এইবাৰ বৰ্ণ লিখা কাগজখন নিৰ্দিষ্ট দূৰত্বত ধৰি অভিব্যক্তকক এটা চকু মুদি বৰ্ণসমূহ পঢ়িবলৈ ক'ব।</li> <li>শিক্ষার্থীয়ে অন্য এখন পৃষ্ঠা সংযুক্ত কৰিব য'ত এটা চকুৰ ছবি আৰু ৫ বিধ ভিন্ন ৰঙত দেখা বস্তুৰ ছবি অংকন কৰিব।</li> </ul>
১৫ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>শিক্ষার্থীয়ে এইবাৰ ইন্দ্ৰিয় জিভাৰে সোৱাদৰ বিশ্লেষণ কৰিব।</li> <li>শিক্ষার্থীয়ে চকু বান্ধি বিভিন্ন সোৱাদৰ খেল খেলিব- পৰিয়ালৰ</li> </ul>

	<p>সদস্যসকলৰ চকু বান্ধি দিব আৰু ভিন্ন খাদ্য খাই, সেইবোৰৰ সোৱাদেৰে খাদ্য চিনাক্ত কৰিব।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- শিক্ষার্থীয়ে সকলো সোৱাদেৰে খাদ্য চিনাক্ত কৰিব: নিমখীয়া, মিঠা, টেঙা, তিতা ইত্যাদিৰে পৃথকে এখন পৃষ্ঠাত খাদ্যৰ নামকৰণ কৰিব।</li> </ul>
১৫ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>• শিক্ষার্থীয়ে এইবাৰ ইন্দ্ৰিয় কাণেৰে শ্ৰৱণ বিশ্লেষণ কৰিব।</li> <li>- শিক্ষার্থীয়ে ভিন্ন শব্দৰ এখন তালিকা কৰিব আৰু পৃথকে বৰ্ণনা আৰু নামাকৰণ কৰিব।</li> </ul>
১০ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>• শিক্ষার্থীয়ে এইবাৰ ইন্দ্ৰিয় গাৰ ছালেৰে স্পৰ্শৰ বিশ্লেষণ কৰিব।</li> <li>- শিক্ষার্থীয়ে দুবিধ ভিন্ন বস্তু স্পৰ্শ কৰি চিনাক্ত কৰিব: ডাঠ আৰু কোমল; দুবিধ গৰম আৰু ঠাণ্ডা বস্তু। শিক্ষার্থীয়ে সেইবোৰ পৃথকে এখন পৃষ্ঠাত বৰ্ণনা আৰু নামাকৰণ কৰিব।</li> </ul>
১৫ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>• শিক্ষার্থীয়ে এইবাৰ দ্বিতীয়টো কাগজৰ পুতলা তৈয়াৰ কৰিব। য'ত এজনী ছোৱালী বা এটা ল'ৰাৰ শূন্য মুখমণ্ডল থাকিব আৰু শিক্ষার্থীয়ে নাক, চকু, কাণ, জিভা চিহ্নিত কৰিব।</li> </ul>

## দিন ৩

আজি তোমালোকে মানৱ শৰীৰৰ যাদুকৰী কথা বিশ্লেষণ কৰিব।

প্ৰস্তাৱিত সময়	ক্রিয়াকলাপ আৰু বিৱৰণ
-----------------	-----------------------

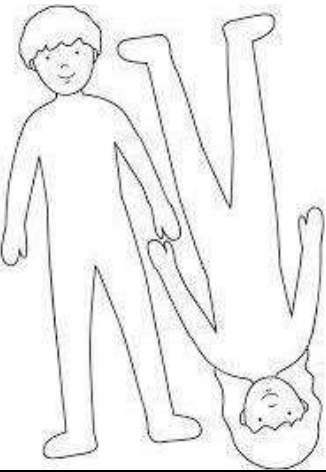


১৫ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>উশাহ-নিশাহ: শিক্ষার্থীয়ে প্রথমে নিজৰ উশাহ-নিশাহ লক্ষ্য কৰিব। শিক্ষার্থীয়ে চকু মুদিব আৰু ১ মিনিটত নিজৰ উশাহ গণিব, তেওঁলোকে নিজৰ হাত পেটৰ ওপৰত দি লক্ষ্য কৰিব যে উশাহ-নিশাহ লওঁতে কিদৰে পেট আৰু বুকু উঠা-নমা কৰে।</li> </ul>
৫ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>স্পন্দন: শিক্ষার্থীয়ে বুঢ়া আঙুলিৰে হাতৰ সৰু গাঁঠিত ধৰি নিজৰ স্পন্দন অনুভৱ কৰিব। শিক্ষার্থীয়ে ১ মিনিটত নিজৰ স্পন্দন গণনা কৰিব।</li> </ul>
৫ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>শিক্ষার্থীয়ে কিছুমান ব্যায়াম কৰিব আৰু ৫০ বাৰ জাঁপ বা জগিং কৰাৰ পিছত সেই ঠাইতে শৰীৰৰ প্ৰতিক্ৰিয়াৰ কথা ভাবিব।</li> </ul>
৫ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>শিক্ষার্থীয়ে যেতিয়া শৰীৰ চাপ বা ব্যায়ামত থাকে তেতিয়াৰ প্ৰতিক্ৰিয়াৰ কথা ভাবিব, যেনে- শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ গতি, স্পন্দনৰ গতি, ঘামি যোৱা ইত্যাদি।</li> </ul>
১৫ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>ব্যায়াম কৰাৰ আগত আৰু পিছত শৰীৰত দেখুৱা প্ৰভাৱৰ সৈতে শিক্ষার্থীয়ে ক্ৰমে তৃতীয় কাগজৰ পুতলা তৈয়াৰ কৰিব।</li> </ul>

## দিন ৪

আজি তোমালোকে তোমালোকৰ কাগজৰ পুতলাৰ কাম শেষ কৰিব।

প্ৰস্তাৱিত সময়	ক্ৰিয়াকলাপ আৰু বিৱৰণ
৩০ মিনিট	<ul style="list-style-type: none"> <li>শিক্ষার্থীয়ে তেওঁলোকৰ ভিন্ন আৱেগৰ বিষয়ে ভাবিব আৰু সেইবোৰ ক্ৰমে চতুৰ্থ কাগজৰ পুতলাত ভিন্ন সময়ৰ আৱেগৰ ভিন্ন মুখমণ্ডল দেখুৱাব, যেনে- সুখ, দুখ, খং, আশ্চৰ্য্য, বিভ্ৰান্তি ইত্যাদি অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব।</li> </ul>

<p><b>১৫ মিনিট</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>শিক্ষার্থীয়ে এটুকুৰা কাগজত দুয়োফালৰ পৰা ভাজ দি দৰ্জাৰ ৰূপ দি পঞ্চমটো কাগজৰ পুতলা তৈয়াৰ কৰিব- দৰ্জাখনৰ যিকোনো এটাফালে ওপৰত শিক্ষার্থীয়ে নিজৰ শূন্য অৱয়ব অংকন কৰিব।</li> <li>শিক্ষার্থীয়ে চুলি, মূৰ, ডিঙি, পেট ইত্যাদিৰ পৰা আৰম্ভ কৰি শৰীৰৰ সকলো অংগৰ সৈতে বেটুপাতত অৱয়ব অংকন কৰিব আৰু নামাকৰণ কৰিব।</li> <li>শিক্ষার্থীয়ে এইবাৰ দুৱাৰ খুলিব আৰু ভিতৰৰ সকলো অংগৰ নাম লিখিব, যেনে- মাংসপেশী, কংকাল গঠন, যাতে তেওঁলোকে শৰীৰৰ আভ্যন্তৰীণ বিভাগ যেনে হৃদপিণ্ড, হাওঁফাওঁ, মেৰুদণ্ডৰ বিষয়ে জানিব পাৰে</li> </ul> 
<p><b>১৫ মিনিট</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>মানৱ আচৰণ আৰু দেহতত্ত্বৰ বিষয়ে বুজি ক'বলৈ শিক্ষার্থীয়ে তৈয়াৰ কৰা ৫ টা পুতলা একেলগে থব।</li> </ul>

## মূল্যায়নৰ মাপকাঠী

- কাগজৰ পুতলা উদাহৰণ।
- কাগজৰ পুতলাত নামাকৰণৰ স্পষ্টতা।
- ইন্দ্ৰিয় সমূহ, অংগ আৰু মানৱ শৰীৰৰ বিভিন্ন প্ৰক্ৰিয়া চিনাক্তকৰণ আৰু বুজি পোৱাৰ ক্ষেত্ৰত সমালোচনামূলক চিন্তা।
- বিভিন্ন জন্তুৰ বিষয়ে ভাবিব আৰু সিঁহতৰ গতি অনুকৰণ কৰিব।

## অতিৰিক্ত সমৃদ্ধিকৰণ ক্ৰিয়াকলাপ

শিক্ষার্থীয়ে কাগজৰ পুতলাত শ্বাসযন্ত্ৰ, কঙ্কালতন্ত্ৰ অংকন কৰিব।



## সৰলীকৰণেৰে পৰিৱৰ্তন

শিক্ষার্থীয়ে শৰীৰৰ সকলো বাহ্যিক আৰু আভ্যন্তৰীণ অংগ অংকন আৰু নামাকৰণ কৰিব।

## পৰিশিষ্ট

ছন্দ মিলোৱা শব্দৰ কাৰ্য্যপত্ৰ:

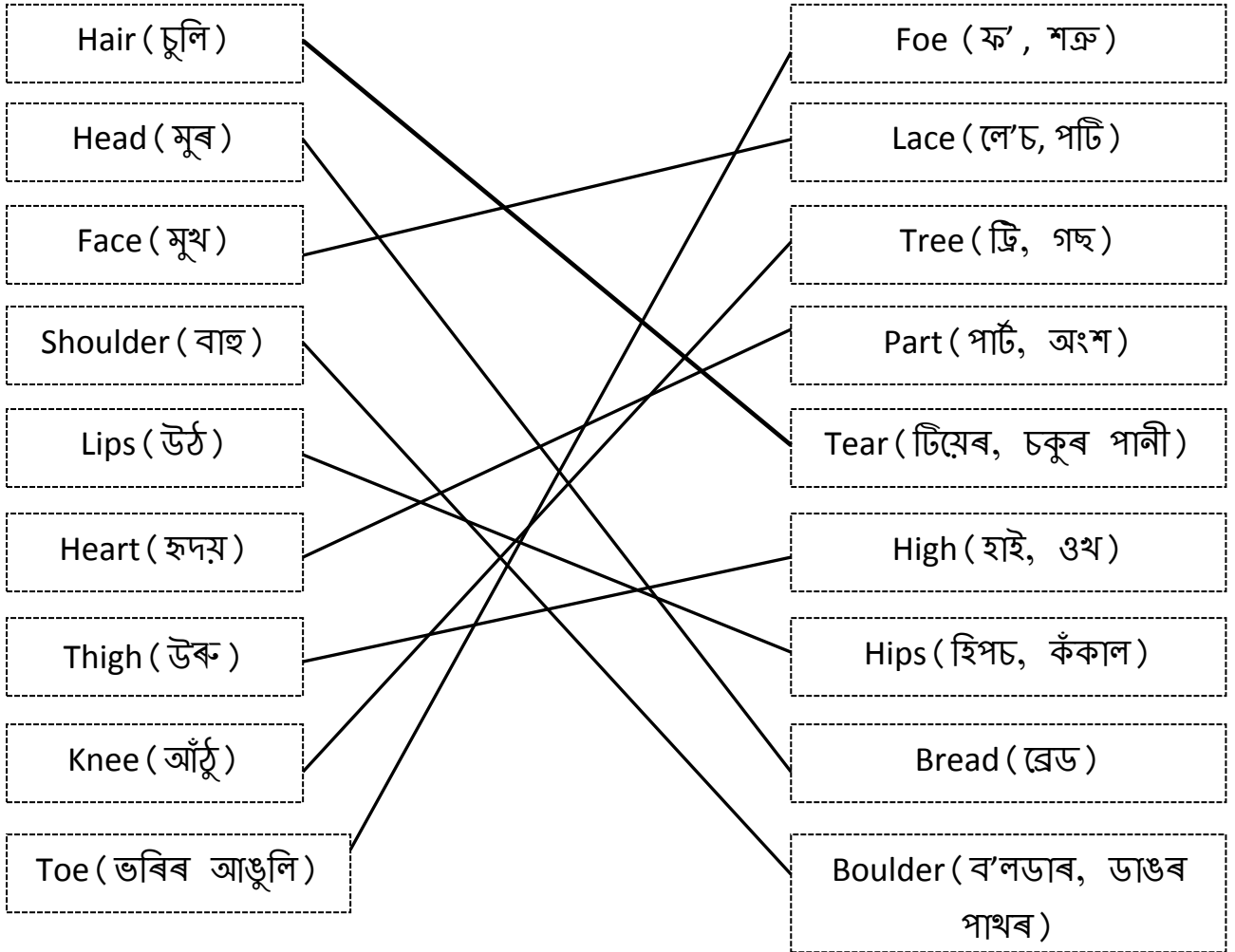
শৰীৰৰ অংগৰ সৈতে ছন্দ মিল থকা শব্দ মিলোৱা:

Hair (চুলি)	Foe (ফ', শত্ৰু)
Head (মূৰ)	Lace (লে'চ, পটি)
Face (মুখ)	Tree (ট্ৰি, গছ)
Shoulder (বাহু)	Part (পাৰ্ট, অংশ)
Lips (উঠ)	Tear (টিয়েৰ, চকুৰ পানী)
Heart (হৃদয়)	High (হাই, ওখ)
Thigh (উৰু)	Hips (হিপচ, কঁকাল)
Knees (আঁঠু)	Bread (ব্ৰেড)
Toe (ভৰিৰ আঙুলি)	Boulder (ব'লডাৰ, ডাঙৰ পাথৰ)

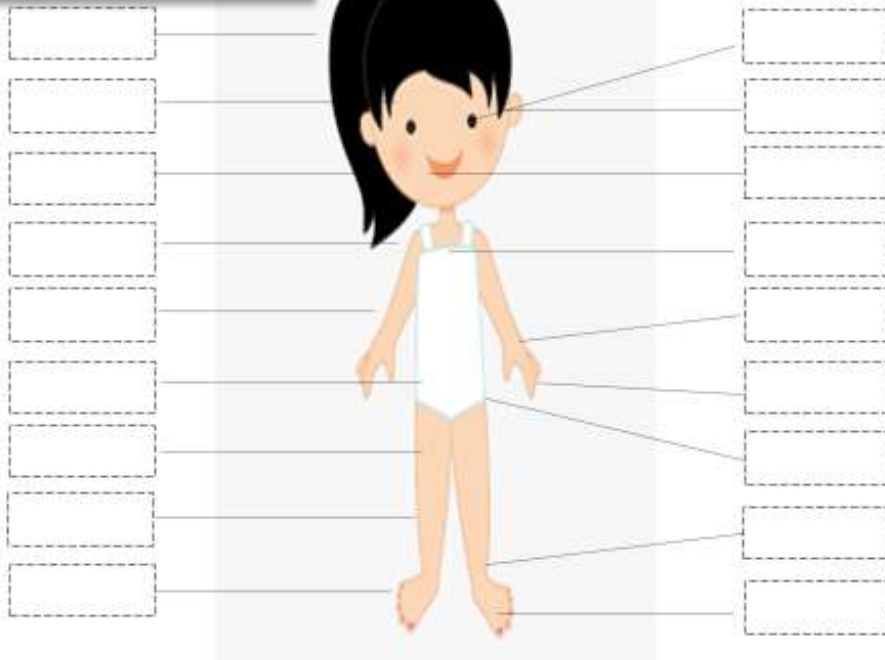




শৰীৰৰ অংগৰ সৈতে ছন্দ মিল থকা শব্দ মিলোৱাঃ  
উত্তৰৰ চাবিকাঠিঃ



শৰীৰৰ সকলো অংগৰ নামাকৰণ কৰা



শৰীৰৰ সকলো অংগৰ নামাকৰণ কৰা  
উত্তৰৰ চাবিকাঠি:

