

শিশু-কিশোরদের

ব্যায়াম শিক্ষা

আবদুল হামিদ



শিশু-কিশোরদের ব্যায়াম শিক্ষা



আবদুল হামিদ

পাণ্ডুলিপি প্রস্তুত ও সম্পাদনা



বাতায়ন প্রকাশন

৩৮/৪ বাংলাবাজার ঢাকা ১১০০

www.phulkuri.org.bd

গ্রন্থস্বত্ব : লেখক

প্রথম প্রকাশ : মাঘ ১৪১০/ফেব্রুয়ারি ২০০৪

প্রচ্ছদ : সিকদার আবুল বাশার

ISBN 984-474-35-3

বাতায়ন প্রকাশন-এর পক্ষে ৩৮/৪ বাংলাবাজার ঢাকা ১১০০ থেকে শামিমা নাজনীন কর্তৃক প্রকাশিত
এবং জি. জি. অফসেট প্রেস ৩১/এ সৈয়দ আওলাদ হোসেন লেন
নয়াবাজার ঢাকা ১১০০ থেকে মুদ্রিত।

পরিবেশক : গতিধারা ৩৮/২-ক বাংলাবাজার ঢাকা ১১০০

ফোন : ৭১১৮২৭৩, ৭১১৭৫১৫

মূল্য : ৭০.০০ টাকা

Price Tk. 70.00 U.S. Dollar 3.00

www.phulkuri.org.bd

দুটি কথা

শিশু-শরীরচর্চা তথা শিশু-স্বাস্থ্যের প্রতি আমাদের মনোযোগ দুঃখজনকভাবে খুবই অপ্রতুল। শিশুদেরও শরীরচর্চার প্রয়োজন— এ-কথা আমরা মোটেই খেয়াল করি না। ফলে আমাদের দেশের শিশুরা প্রায়ই নানাবিধ রোগব্যাধিতে ভুগে থাকে। তাদের স্বাস্থ্য উদ্বেগের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। অথচ অভিভাবক হিসেবে আমাদের উচিত তাদের স্বাস্থ্যের দিকে বিশেষ খেয়াল রাখা। কেননা শিশুরাই জাতির আগামী দিনের ভবিষ্যৎ মেরুদণ্ড।

শিশু হোক বা বয়স্ক হোক সবারই শরীরচর্চার একান্ত প্রয়োজন। সুস্থ-সবল নীরোগ স্বাস্থ্য ও সুন্দর প্রাণচঞ্চল মানসিকতার জন্য স্বাস্থ্য তথা শরীরচর্চার বিকল্প নেই। শিশুরাও এর বাইরে নয়, বরং আগামী দিনের সুনাগরিক ও নীরোগ স্বাস্থ্যোজ্জ্বল ভবিষ্যৎ নাগরিকের জন্য শিশু-শরীরচর্চা একান্ত অপরিহার্য। সুস্থ শিশু পিতা-মাতার আনন্দ ও নিশ্চিন্ততার কারণ।

এইসব দিকে লক্ষ্য রেখেই আমাদের এই “শিশু-কিশোরদের ব্যায়াম শিক্ষা” বইটি প্রকাশের উদ্যোগ। বইটিতে শিশুদের উপযোগী সব ধরনের ব্যায়ামের নানাবিধ প্রক্রিয়া ও পদ্ধতি চিত্র সহকারে খেলাধুলার মাধ্যমে বিশেষভাবে আলোচনা করা হয়েছে। সচিত্র এই বই থেকে শিক্ষা নিয়ে সেই অনুযায়ী শিশুরা ঘরে-বাইরে ব্যায়ামচর্চা করলে তারা একদিকে যেমন সুস্বাস্থ্য ও নীরোগ শরীরের অধিকারী হতে পারবে, তেমনি বাবা-মা ও জাতি সুস্থ-সবল নাগরিক লাভ করে নিরুদ্বিগ্ন ও উপকৃত হতে পারবে। এ-ছাড়া যারা শিশুদের ব্যায়াম-শিক্ষা প্রদান করেন, এ বইটি তাদেরও গাইড হিসেবে কাজ করবে। এ-বই থেকে তাৎক্ষণিকভাবে শিক্ষা বা অভিজ্ঞতা নিয়ে তারা শিশুদের শরীরচর্চা বিষয়ে উপযুক্ত সুশিক্ষা দিতে সক্ষম হবেন।

শিশুরা এবং শিশু-ব্যায়াম-প্রশিক্ষকরা এ-বই থেকে শিক্ষা নিয়ে উপকৃত হলে সম্পাদক ও প্রকাশকের প্রচেষ্টা সার্থক হবে।

আবদুল হামিদ

১ জানুয়ারি ২০০৪

আমার কথা

প্রতিটি বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যশিক্ষা, শারীরশিক্ষা এবং নিরাপদে থাকা শিক্ষার বন্দোবস্ত ধীরে ধীরে কার্যকরী হয়ে উঠছে। তবে প্রায়ই দেখা যায় যে শারীরিক যোগ্যতার অভাবে বাংলাদেশের ছেলেমেয়েরা বিশেষ কোনো সুফল লাভ করতে সক্ষম হচ্ছে না। সঠিকভাবে অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সংস্থাপনে তারা অক্ষম। স্বাস্থ্যের অভাবে কাজে কর্মে বিফল হয়ে কোনো কিছুই করে উঠতে পারছে না। সবকিছুতেই অভাবগ্রস্ত।

শিক্ষকরা যদি মনপ্রাণ দিয়ে শিশুদের শিক্ষা দেন তবে মুক্তকণ্ঠে বলতে পারি, আমাদের দেশের ছেলে-মেয়েরা বাল্যকাল থেকেই তৈরি হয়ে উঠবে, বিদেশী ছাত্রদের কাছে তারা ঠকবে না।

আমেরিকা, ইংল্যান্ড এবং ইউরোপের অনেক জায়গায় খেলা-ধূলা শিক্ষা দিয়ে দেখিয়ে দিয়েছি যে, বাংলাদেশীরা কোনো অংশে কম যায় না।

আমি খেলাধূলা শিখেছি আনন্দের জন্য, স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য। ছোটবেলায় মন দিয়ে আমি খেলাধূলা শিখতাম, যা শিখতাম তা আমারই প্রতিষ্ঠিত ক্লাব 'বাগবাজার ফ্রেডস্ ইউনিয়ন'-এ গিয়ে শেখাতাম। তাছাড়া বয়স্কাউট ও উলফ্ কাবস দলের নূপেন ভৌস, অমরদের ও কালী ঘোষের কাছ থেকেও অনেক শিখেছি। কলকাতা কর্পোরেশন ট্রেনিং কলেজের বলাই চ্যাটার্জির কাছেও অনেক কিছু শেখবার সৌভাগ্য হয়েছিল। বিদেশে যেখানে সুযোগ পেয়েছি সেখানে গিয়ে শিখেছি। এখনও শিখি।

আমেরিকার নিউইয়র্ক রাজ্যের সিরাকিউজ ইউনিভারসিটি ১৯৪৮ সালে আমায় একটা স্কলারশিপ দিয়েছিল, যাতে ওদেশে গিয়ে কিছু শিখতে পারি। ও-দেশে দু'বছর ধরে অনেক কিছুই শিখেছি, আবার শিখিয়েছিও। তাছাড়া ইংল্যান্ড ও স্কটল্যান্ডে অনেক ক্লাবে, বয়স্কাউট দলে এবং বিদ্যালয়ে ষোল বছর ধরে শিক্ষা দিয়েছি। ইউরোপের জার্মানী, সুইডেন, ফিনল্যান্ড প্রভৃতি দেশেও শিক্ষা দেবার ও নেবার আমার সুযোগ হয়েছে।

শেখবার আমার বড় শখ। খেলা-ধূলার মধ্যেই আমি মানুষ হয়েছি। তাই আমি আমার অভিজ্ঞতার বিবরণ খেলার মাধ্যমেই দিয়ে গেলাম।

বাংলাদেশের প্রাইমারী স্কুল, ক্যাডেট স্কুল, কিন্ডার গার্টেন, প্রিপারেটরী স্কুল ও কে.জি স্কুলের ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য লিখিত।

✚ শিশু বয়সের প্রথম কথা	০৭
✚ শিশুদের শিক্ষাদানের পথ	০৯
✚ এক থেকে চার বছর বয়সের শিশুদের ব্যায়াম	১২
✚ পাঁচ থেকে সাত বছর বয়সের শিশুদের ব্যায়াম :			১৪
(ক) পাঁচ-ছয় বছর বয়সের শিশুদের ব্যায়াম	১৪
(খ) ছয়-সাত বছর বয়সের শিশুদের ব্যায়াম	১৭
✚ সাত থেকে বারো বছর বয়সের শিশুদের ব্যায়াম	২২
✚ স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে দু-একটি কথা	২৪
✚ দেহ-সঞ্চালন এবং অঙ্গ-সংস্থাপন :			২৬
(ক) খেলাচ্ছলে ব্যায়াম	২৭
(খ) যোগাসনে ব্যায়াম	৩৬
(গ) অনুকরণে ব্যায়াম	৩৮
(ঘ) মুকাভিনয়ে ব্যায়াম	৫০
✚ শিশু বয়সের ব্যায়ামে সতর্কতা	৫৪

শিশু বয়সের প্রথম কথা



শিশুদের সুস্থ-সবল করে গড়ে তুলতে হলে খেলতে দিতে হবে। তারা জানতে চায় কীভাবে খেলতে হবে। তাদের বঞ্চিত করতে নেই। বঞ্চিতরা বড় হতে পারে না। শিশুদের খোলা ঘরে বা খোলা জায়গায় খেলতে দিতে হয়। খেলা হবে আনন্দজনক। ঝগড়া-বিবাদ যাতে না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। আদেশ পালন করতে শেখাতে হয়। খেলার মাধ্যমেই যাতে সুঅভ্যাস গড়ে ওঠে তা প্রথম থেকেই দেখতে হবে। অযথা বাধা দিতে নেই। তাদের কল্পনা ও চিন্তাধারা যাতে চেতনাময়, আবেগময় ও উদ্দেশ্যপূর্ণ হয় সেদিকে দৃষ্টি দিতে হবে। প্রয়োজনীয় সত্য কথা বলতে ও শেখাতে হবে। তাদের মন বুঝতে হবে এবং সেই অনুযায়ী শিক্ষা দিতে হবে, যাতে শরীর ও মন কার্যকরী হয়ে ওঠে। বন্ধুদের সঙ্গে মিলেমিশে যাতে খেলাধুলা করে তা দেখতে হবে। আত্মসংযমী করে তুলতে সাহায্য করতে হবে। ভয় যাতে না পায় তাও দেখতে হবে।

শিশুরা যাতে ঠিকভাবে অঙ্গ-সংস্থাপন করতে পারে প্রথম থেকেই সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে, তাহলে জীবনের শেষদিন পর্যন্ত তারা সুস্থ ও সবল থাকবে। দেহ-সংস্থাপন একটা সুঅভ্যাস। দাঁড়ানো, বসা আর হাঁটা দেখেই বোঝা যায় শিশুটির ভারসাম্য-বোধ আছে কি না। কেবল সোজা থাকলেই হয় না, দেখতে হয় সহজ, সুন্দর ও স্বাভাবিক গতিতে সর্বঙ্গ নাড়াচাড়া করতে পারে কি না। শিশুদের অঙ্গ-সংস্থাপন দেখে বোঝা যায় তাদের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সুস্থ কি না। সুস্থ শিশুদের অঙ্গ-সংস্থান-ক্রিয়া সকলের দৃষ্টি আকর্ষণ করে। প্রতিটি শিশুর দেহ-সংস্থাপন প্রক্রিয়া ভিন্ন ধরনের। তারা নিজেদের পথে নিজেদের ভবিষ্যৎ গড়ে তোলে।

যারা ঠিকমতো খেলাধুলা ও ব্যায়াম করে এবং সঠিক খাদ্য খায়, তারা তাড়াতাড়ি বাড়তে পারে। যারা দেহ সুস্থ রাখে তারাই শক্তি লাভ করে। প্রথম থেকেই শিশুদের পায়ের শক্তি বাড়াবার দিকে দৃষ্টি দিতে হয়। এর জন্য পায়ের আঙুল কুঞ্চিত করাতে হয় বা পাকাতে হয়; পা এ-পাশ ও-পাশ ঘোরাতে হয়; সামনে ও পিছনেও ঘোরানো যায়। তবে বিশ্রাম দিয়ে দিয়ে ব্যায়াম করাতে হয়। শিশুদের কখনও ক্লাস্ত হতে দিতে নেই। ঠিকমতো ১০/১২ ঘণ্টা ঘুমাতে দিতে হয়। না হলে কোপন স্বভাব বাড়তে পারে, স্নায়ু তেজ হারাতে পারে, ক্ষুধা কমে যেতে পারে এবং অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে।

শিশু যখন ধীরে ধীরে বড় হতে থাকে তখন তারা দেহটিকে খানিকটা আয়ত্তে রাখতে শেখে। মাথা তুলতে তুলতে চিবুক বুক-ছাড়া করেই মাথা আরও তুলতে শেখে। সঙ্গে সঙ্গে বুকটাও তুলতে শিখে

যায়। হাত-পা নাড়তেও পারে কিছুটা। সেই সময় মা-বাবার উচিত শিশুর অঙ্গ-সংস্থাপন-প্রণালীর উন্নতির দিকে দৃষ্টি দেওয়া। অঙ্গ-সংস্থাপনের জন্য শক্ত বিছানা পেতে দিতে হয়। পাশ ফিরিয়ে শুইয়ে দিতে হয়। বিছানার দিকে বুক পেতে শুতে দিতে নেই। মাথায় বালিশও দিতে নেই। শিশুকালে মা আমাদের সরষের দানার বালিশে ঘুম পাড়াতেন। মাদুরে পিঠ লাগিয়ে শুইয়ে রাখতেন শীতের রোদে বালিশ না দিয়ে। মা আমাদের বুকে ধরে সাবধানে বেড়াতেন। পায়ে আঁট মোজা পরাতেন না। বিদেশে দেখেছি, শিশুদের পায়ে আকার অনুযায়ী মোজা পরাতেন না। বিদেশে দেখেছি, শিশুদের হাত-পা ধরে টেনে টেনে দিতে হয়। অনেক শিশু হামাগুড়ি না দিয়েই বসতে শেখে। সঙ্গে সঙ্গে দাঁড়াতে আরম্ভ করে। সাত-নয় মাসের শিশু সহজেই বসতে পারে। শিশুরা গোড়ালিতে গোড়ালি ঠেকিয়ে হাঁটতে থাকে। আবার বুড়ো আঙুলে বুড়ো আঙুল ঠেকিয়েও চলতে শেখে। কিন্তু সেভাবে হাঁটতে দিতে নেই। তাতে পা বিকৃত হতে পারে। কষ্ট পেতে পারে। প্রথম থেকেই সোজাভাবে যাতে হেসে-খেলে চলে তা দেখতে হবে। যারা নিজে থেকে ধরে ধরে হাঁটতে শেখে তারা যে শক্তিমান তা বুঝে নিতে হয়। হামাগুড়ি দেবার সময় একটা নীল বা সাদা রঙের বল দিতে হয়, যাতে তারা বল আনবার জন্য হামাগুড়ি দিয়ে যেতে পারে। ক্লান্ত হলেই হামা টানতে চায় না। যতক্ষণ পারে ততক্ষণ তারা বসতে চায় না। বসতে গেলে সমতা হারিয়ে পড়ে যেতে পারে। চারদিকে বালিশ দিয়ে ঘিরে শিশুদের বসতে দিতে হয়। তাতে অঙ্গ-সংস্থাপন ভালো হয়। এভাবে বালিশ দিয়ে ঘিরে দাঁড় করাতেও শেখাতে হয়। সোজা দাঁড়ানো একটা ভাল ব্যায়াম। সারা দেহে রক্ত-সঞ্চালন হতে পারে। অনেকেই দেওয়াল ধরে ধরে বা খাট ধরে দাঁড়াতে শেখে। তাদের সাহায্য করতে হয়।

চার বছর বয়স থেকেই শিশুদের শরীর ও মনের উন্নতি হতে থাকে। তারা তখন অনেক কাজ করে। এই সময় থেকেই পিতা-মাতার দৃষ্টি দিতে হয়, যাতে শিশুরা ঠিকভাবে অঙ্গ-সংস্থাপন করে চলাফেরা করতে পারে। সিঁড়িতে চড়া, গাছে ওঠা বা হাঁটা, দৌড়-হামাগুড়ি-খেলা প্রভৃতি শেখাতে হয় ও বার বার কাজ করতে দিতে হয় যাতে দক্ষতা বাড়ে। পড়ে যাবে বলে ভয় করতে নেই। তারাই সামলে নিতে পারে। সাইকেলে চড়তে দিলেও তারা চালাতে শিখে যায়। নিজের থেকে শিশুরা কাজ করতে এগিয়ে আসে। বড় হবার সঙ্গে সঙ্গে শিশুরা অনেক কিছুই জানতে পারে। সে-সব তখন তাদের মনে প্রভাব বিস্তার করে। অন্যদের দেখাদেখি সোজা অঙ্গ-সংস্থাপন করেও চলতে শেখে। তাতে তারা সুস্থ ও সবল থাকে। যার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক উন্নতি হয় সেই পথেই তারা চলতে সচেষ্ট হয়। পিতা-মাতাই পথ দেখাতে সব সময় সাহায্য করেন। সুস্থ থাকতে হলে চাই ব্যায়াম, উপযুক্ত খাদ্য, চিকিৎসা, শুদ্ধ অঙ্গ-সংস্থাপন করে চলা, পরিষ্কার পোশাক-পরিচ্ছদ পরিধান করার দিকে মন দেওয়া, বিশেষভাবে পেট পরিষ্কার রাখা ও আলসেমি দূর করা।

চেয়ার ঠিকমতো না হলে বসতে বেশ অসুবিধা হয়। ফলে কুঁজো হয়ে যেতে পারে। চেয়ারের উচ্চতা এমন হবে যেন পা ঝুলে না থাকে। সব সময় আরাম করেই বসতে হয়। টেবিলের উচ্চতা বেশি হবে না। হাতের কনুইয়ের ওপর যেন না ওঠে। হাঁটুতে যেন টেবিলের তলা না ঠেকে। উচ্চতা অনুযায়ী টেবিল দিতে হয় তা না হলে বসার সময় অসুবিধা হতে পারে। দেহের পেশি দুর্বল হলে দেহযন্ত্র দুর্বল হয়। অঙ্গ-সংস্থাপন যথাযথ না হলে দেহযন্ত্র অকেজো হতে পারে। স্বাস্থ্যবিজ্ঞান না মেনে চললে দৈহিক ও মানসিক ক্ষতি হয়। দেহযন্ত্র দুর্বল হলে পেশি পুষ্টি হয় না এবং অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ আহত হতে পারে। দেহের আকার বিকৃত হতে পারে। বিপরীতধর্মী পেশি দুর্বল হলে দেহপেশি সুস্থ হতে পারে না। তাছাড়া আরও নানান কারণে দেহযন্ত্র দুর্বল হতে পারে। অনুভব শক্তির অভাবে দেহযন্ত্র শক্তি লাভে অক্ষম হয়।

শিশুদের শিক্ষাদানের পথ



খেলা ও ব্যায়াম দ্বারা শিশুদের জাগিয়ে তোলা সম্ভব। তাদের খেলাগুলিকে সাধারণতঃ তিনভাগে ভাগ করা যায়।

ক. সক্রিয় ক্রীড়া :

- ১। নিয়ম মারফিক খেলা,
- ২। নিয়ম ধরে খেলা,
- ৩। স্বতঃপ্রবৃত্ত হয়ে খেলা।

খ. অভিনয় খেলা : ঐ একই ধারায় চলে মনের মতো করে।

গ. লুকোচুরি খেলা : কোনো নিয়ম নেই।

পরবর্তী আলোচনায় সক্রিয় খেলা কীভাবে খেলতে হয় তা বলা হয়েছে। সেখান থেকে বেছে বেছে খেলাগুলি খেলতে হবে।

সক্রিয় খেলার মাধ্যমে চিন্তাধারা বদল হয়, অনুভব শক্তি বদল হয়, এমনকি পরিচালন শক্তিও বদল হয়, শরীরের উন্নতি হয়, কাজ করে আনন্দ পাওয়া যায় যখন একটু দক্ষতা আসে। দক্ষতা অর্জন করা ই হচ্ছে অনুশীলনের একটা উদ্দেশ্য। সেইজন্যই বুঝে বুঝে দু-চারটে ব্যায়াম ভালো করে বার-বার শেখাতে হয়, যাতে দক্ষতা বাড়ে। অভিনয় খেলায় তারা দক্ষতার পরিচয় দেয়, কাজ করে আনন্দ পায়, সাবধানে থেকে ও অপরদের নিরাপদে রেখে অভিনয় করতে শেখে, নির্ভীক হতে শেখে, শরীরের উন্নতিসাধন করে নিষ্ঠাবান হয়, উদ্যমী হয়ে ওঠে এবং স্থির হয়ে কাজ করতে শেখে।

লুকোচুরি জাতীয় খেলায় তারা দক্ষতার সঙ্গে বেশ খেলতে শেখে, সুকাজের জন্য আনন্দ পায়, পরের পর 'দান' নিতে শেখে, একযোগে কাজ করতে শেখে, নিরাপদে থেকে অভিনয় বা লুকোচুরি খেলাও খেলতে পারে, পরীক্ষা করে দেখতে উৎসাহী হয়, ভয় দূর করতে শেখে, সাবধানে থাকতে শেখে, শরীরের উন্নতি সাধন করে; যা বলে তাই করে।

দেখতে হবে :

- ১। যা শেখানো হচ্ছে তাতে ঠিকমতো সাড়া দিচ্ছে কি না।
- ২। নিজেদের সমস্যা নিজেরাই সমাধান করতে পারছে কি না।
- ৩। অপরকে সাহায্য করতে এগিয়ে আসে কি না।
- ৪। ঠিকমতো কাজ করছে কি না।
- ৫। দক্ষতা বাড়াতে চেষ্টা করছে কি না।
- ৬। নিরাপদে থেকে খেলতে পারছে কি না।
- ৭। চরিত্র গঠনের দিকে লক্ষ্য আছে কি না।

প্রদান করতে হবে :

- ১। উপযুক্ত আবহাওয়া, যাতে শিশুরা সাড়া জাগিয়ে এগিয়ে আসে।
- ২। আকর্ষণীয় খেলা বা ব্যায়াম, উৎসাহ বাড়াবার জন্য।
- ৩। এমন কিছু আকর্ষণীয় বিষয়, যাতে সকলকে আয়ত্তে আনতে পারে। তবে কাউকে মাতব্বরী করতে দেওয়া কোনো মতেই উচিত নয়।
- ৪। একটা সমস্যা— সমাচার-উপদেশ-মতামত-প্রস্তাব বা অভিপ্রায় ও সমালোচনা, যাতে শিশুদের সাহায্য হয়।
বাবা-মা-শিক্ষক সব সময় শিশুদের প্রতি লক্ষ্য রাখবেন। এমনকি প্রয়োজন মনে করলে তাদের কাজকর্মের হিসাবও রাখবেন।

শেখাতে হবে :

- ১। একসঙ্গে খেলাধুলা করতে।
- ২। একটু-আধটু পরিচালন-প্রক্রিয়া কৌশল আয়ত্ত করতে।
- ৩। সাধারণ নির্দেশ মেনে চলতে।
- ৪। ঝগড়া না করে অন্যদের সঙ্গে খেলে আনন্দ লাভ করতে।
- ৫। কীভাবে জ্ঞান আহরণ করে।
- ৬। খেলার নিয়ম-কানুন কীভাবে প্রয়োগ করে।
- ৭। কীভাবে খেলা পরিচালনা করতে হয়।

খেলাতে হলে কী কী চাই :

(ক) পুতুল : শিশুরা পুতুল ভালবাসে। পুতুল খেলার মাধ্যমে তারা সংসার করার শিক্ষা পায়। শিশুদের পুতুল দিতে হয় তাদের মনের মতন করে খেলতে।

(খ) বালি : পরিষ্কার বালির মধ্যে শিশুদের খেলতে দিলে তারা অনেক কিছুই শিখতে পারে তাদের কল্পনা ও কাজের মাধ্যমে। বালি দিয়ে অনেক জিনিস তৈরি করতেও পারে। তাতে তাদের আনন্দ হয়। বালির উপর-নিচের লেখা খেলনাগুলি খেলতে দিতে হয়। যেমন— খেলনাবাড়ি, জন্তু, রেলগাড়ি, কাঠি, নৌকা, জামাকাপড়, খড়মাটি ইত্যাদি।

(গ) গল্প : তাছাড়া তাদের গল্প শোনাতে হয় :

- ১। মজার মজার শিক্ষামূলক,
- ২। অভিজ্ঞতার কথা গল্পচ্ছলে বলতে হয়, যাতে আনন্দ পায় এবং জ্ঞান বুদ্ধি বাড়ে।
- ৩। খেলাতে হয় লুকোচুরি খেলা, রুমাল চোর, কথা কে বলেছে চোখ বুজে বলা, নাকে গন্ধ গুঁকে বলা কোন জিনিসের গন্ধ ইত্যাদি।
- ৪। আনন্দ পাবার ব্যবস্থা করতে হয়।
- ৫। দেহ শক্ত করতে সাহায্য করতে হয়।
- ৬। কাজ করার মতো শক্তি গড়ে তুলতে হয়।
- ৭। ছবি দেখে বা মন থেকে আঁকতে দিতে হয়।
- ৮। দক্ষতা বাড়িয়ে দিতে চেষ্টা করতে হয়।
- ৯। চটপটে হতে শেখাতে হয়।
- ১০। বোঝবার মতো ক্ষমতা বাড়িয়ে দিতে হয়।
- ১১। নানা ধরনের কাজ শেখাতে চেষ্টা করতে হয়।
- ১২। কোন কোন জিনিস নিয়ে খেলতে চায় তা দেখতে হয়।
- ১৩। ঘরের মধ্যে শক্ত কাজ কীভাবে করতে হবে দেখিয়ে দিতে হয়।
- ১৪। কাজ ও খেলার গতি যাতে দর্শনীয় হয় তা দেখতে হবে।
- ১৫। উৎসাহ দিতে হবে যাতে ভালোভাবে কাজ করে।

এক থেকে চার বছর বয়সের শিশুদের ব্যায়াম



এক বছর বয়সে সবে দাঁড়াতে শেখে; অনেকেই একটু একটু দাঁড়াতেও পারে। বাপ-মায়ের সাহায্যে তারা হাঁটতে পারে ধীরে ধীরে। চেয়ার টেবিল বা খাট ধরে দাঁড়াতে চেষ্টা করে। অনেকেই দেওয়াল ধরে ধরে দাঁড়াতে শেখে। ধীরে ধীরে দেহ-সমতা আনতে সক্ষম হয়। এই হাঁটা ও দাঁড়ানোর প্রভাবেই পেশিশক্তি বাড়তে থাকে। মেদবহুল শিশু প্রথম দিকে বিশেষ হাঁটতে পারে না। হাঁটা কাউকে শেখাতে হয় না। এটা জন্মগত। যাদের পেশিশক্তি আছে তারা ভালো হাঁটতে পারে। যাদের দেহের অস্থি মজবুত তারা কাজ করতে সক্ষম হয়। স্নায়ুমণ্ডলীর সাহায্যেই পেশি নাড়াচাড়া করতে পারে। শিশুদের দেহ প্রকৃতির নিয়মেই বৃদ্ধি পেতে থাকে। ঠিকমতো খাদ্যদ্রব্য, ব্যায়াম ও বিশ্রাম তাদের বিশেষ প্রয়োজন। শিশুদের বড় হতে সব সময় সাহায্য করতে হয়। প্রথম দিকে তাদের দিয়ে কোনো কঠিন কাজ করাতে নেই। তারা যখন কাজ করে তখন কোনো বাধা দেওয়া উচিত নয়। জীবন যুদ্ধে লড়বার জন্যই খেলার মাধ্যমে আধ্যাত্মিক ও নৈতিক উন্নতি করতে সাহায্য করা কর্তব্য।

সকালে পেটের উপর শুইয়ে দিতে হয়, যখন ঘুম ভাঙে। তার ফলে তারা দেহে শক্তি লাভ করে। তারা যত হাত-পা নাড়তে থাকবে তত অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সঞ্চালিত হবে। তাতে দেহে বেশি রক্ত চলাচল করতে পারবে। শিশুদের হামাগুড়ি দেওয়া একটা ভালো ব্যায়াম। তারই মাধ্যমে শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়া সহজ হয় ও শরীর সুস্থ থাকে। যত সুস্থ থাকবে ততই কাজ করতে পারবে। যত খেলবে ততই কাজ করতে শিখবে। খেলার মাধ্যমেই বুদ্ধি বাড়তে থাকে।

শিশুদের শেখাতে হয়

কীভাবে :

- ক. হাঁটতে হবে, হাত-পা নেড়ে ও সোজা হয়ে।
- খ. দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে পা তুলে তুলে লাফ দেবে।
- গ. দৌড়বে, খেলবে, ছুটোছুটি, ছুটোপুটি করবে।
- ঘ. সিঁড়ি দিয়ে ওঠা-নামা করবে। (না পারলে হাত ধরতে হয়)
- ঙ. চেয়ার, টেবিল, টুল, দরজা বা গদি ধরে দাঁড়াবে। (প্রথম দিকে সাহায্য করতে হয়)
- চ. ছোট ট্রাই-সাইকেলে প্যাডেল করে চালাতে হয়।
- ছ. খাটে চড়তে হয়।
- জ. একটা বল গড়িয়ে দিতে হয় আর নিয়ে আসতে হয়।

- ঝ. বল ছুঁড়লে দূরে যায়। কীভাবে বল মাটিতে ঠুকে ধরে এবং বল উপর দিকে ছোঁড়ে।
- ঞ. ফুটবলে কির্ক করলে দূরে যায়। কীভাবে কাটাতে হয়।
- ট. নির্দিষ্ট সীমানায় কী করে দৌড়ে যেতে হয় পায়ের আঙুলে ভর দিয়ে আর হাঁটু তুলে তুলে।
- ঠ. যখন একজন সাথী পালাবে তখন তাকে ধরে আনতে হয়।
- ড. কীভাবে লাফ মেরে মেরে সামনে যাবে, ছোট ছোট রেখা পার হবে।
- ঢ. কীভাবে বসে বসে হাঁটবে, পায়ের গোড়ালি ফেলে ও তুলে (যেভাবে হাঁস ও খরগোস চলে)
- ণ. হাত ও পায়ের সাহায্যে হামাগুড়ি দেবে।
- ত. খুব ছোট লাঠি ঘোরাবে, নাড়াবে বা ছুঁড়বে।
- থ. চড় মারবে, ঘুঁসি মারবে, ও লাঠি মারবে।
- দ. ঠেলাঠেলি করবে, কিন্তু তুলে আনবে। সাধ্যমত ভারী জিনিস বইবে কীভাবে।
- ধ. গড়াগড়ি দেবে ঘাসে বা মেঝেয়।
- ন. পা তুলে তুলে বাজনার তালে নাচবে।
- প. এক পায়ে লাফ দিতে দিতে যাবে কিছু ধরে।
- ফ. দৈত্যের মতো বড় বড় লম্বা লম্বা পা ফেলে চলবে।
- ব. ডিগবাজি খাবে। কিন্তু সাবধান, ঘাড়ের যেন না লাগে।
- ভ. ছড়ার সঙ্গে হাত, পা আর মাথা নাড়াবে।
- ম. মাটিতে (বালিতে) বসে মাটি খুঁড়ে খুঁড়ে তুলবে।
- ব. দোলনা, 'টই-কুচ-কুচ' স্লাইড চড়বে।
- র. পা দুটি ছড়িয়ে খুব ফাঁক করে বসবে, হাত দুটি সামনে এগিয়ে পায়ে হাত দেবে।
- ল. দুটি হাত মাটিতে রেখে যে-কোনো একটা পা তুলে চলতে পারবে।
- ব. সামনে ঝুঁকে দেহ দুলিয়ে চলবে।
- শ. চিৎ হয়ে শুয়ে দেহ টান রেখে গড়িয়ে যাবে।
- ষ. কোমরে হাত রেখে পা জোড়া করে সামনে লাফ দেওয়া ও সঙ্গে সঙ্গে সামনে লাফ দিয়ে পা ফাঁক করে নামবে।
- স. পা ফাঁক করে দাঁড়িয়ে মাথার উপর দু হাত তুলে সামনে ঝুঁকে ঝুঁকে পায়ের ফাঁকে ঢুকিয়ে দেবে।
- হ. সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে পিছনে ঝুঁকবে। পরে শেখাতে হবে যেন আর্চ খাচ্ছে।

এগুলিও করানো যায় :

- ১। মাটিতে হাত দিয়ে হাঁটা।
- ২। হাত মাথার উপর টান করে রেখে কজি মুড়ে হাঁটা।
- ৩। পিছনে ঝুঁকে সামনে তাকিয়ে হাঁটা।
- ৪। সামনে চলতে চলতে পাশে যাওয়া। আবার পিছনে হাঁটা। তাড়াতাড়ি দিক বদলাতে হবে।
- ৫। হাত দুটি কাঁধের পাশে তুলে উড়োজাহাজের মতো এক পাশে হেলে-দুলে চলা।
- ৬। এক পা সামনে তুলে অন্য পায়ে হপ করা।
- ৭। দাঁড়িয়ে গোড়ালি তোলা ও নামানো। গোড়ালিতে ভর দিয়ে হাঁটা। গোড়ালি তুলে হাঁটু মুড়ে বসা।
- ৮। হাত বৃকের সামনে কনুই মুড়ে তুলে সজোরে তালে তালে নাড়িয়ে গোড়ালি ও আঙুল চেপে জোরে হাঁটা।
- ৯। এক পা তুলে অন্য পা নানাভাবে ঘোরানো বা অন্য পায়ে লাফ দিয়ে যাওয়া।
- ১০। চিৎ হয়ে শুয়ে কোমরের উপর পা তুলে হাঁটার মতো করে পা দুটি চালানো।

পাঁচ থেকে সাত বছর বয়সের শিশুদের ব্যায়াম



প্রস্তুত প্রশালী : প্রতি সপ্তাহে একটা কার্যসূচি ঠিক করে নিলে শেখাতে সুবিধা হয়। কার্যক্ষেত্রে অনেকেই ঠিক করতে পারেন না কী কী শেখাবেন। তাই কার্যসূচি একটা ছোট কাগজে লিখে নিলে সুবিধা হয়। যেমন—

সোমবার :

- ১। মাঠে ইচ্ছামতো দৌড়বে। বাঁশি বাজলেই থামবে ও যে-কোনো একজনকে সাথী হিসেবে খুঁজে নেবে। আবার যেই বাঁশি বাজবে অমনি একজন দৌড়বে আর অন্য একজন তাকে ধরবার জন্যে তাড়া করবে। বাঁশি বাজলেই থামবে। তখন যে তাড়া করছিল সে পালাবে আর অন্যজন তাকে ধরতে তাড়া করবে। এইভাবেই দৌড়ে প্রথমে দেহ গরম করে নিতে দিতে হয়।
- ২। সাজ-সরঞ্জাম থাকলে নিজেদের খুশিমতো ব্যবহার করতে নির্দেশ দিতে হয়।
- ৩। বাঁশি বাজলেই যে-কোনো জন্তু বা পাখির চলন গতি অনুকরণ করে খেলতে দিতে হয়। যেমন—ঘোড়া, কুকুর, রাগী বেড়াল, হাঁস ইত্যাদি।
- ৪। বল উপরে ছুঁড়ে দিয়ে লুফে নেওয়া।
- ৫। হুঁদুর বেড়াল, চোর চোর ইত্যাদি খেলা।

মঙ্গলবার :

- ১। খেলা-পাখির মা : খেলুড়েরা তিন চারটি দলে সারি দিয়ে দাঁড়াবে। তাদের প্রতিটি দলের এক একটি পাখির নাম দিতে হবে। যেমন— একদল কোকিল, অন্যদল কাক, কাকাতুয়া, ময়না, টিয়া ইত্যাদি। যে-কোনো দলের একজন খেলুড়ে হবে ঈগল। সে দাঁড়াবে পাঁচ-দশ হাত দূরে। যে দিকে পাখিরা দাঁড়াবে তাদের ২০/৩০ গজ দূরে আর একটি রক্ষণরেখা টানতে হবে। অর্থাৎ দুটি রেখার মধ্যখানে থাকবে ঈগল। শিক্ষক বা নেতা যে-কোনো একটি পাখির দলের নাম ডাক দেবে। তখন তারা পালাবার জন্য বিপরীত রক্ষণ রেখার দিকে ছুটে যাবে। ছোঁয়া না দিয়ে ঈগল পাখি তখন চেষ্টা করবে যতজনকে পারবে ততজনকে স্পর্শ করতে বা ধরতে। যে দল কম

ধরা পড়বে তারা জয়ী হবে। প্রতিবারে ঈগল বদলে বদলে দিয়ে খেলতে হয়। এতে বুদ্ধি ও কৌশল শেখা যায়। (অন্যভাবে)

খেলুড়েরা এক সারিতে দাঁড়াবে। বিপরীত দিকে ১০/১৫ গজ দূরে ঈগল দাঁড়াবে। নেতা বা শিক্ষক যেই বাঁশি বাজাবে তখন সকলেই দুই হাত পাশে তুলে ডানা নেড়ে বিপরীত দিকের রেখায় কিছু কুড়িয়ে আনতে যাবে, যেমন— বল, কাঠি টিনের কোঁটা, স্কেল, ছেঁড়া বই বা কাগজ ইত্যাদি। সেই সময় ঈগলের হাতে যারা ধরা পড়বে তারা আর খেলতে পাবে না। আবার গোড়া থেকে খেলা চলবে। যে সবশেষে ধরা পড়বে সে ভালো পাখি বলে সম্মানিত হবে। খুব সাবধানে খেলতে হয় যেন না পড়ে যায়।

২। সাজ সরঞ্জাম নিয়ে ইচ্ছামতো খেলা।

৩। ছন্দে ব্যায়াম— কাপড় আছড়ে মারছে ধোঁপা। ঝোলানো তারে কাপড় থেকে জল নিংড়ে শুকোতে দিচ্ছে। জানালা সাফ করছে ইত্যাদি।

৪। বল ছুঁড়ে লুফে নেওয়া। মাটিতে বল মেরে সেই লাফিয়ে ওঠা বল ধরা।

৫। দাঁড়িয়ে লাফানো।

বুধবার :

১। বাঁশি বাজলেই এক জায়গায় হাঁটু তুলে তুলে দৌড়ানো। তারপর দড়ি-লাফ। পরে সাথীকে নিয়ে দড়ি-লাফ অভ্যাস করা।

২। সাজ-সরঞ্জাম নিয়ে ইচ্ছামতো খেলা।

৩। অনুকরণ— কাঠ কাটা। ঠেলাগাড়িতে কাঠ তোলা। গাড়ি ঠেলে নিয়ে চলা। কাঠ নামানো ইত্যাদি।

৪। (ক) দাগে দাগে লাফ দিয়ে চলছে যেন জল কাদা এড়িয়ে চলছে (একদল)।

(খ) বল লোফালুফি করবে (অন্যদল)।

৫। খেলা— কুয়ের মাঝে ব্যাঙ।

বৃহস্পতিবার :

১। চিড়িয়াখানা। জন্তুদের মতো অনুকরণ করা।

২। দড়ি-লাফ অভ্যাস করা।

৩। চোর চোর খেলা।

৪। অনুকরণ— চা খাওয়া, কলা ছাড়িয়ে খাওয়া। সকলের ক্বিপিং করা— দুজনে দড়ি ঘোরাবে তখন।

৫। খেলা—জলডাঙা : খুব মজার খেলা। নেতা বা শিক্ষক ঠকাতে চেষ্টা করবে। যারা মন দিয়ে খেলবে তারাই আনন্দ পাবে। কখনও হাকপাঁক করতে নেই। আগে মন দিয়ে শুনে তবে কাজ করতে হবে। মন স্থির করে খেলতে হবে।

একটা রেখা টানতে হবে। খেলুড়েরা যে দিকে দাঁড়াবে সেই দিকটা হবে “ডাঙা”। বিপরীত দিকটা হবে “জল”।

যখন নেতা বলবে “জল” তখন সামনে লাফ দিয়ে গিয়ে রেখা অতিক্রম করে নিয়েই (দুটি জোড়া পায়ে লাফ দিয়ে গিয়ে) দাঁড়াতে হবে। “ডাঙা” বললেই পিছনে লাফ দিয়ে রেখা অতিক্রম করে ফিরে যেতে হবে। ভুল করলেই মোড় হতে হবে। এখন ‘জল’ বলছে। সঙ্গে সঙ্গে সামনে লাফ দিয়েছো। আবার যদি “জল” বলে তখন যদি আবার নড় বা সামনে লাফ দিয়ে পড় তখন খেলা থেকে সরে যেতে হবে। তেমনি ডাঙায় থাকাকালীন আবার যদি ডাঙায় লাফ দিয়ে যাও তখন মোর হয়ে যাবে।

নেতা ঠকাতে চেষ্টা করবে। তোমরা ঠোকো না। মন দিয়ে শুনে শুনে ঠাঙা মাথায় খেলতে হবে। বোকারাই ঠকে থাকে। “জল” বললেই জলে। আর “ডাঙা” বললেই ডাঙায় নামতে হবে।

শুক্ৰবার :

- ১। অনুকরণ : যে-কোনো গল্প। যেমন, আগুর ও শেয়াল।
- ২। একদল মুরগি হয়ে ডানা নাড়তে নাড়তে দৌড়াবে। অন্যরা হামাগুড়ি দিয়ে তাদের তাড়া করে ধরবে।
- ৩। সরঞ্জাম নিয়ে খেলা।
- ৪। ঠেলাগাড়ি হয়ে চলা— একজন অপরের ঠ্যাং ধরে তুলে নিয়ে যাবে যখন সাথী মাটিতে হাত দিয়ে চলবে।
- ৫। শেয়াল মুরগি ধরে এনে কাছে বসাবে। শেয়াল যখন জল খাবে পুকুর থেকে তখন মুরগি পালাবে। শেয়াল ধরতে যাবে। পরে বদলে খেলবে।
- ৬। ছোট কুকুর— বাগানে কুকুর হেঁটে যাবে। ধুলোয় গড়াগড়ি খাবে। ধুলো ঝেড়ে নিয়ে চলবে।
- ৭। বালি খুঁড়ে দুর্গ বানাবে। নৌকো চালাবে। তীরে নৌকো থামবে, নামবে। তীরে হেঁটে হেঁটে বিনুক কুড়াবে।

(খ) ছয়-সাত বছর বয়সের শিশুদের ব্যায়াম

এদের কার্যসূচি একটু পৃথক ধরনের হবে, যাতে শক্তি আহরণ করতে পারে।

প্রথমে দেহ গরম করতে হবে। তারপর সক্রিয় ব্যায়াম চটপটে হবার জন্য। বিশ্রাম, নিজের মতন খেলা।

বিশ্রাম।

দল বেঁধে খেলা।

দেখতে হবে, যাতে বার-বার খেলা অনুশীলন দ্বারা দক্ষতা বৃদ্ধি করতে পারে। টেকনিক বা কৌশল জানিয়ে দিতে হয়। তখন দুটি দল করে খেলবে। দেখতে হবে কৌশল প্রয়োগ করে খেলতে পারছে কি না। তবে এক এক দলে ১০/১১ জনের বেশি নেওয়া ভালো নয়। শেখাতে কষ্ট হয়। মাঝে মাঝে খেলা বদলে দিতে হয়, যাতে উৎসাহ হারিয়ে না ফেলে।

প্রথম পাঠ :

১। দেহ গরম করাতে হবে।

ক. দৌড়ে যাও। হেঁটে ফিরে এসো। আবার যাও দৌড়ে। হেঁটে ফিরে এসো।

খ. ঘোড়া ছোটোও। সামনের খেলুড়ের দুটি হাত পিছনে থাকবে। তখন তার পিছনে যে চালক বা জকি থাকবে সে সামনের খেলুড়ের হাত দুটি বাঁ হাতে ধরবে। আর ডানহাতে ধরবে চাবুক। ঘোড়াকে দৌড় করাও। হাত ছাড়তে পারবে না কিন্তু।

২। চটপটে করে তুলতে।

ক. খরগোশ লাফ। বাঁশি বাজলেই ড্রাইভ দিয়ে বা লাফ দিয়ে গিয়ে লুকিয়ে পড়বে। বার-বার করতে হবে।

খ. দোলন গাছ। সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে সামনে পিছনে এ-পাশ ও-পাশ দুলতে থাকো পা না নাড়িয়ে।

গ. দল বেঁধে এক এক করে এক পায়ে লাফ দিয়ে নানাভাবে ডিঙিয়ে যাবে। পা বদল করা চাই।

ঘ. স্লাইড বা দোলনায় খেলা।

ঙ. বল লোফালুফি করা। মাঝে মাঝে অন্যভাবে বল নিয়ে খেলতে দিতে হয়।

৩। খেলা-কাঠ বেড়ালীর বাসা।

কাঠবেড়ালীর বাসা :

দুইজন করে হাত ধরে বৃত্তাকারে বা গোলাকারে ছড়িয়ে দাঁড়াবে। সেই ঘর বা বৃত্তের মধ্যে একটি করে পৃথক পৃথক কাঠবেড়ালী খেলুড়ে হয়ে দাঁড়িয়ে থাকবে। তবে একজন হবে অতিরিক্ত ঘর ছাড়া কাঠবেড়ালী। সে বৃত্তের বাইরে ঘুরে ঘুরে চলবে যেন ঘর খুঁজছে। নেতা যেই বাঁশি বাজিয়ে সঙ্কেত দেবে

সঙ্গে সঙ্গে প্রতিটি কাঠবেড়ালী যে যার ঘর অতি অবশ্যই বদল করে অন্য ঘরে যাবে। সেই ফাঁকে অতিরিক্ত কাঠবেড়ালীটিও তখন যে-কোনো ঘরে বা বাসায় ঢুকে পড়বে হাতের তলা দিয়ে গলে যাবে। তখন যে বাসা পাবে না সে অতিরিক্ত কাঠবেড়ালী হয়ে খেলবে।

কয়েক দান খেলার পর কাঠবেড়ালী বদলে দিতে হয়। দেখতে হয় যাতে প্রত্যেকেই কাঠবেড়ালী আর বাসা হয়ে খেলতে পারে। খেলতে সকলেই চায়।

এখন চেষ্টা করতেই হবে যাতে অতিরিক্ত কাঠবেড়ালীটা যেন কোনো ঘরে না ঢুকতে পারে।

(অন্যভাবে)

দুইজন করে হাত ধরে বাসা বানিয়ে দাঁড়াবে। যতটা বাসা হবে ততটা খেলুড়ে বাসার ভিতরে থাকবে। তারা সকলে একটা রেখার উপর পিছু ফিরে দাঁড়াবে। নেতাও পিছন ফিরে মাঁড়িয়ে তাড়াতাড়ি গুণতে থাকবে সজোরে, যাতে সকলে গুনতে পায় “১—২—৩—৪—৫—৬—৭—৮—৯—১০” (কাঠবেড়ালীর বাসা) পিছন ফিরে যখন নেতা গুণতে থাকবে তখন খেলুড়েরা ঘরে ঢুকে হাঁটবে। দৌড়াতে পাবে না কখনও। যখন বলবে “কাঠবেড়ালীর বাসা” তখন সঙ্গে সঙ্গে সকলে বাসার দিকে ঘুরে তাকাবে। যদি কাউকে নড়তে দেখে তখন নেতা তাকে বা তাদের নাম ডাকবে। তারা তখন রেখায় ফিরে গিয়ে দাঁড়াবে। আবার তারা খেলতে পাবে। যে ঘর পাবে সে পরের দানে চোর হয়ে সংখ্যা গুণবে ও বন্দি করবে। যারা ঘরে যেতে দেরি করবে মোর হবে।

দ্বিতীয় পাঠ :

১। দেহ গরম করতে

ক. ঝুড়ি ভরো— ঝুড়িতে বা হাতে ২/৩টি ছোট বল থাকবে। এক এক করে বলগুলি ছুঁড়ে দূরে পাঠিয়ে দাও। খেলুড়েরা দৌড়ে দৌড়ে যাবে একটা করে বল ভুলে এনে ঝুড়িতে রাখবে অথবা হাতে ধরে থাকবে। তখন অন্য বলটি আনতে দৌড়াবে। সেটা ঝুড়িতে এনে রাখবে বা হাতে রাখবে। এইভাবে বলগুলি এনে ঝুড়িতে বা হাতে রাখতে হবে। ঝুড়ি না পেলে মাটিতে একটা গোল দাগ থাকবে আঁকা, তাতে বলগুলি এনে স্বেচ্ছাশ্রমে রাখতে পারবে।

খ. লাঙ্গল চালাই নৃত্যগীত।

গ. খেলা—হরিণ শিকার :

ডান হাঁটু গেড়ে বসে বাঁ হাত সামনে ভুলে বুড়ো আঙুলের মাথা পাশে হেলিয়ে দিয়ে অন্য চার আঙুলে মুঠো করে ধরো, যেন ধনুক ধরে আছ। এবার ডান হাত দিয়ে পিঠের দিক থেকে তির টেনে এনে বাঁ-হাতের ধনুক ছিলাতে রেখে ডান হাত টেনে আনো কাঁধ পর্যন্ত। তারপর ডান হাতের আঙুল মুঠো খুলে দিয়ে সামনে একটু বোঁক দাও আর সঙ্গে বাঁ-হাতের তর্জনী সামনে এগিয়ে দাও, যেন তির ছুটে যাচ্ছে।

২। চটপটে করার জন্য :

ক. পা জোড়া করে একটি দাগ থেকে অন্যদ্য দাগে পা জোড়া করে লাফ দিয়ে দিয়ে চল। এক থেকে দুই ফিট দূরত্ব লাফ দিয়ে যেতে হবে।

খ. বল উপরে ছুঁড়ে দিয়ে হাতে সজোরে ২/৩টি তালি দিয়েই বলটা লুফে নাও।

গ. অন্য যে-কোনো কাজ করা যা ভালো বলে মনে হবে। কিন্তু চটপট করতে হবে।

৩। খেলা-গাথার হুকুম।

গাথার হুকুম :

সকলে বৃত্তকারে বা এক লাইনে পাশাপাশি দাঁড়াতে পারে। নেতা “গাথার হুকুম” বলেই যে কাজটি যখন করতে বলবে, তখন তা করতে হবে। আর নেতা যদি কখনও “গাথা” ছাড়া অন্য কোনো কাজ করতে বলেন, ভুলেও তখন তা করতে বাধ্য হতে নেই। যদি কেউ ভুল করে করে ফেলে তখন সঙ্গে সঙ্গে সে চুপ করে খেলার বাইরে গিয়ে বসে থাকবে। এখন যে শেষ পর্যন্ত ভুল না করে “গাথার হুকুম” কথা শুনে কাজ করে যেতে পারবে— সে জয়ী হবে। তাড়াতাড়ি কাজ করতে হবে। দেহের ও মনের দক্ষতা বজায় রাখতে হয়। ঠিকাবার জন্য বুদ্ধি আঁটতে হয়। যেমন—

গাথার হুকুম—বসো। হাত তোলো। নামাও! চলো। থামো!

নেতার হুকুম না বলে বলতে হয় দাঁড়াও! হাত নামাও!

ভোলো! থামো! ইত্যাদি গতিসম্পন্ন করো যদি— বাদ পড়তে হবে।

গাথার হুকুমে কাজ করতে হবে।

নেতা কিছু করতে বললে করবে না। করলেই মোর হবে। শেষ পর্যন্ত যে থাকতে পারবে সে জয়ী হবে।

এইটে ওইটে

নেতা “এইটে” বলে যা করতে বলবে তা করবে। ওইটে বললে করতে যাবে না। যদি করো তাহলে আর খেলতে পারে না।

তৃতীয় পাঠ :

১। ক. দৌড়াও। যে-সব দাগ আগে দেওয়া থাকবে সেগুলি লাফ দিয়ে দিয়ে যাও।

খ. সীল মাছের মতো যাও পেটের উপর শুয়ে পড়ে মাথা কাঁধে ও পা তুলে।

গ. মাটিতে দাগ দিয়ে তার উপর দিয়ে হেঁটে চলো সমতা রেখে।

ঘ. ব্যাঙ চলছে লাফটি দিয়ে। বসে মাটিতে হাত দিয়ে লাফ দিয়ে দিয়ে যেতে হবে।

ঙ. দোলনায় দোলা।

চ. বল লোফালুফি— মাটিতে বল মেরে।

ছ. খেলা-বজ্র-বিদ্যুৎ।

বজ্র-বিদ্যুৎ :

গোলাকারে খেলবার জন্য দাঁড়াতে ডান দিকে ফিরে। একটা বাঁশির শব্দ শুনলেই সকলে বৃত্তকারে পিছন পিছন হাঁটতে থাকবে। যদি দুইবার বাঁশির শব্দ শোনা যায় তখন বৃত্ত ভেঙে যে যাকে পারবে হাত ধরে দুই জন করে বৃত্তকারে দাঁড়াবে। একটা বাঁশির শব্দে হাত ছেড়ে আবার হাঁটতে থাকবে। তবে যে হাত ধরে বৃত্ত করতে সক্ষম হবে না সে খেলার বাইরে যাবে। যদি তিন বার বাঁশি বাজে তখন তিন জন করে হাত ধরে বৃত্ত করতে হবে। হাত না ধরতে পারলেই বাদ পড়ে যাবে। দশবার বাঁশী বাজলেই দশজনে বৃত্ত করতে হবে। এমনি করে শেষে যখন তিনজনে দাঁড়াতে তখন তাদের দূরে দূরে সরিয়ে দিয়ে হাঁটতে দিতে

হবে। যেই দুবার বাঁশি বাজবে তখন যে হাত পাবে না সে তৃতীয় হয়ে যাবে। এবার দুজন ঘুরতে থাকবে। তখন যেই একটা বাঁশির শব্দ শুনবে তখন যে আগে এসে নেতার হাত ধরতে পারবে সে জয়ী হবে।

বাঁশি না থাকলে হাতে তালি দেওয়া যায় বা মুখেও সংখ্যা বলা যায়।

চতুর্থ পাঠ :

- ১। ক. দু'হাত পাশে তুলে নাড়াতে নাড়াতে চলো যেন পাখি ডানা নাড়ছে। সঙ্গে সঙ্গে মাথা এ-পাশ ও-পাশ নাড়াতে পার।
- খ. দৌড়াও। বাঁশি বাজলেই খুঁড়িয়ে খুঁড়িয়ে হাঁটো।
- গ. রাগী বেড়াল— হাত পা ফেলে হাঁটো, একটু পরে পিঠ উপরে ঠেলে তোলো মাটিতে হাত-পা চেপে।
- ঘ. দোল-দোল— বসে পায়ের আঙুল দুই হাতে চেপে ধরে সামনে-পিছনে ঝাঁক।
- ঙ. এক হাতে বল নিয়ে মাটিতে তড়িৎ গতিতে পিটিয়ে চলো এক পায়ে লাফিয়ে লাফিয়ে।
- চ. দুই হাতে বল বাউন্সিং করো বা পিটতে থাকো তাড়াতাড়ি।
- ছ. ব্যাঙ হয়ে দূরে দূরে লাফ দিয়ে চলো হাত ও পায়ের জোরে।
- জ. বল খুব উঁচুতে ছুঁড়ে দিয়ে লুফে নাও।
- ঝ. মাটিতে আঁকা-বাঁকা দাগ কেটে তার উপর দিয়ে হেঁটে চল সমতা রেখে।
- ঞ. পা আড়াআড়ি করে বসে পড়া।
- ট. ভালুক চলে হেলেদুলে।
- ঠ. সারস দাঁড়ায় এক পা তুলে।
- ড. টেই কুচ কুচ চড়া।
- ঢ. নিচু দড়ির উপর দিয়ে লাফ।
- ণ. বল মাটিতে মেরে লুফে নেওয়া।
- ত. বাঘ চলেছে সজাগ হয়ে।

২। ক. খেলা— ক. কার ছেলে তুই?

একজন হবে ডাইনী বুড়ি। সে সকলের সামনে দিয়ে ঘুরে ঘুরে বেড়াবে, সকলে তখন সুরে করে বলতে থাকবে—

ডাইনী বুড়ি ডাইনী বুড়ি
সাবধানেতে চল্।
নইলে পরে গরুতে পড়ে
হারিয়ে যাবে বল্।

তখন ডাইনী থামবে। কাউকে জিজ্ঞাসা করবে—

“হ্যারে কার ছেলে তুই?”

খেলেড়েরা যে-কোনো একজনের নাম বলবে। তখন বুড়ি অন্যকে জিজ্ঞাসা করবে, সে যদি বলে “তোর”, তখন সকলকে তাড়া করবে। যে শেষে ধরা পড়বে সে ডাইনী বুড়ি হবে।

খ. হাত ধরে গোল।

হাত ধরে সকলে গোল হয়ে দাঁড়াও। ডাইনে ফিরে চলতে থাকো। শিক্ষক যদি বলেন ‘চার’ ‘চার’ তখন সকলে বৃত্ত ভেঙে চার চার জনে হাত ধরে গোল হয়ে দাঁড়াবে। যারা হাত পাবে না—‘মোর’ হয়ে যাবে। যখন হাত ধরে চার চার জনে ঘুরবে তখন শিক্ষক বলবেন ‘সাত সাত’। সকলে তখন হাত ছেড়ে দিয়ে সাত জন করে বৃত্তাকারে দাঁড়াবে। যারা হাত পাবে না ‘মোর’ হয়ে যাবে।

শেষে যখন মাত্র তিনজন থাকবে তখন তারা হাত ধরে ধরে ঘুরতে থাকবে। যখন শিক্ষক বলবেন, ‘দুই দুই’ তখন দুইজনে হাত ধরে গোল করবে, যে হাত পাবে না সে তখন ‘মোর’ হবে।

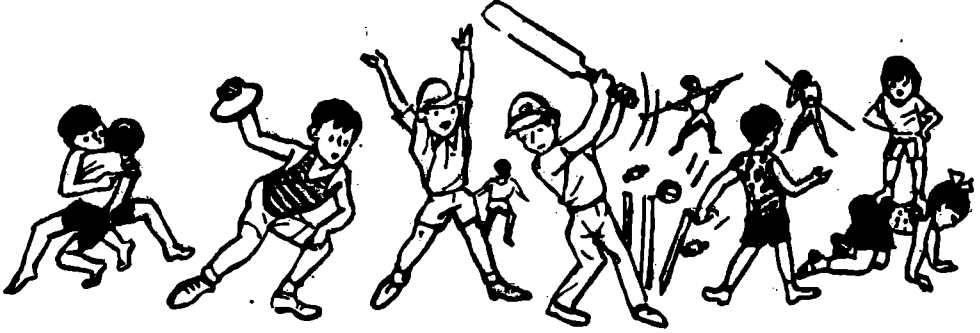
অন্যরকম :

ঐ একই খেলা, তবে বৃত্তাকারে না হেঁটে লাফিয়ে লাফিয়ে দৌড়োতে পারে— এক পায়ে লাফাতে পারে বা দুপায়ে ক্বিপিং দড়ি-লাফ করতে করতে এগোতে পারে।

গ. ক্বিপিং বা দড়ি-লাফ চোর চোর খেলা।

একজন ক্বিপিং চোর হবে। অন্যান্য সকলে ক্বিপিং করে পালাবে। ক্বিপিং চোর যাকে ধরবে সে ক্বিপিং চোর হয়ে অন্যদের হেঁবার জন্য তাড়া করবে।

সাত থেকে বারো বছর বয়সের শিশুদের ব্যায়াম



শিশুরা এই বয়সে যা যা শিখবে তার সঙ্গে অভ্যাস করিয়ে আরও অনেক কিছুই শেখানো যায়। তারা বার-বার কাজ করতে করতে অভ্যস্ত হয়ে উঠবে। মনে রাখতে হবে, শিখতে হলে আগে মনটা আয়ত্তে আনতে হবে এবং অভ্যাস ছাড়া কোনো শিক্ষাই আয়ত্তে আসতে পারে না। অভ্যাস হচ্ছে নিত্য আচরণগত স্বভাব। যেমন, একটা বলকে যে উপায়ে দিনের পর দিন মারা হয়, সেটাকে একটা অভ্যাসজাত স্বভাব বলা যেতে পারে। আবার, প্রতিপক্ষের প্রতি ভদ্রতা প্রদর্শন করা বা বন্ধুত্বভাব দেখানো সেটাও মনের আর এক স্বাভাবিক অবস্থা। এই দুটি গুণ শিশুদের মধ্যে এনে দিতে পারলেই তারা খেলোয়াড়োচিত মনোভাব নিয়ে খেলতে অভ্যস্ত হবে।

আমরা শেখাবো, তবে আমাদের জানতে হবে, কী ধরনের খেলা দিলে শিশুরা বুঝতে পারবে, আমাদের উদ্দেশ্য পূর্ণ হবে। সেই জন্যই খেলা ও ব্যায়ামের শ্রেণীবন্ধন চাই। তার মাধ্যমেই শিশুরা ধীরে ধীরে যোগ্যতা অর্জনে সমর্থ হবে। তখন শ্রেণীবন্ধন খেলা শেখানো সহজ হবে।

শিশুদের তিন ধরনের খেলা

- ১। যান্ত্রিক উন্নতির খেলা (দৌড়-ঝাঁপ)।
- ২। স্পষ্ট জ্ঞান অর্জনের খেলা (জিমনাস্টিক বা ছায়াছবি দেখা)।
- ৩। বুদ্ধি সম্বন্ধীয় খেলা (বক্তৃতা শোনা, তাস খেলা, বিতর্ক প্রতিযোগিতা)।

শিশুরা উৎসাহ পায় :

নতুন অভিজ্ঞতা অর্জনে, গতিশীল ক্রীড়ায়, লোমহর্ষক কাজ ও খেলায়। উত্তেজনাপূর্ণ খেলায় এবং ব্যক্তি নিয়ে খেলতে। জীবনটা তাদের কাছে একটা অনুধাবনপূর্ণ বা মনোনিবেশ করার মতো শিক্ষা, বা জ্ঞানোৎকর্ষমূলক আদর্শ প্রধান। অনুসরণমূলক শিক্ষা এবং রক্ষণাত্মক ও আক্রমণাত্মক শিক্ষা।

তারা চায়—

- ১। লড়াই-লড়াই খেলতে।

- ২। চড়াচাপাটি মারতে।
- ৩। লাথি মারতে।
- ৪। ক্রিকেট খেলতে।
- ৫। ফুটবল খেলতে।
- ৬। বল, ডিসকাস, জেভলিন ছুঁড়তে।
- ৭। লাঠি খেলতে।
- ৮। চোর-চোর খেলতে।
- ৯। প্রতিযোগিতামূলক খেলা খেলতে।
- ১০। মাছ ধরতে।
- ১১। শিকার-শিকার খেলতে।
- ১২। ঘুরে ঘুরে বেড়াতে ও খোঁজাখুঁজি করতে।
- ১৩। সহজ খেলা খেলতে।
- ১৪। কাড়াকাড়ি খেলতে।
- ১৫। লুকোচুরি খেলতে।
- ১৬। ব্যক্তিগত দ্বন্দ্ব-ক্রীড়া।
- ১৭। দলগত খেলা।
- ১৮। সৃষ্টিকারী খেলা।
- ১৯। কম জলে নেমে খেলা।
- ২০। যা দেখে তা অনুকরণ করতে।
- ২১। অভিনয় করতে।
- ২২। ঘোড়ার মতো লাফ দিয়ে চলতে।
- ২৩। পাতার মতো উড়ে যেতে।
- ২৪। বাতাসের মতো ঘুরতে।
- ২৫। গাছের মতো হেলেদুলে চলতে।
- ২৬। ঘরকন্যা, চাষবাস, দোকানদারি, অনুকরণ করে অভিনয় করতে।
- ২৭। রাস্তায় ট্র্যাফিক পুলিশের মতো ট্র্যাফিক পরিচালক হতে। পুলিশদের মতো প্যারেড করতে।
- ২৮। খেলনা ট্রেন চালাতে ও সেপাইদের মতো কুচকাওয়াজ করতে।
- ২৯। দমকল অফিসার হতে।
- ৩০। সার্কাসম্যান হতে।

মনে রাখতে হবে শিশুদের ক্লাস্টি দূর করতে বিছানায় বালিশ ছাড়া ঘুমাতে দিতে হয়। কর্মদক্ষতা বাড়াতে সাহায্য করতে হবে যাতে কাজে মন দিতে পারে। হাত-পা টান করে হাই তুলে সহজ অবস্থায় থাকতে হয়। ঠিক সময়ে ঘুমাতে দিতে হয়। দৈহিক ক্ষমতা বাড়িয়ে দিতে হয়। বিশ্রাম করতে দিতে হয়। কাজে মনঃসংযোগ করতে দিতে হয়। ঠিকভাবে ও ঠিকসময়ে খাবার খেতে দিতে হয়।

স্বাস্থ্য রক্ষা সম্বন্ধে দু-একটি কথা



শ্বাস-প্রশ্বাসের কাজ :

শিশুদের নাক দিয়েই সব সময় শ্বাস-প্রশ্বাসের কাজ করতে শেখাতে হয়। প্রতিদিন মন দিয়ে এমনভাবে ব্যায়াম করতে হবে যাতে দেহ থেকে ঘাম বার হয়ে আসে ও শ্বসনক্রিয়া ভালো হয়। খোলা জায়গায় ব্যায়াম করা খুব ভালো। তাতে শ্বসন কার্যকরী হয়। ঋতু অনুযায়ী জামা-কাপড় পরতে হয়। বাড়িতে পাতলা জামা পরে থাকা ভালো। হাওয়া যুক্ত ঘরে থাকা ভাল। খেলা ভালো— কাজ করা ভালো— ঘুমানো খুব ভালো।

রক্ত-সঞ্চালন ক্রিয়ার উন্নতি শরীরের মধ্যেই হতে পারে। ব্যায়াম করলে নিশ্চল পেশির রক্ত-সঞ্চালন ক্রিয়া সহজ হয়। শ্বাস-প্রশ্বাসের দৌলতে পেশি অক্সিজেন পেয়ে তাজা হয়ে ওঠে। মাংসপেশির যন্ত্রণাদায়ক আক্ষেপে বা খিল-ধরা দেহে রক্ত-সঞ্চালনে ব্যাঘাত সৃষ্টি হয়। শ্বাস-প্রশ্বাসেও ব্যাঘাত সৃষ্টি হতে পারে। হৃৎপিণ্ডের গতি যত বাড়বে, রক্ত সঞ্চালন ও শ্বসন তা গতিশীল হবে। একমাত্র ব্যায়াম দ্বারাই সঞ্চালন গতি বাড়ানো সম্ভব। ব্যায়াম ছাড়া শ্বসনক্রিয়া ভালো হতে পারে না। পূর্ণ শ্বসনক্রিয়ায় ফুসফুস সুস্থ থাকে। সঙ্গে সঙ্গে অঙ্গ-সংস্থাপন ক্রিয়াও ভাল হয়। উদর, বক্ষ, ব্যবহারিক পেশি কার্যকরী হয়। বুকের পেশি সুস্থ ও সবল থাকে।

পেশির কাজ :

প্রথমে জানতে হবে শিশুদের দেহের মাংস পেশিগুলি কীভাবে কাজ করে, যখন তারা খেলাধুলা বা ব্যায়াম করে। পেশির সাহায্যে শ্বাস-প্রশ্বাসের কাজ সহজভাবে সম্পন্ন হতে পারে। পেশিই রক্ত-সঞ্চালনে সাহায্য করে। রক্ত-সঞ্চালন হয় বলেই দেহের ময়লা বার হতে পারে। পেশি কাজ করে বলেই দেহ খাদ্য পেয়ে থাকে। পেশি সুস্থ থাকলে ভালো ঘুম হয়। পেশির সাহায্যে দিনের বেলায় দেহ শিথিল করে রাখা যায়। ছন্দময় কাজে বা খেলায় পেশির অবদান প্রচুর। কাজ বা খেলার আগে দেহ গরম করে নিলে পেশি কার্যকরী হয়ে সব কাজে সাড়া দেয়। জোরে খেলাধুলা করতে হলে ধীরে ধীরে গতির মাত্রা বাড়াতে হয়। প্রথমেই গতি বাড়াতে নেই কখনও। আগে 'ওয়ার্ম আপ' বা গা-গরম করতে হয়। তা না হলে পেশি

ভালো কাজ করতে পারে না।

শিশুকালেই হৃৎপিণ্ডের রোগ হতে পারে যদি ডিপথেরিয়া, নিউমোনিয়া, টনসিলাইটিস, রিউম্যাটিক ফিভার প্রভৃতি দ্বারা আক্রান্ত হয়। তবে ব্যায়ামে সুস্থ করা যায়। ঠিকমতো অঙ্গ-স্থাপন করে চললেই রক্ত-সঞ্চালন ভালো হতে পারে। কুঁজো হয়ে থাকলে দেহ কোষে ও শিরদাঁড়ার পেশিতে রক্ত-সঞ্চালনে বাধা পড়ে। পেশির ব্যায়াম রক্ত-সঞ্চালনে সাহায্য করে। ঠিকমতো ব্যায়ামে জীবনশক্তি বাড়ে। ঠিকভাবে না চললে ধমনী ও শিরা ভাল কাজ করে না। ফলে অকালে বুড়ো হয়ে পড়তে হয়। এমনকি, রক্তচাপেও ভুগতে হতে পারে। মেজাজ গরম করলে, অত্যধিক খেলে আর পরিশ্রম না করলে দেহের ক্ষতি হয়। স্নায়ুতন্ত্র ব্যায়ামে সুস্থ থাকে। স্নায়ুতন্ত্র সুস্থ থাকলে মূত্রথলি সুস্থ থাকে, প্রস্রাব ভালো হয় এবং প্রস্রাবের অনেক রোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। খেলাধুলা করলে সাধারণ চালু হৃৎপিণ্ডের ক্ষতি হয় না। ব্যায়াম শেষ করার আগে গতি কমিয়ে আনতে হয়। তাতে শ্বসন যন্ত্র সুস্থ থাকে। সঠিক অঙ্গ-স্থাপন করে চললে রক্ত-সঞ্চালন ভালো হতে পারে। ভুল অঙ্গ-সংস্থাপনে রক্ত বাধা পেতে পারে। বার্ষিক্য অথবা অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে বাস করলেও রক্ত-সঞ্চালন ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটতে পারে। তার ফলে দেহে রক্তচাপ বাড়তে পারে। হৃদরোগ, মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ ও চোখের দোষ হতে পারে। ঠিকভাবে সংযমী হয়ে খেলাধুলা করলে বিশেষ কষ্ট পেতে হয় না। রক্ত-সঞ্চালন তখন ঠিক থাকে। তবে ভয় পেলে ক্ষতি হতে পারে। ভুলেও কখনও গোত্রাসে অত্যধিক খেতে নেই। অধিক খাদ্যগ্রহণে রক্ত-সঞ্চালনে বাধা পড়ে। অত্যধিক শারীরিক পরিশ্রমে রক্ত-সঞ্চালনে কষ্ট হয়। তাই পরিমিত ব্যায়াম করতে হয়। উত্তরাধিকারসূত্রের লক্ষণ ও স্বাস্থ্যের লক্ষণ দেখে শরীরের ক্ষমতা বোঝা যায়। প্রত্যেকের সামর্থ্য সমান নয়। অনুশীলন করলেও সব কাজ করা সম্ভব নয়। যেটুকু করা সম্ভব তা নির্ভর করে শরীরের ক্ষমতার উপর। খেলাধুলা মাধ্যম যারা শারীরিক যোগ্যতা অর্জন করে তারা দৈনন্দিন কাজ অনায়াসে করতে পারে।

খেলাধুলা করলে ধৈর্যশক্তি বাড়ে, বুকে দম বাড়ে। কাজে উদ্যম আসে। অনুশীলন না করলে সুফল পাওয়া যায় না। কাঁধ, বাহু, পেট, পিঠ, পা, হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস ও রক্তশিরা ব্যায়াম করে ঠিক রাখতে হবে। বেছে বেছে নিয়ম মেনে ব্যায়াম করতে হয়। ব্যায়াম করলেই হয় না, রীতিমতো পরিশ্রম করে ব্যায়াম করতে হবে, যতক্ষণ না পেশি ক্লান্ত হয়ে পড়ে। আবার মনে করিয়ে দিই, ব্যায়ামের আগে 'ওয়ার্ম আপ' করতে ভুল হয় না যেন। আঘাত লাগার সম্ভাবনা থাকে 'ওয়ার্ম আপ' না করে কঠিন ব্যায়াম করতে গেলে। ধীরে ধীরে শুরু করে ক্রমশ ব্যায়ামের মাত্রা বাড়তে হয়।

দেহ-সঞ্চালন এবং অঙ্গ-সংস্থাপন



শিশুকাল থেকেই দেহ-সঞ্চালন ও সঠিক অঙ্গ-সংস্থাপনের দিকে মন দেওয়াতে হয়। সুস্থ-সবল দেহ গড়তে আগ্রহ থাকা চাই। শিশুরা যাতে সোজাভাবে বসে, দাঁড়ায় ও চলাফেরা করে তা দেখতে হয়। প্রথম থেকেই শিরদাঁড়া সোজা রেখে চলতে শেখানো দরকার। শিশু অবস্থা থেকেই তারা ধীরে ধীরে অনেক কিছু শিখতে থাকে। পিতামাতার দৃষ্টির ওপর সব নির্ভর করে। তাঁরা সময় দিতে পারেন না বলেই শিক্ষকদের হাতে শিশুদের শিক্ষার ভার দেওয়া হয়। তাই শিক্ষকরা অতি অবশ্যই দায়িত্ব পালন করবেন মনপ্রাণ দিয়ে। তাঁদের মনে রাখতে হবে, শিশু শিক্ষার দায়িত্ব যখন তাঁরা গ্রহণ করেছেন তখন ঠিকমতো শিক্ষাদানে তাঁরা নীতিগতভাবে বাধ্য।

এই গ্রন্থে যে-সব নমুনা দেওয়া হয়েছে তা ঠিকভাবে করাতে পারলেই শিশুরা উপকৃত হবে। সম্ভব হলে মাথা ঘামিয়ে নিজের থেকে আরও অনেক কিছুই শেখানো যেতে পারে। উৎসাহ থাকা চাই। মনে আনন্দ এনে শেখাতে হয়।

খেলাচ্লে ব্যায়াম



অনুশীলন :

হাঁটা

গোড়ালি ফেলে বুক ফুলিয়ে সোজা হয়ে দেহ-সমতা বজায় রেখে পেট টান রেখে সোজাভাবে পায়ের পাতা ফেলে সামনে তাকিয়ে কাঁধ থেকে সোজাভাবে দুলিয়ে চলতে হবে। পা যত দৃঢ় হবে ততই কষ্ট সহ্য করতে শিখবে। দেখতে হবে, চলার সময় আগে গোড়ালি ও পরে পায়ের পাতা যেন চাপ দিয়ে ফেলে চলে। সোজাভাবে পা ফেলতে হবে।

দৌড়

প্রথমেই ধীরে ধীরে দৌড়োতে দিতে হয়—গোড়ালি তুলে শব্দ না করে। পরে কোমর সমান হাঁটু তুলে তুলে দৌড়ে যাবে। দেখতে হবে দেহ যেন সামনে একটু কোমর থেকে ঝুঁকে থাকে। সামনে তাকিয়ে দৌড়াতে হয়। এ-পাশ ও-পাশ তাকাতে নেই। শিখে গেলেই তড়িৎ গতিতে দৌড়াতে হয়। যখন তীব্র বেগে পা ফেলে দৌড়াতে থাকবে, পায়ের কোনো শব্দ হয় না যেন।

লাফ

একটা রেখার পিছনে দাঁড়াবে। তার দু-এক ফুট সামনে আর একটি রেখা টানতে হবে। প্রত্যেককেই এক এক করে লাফ দিয়ে কীভাবে যেতে হবে তা দেখিয়ে দিতে হবে। ঠিক লাফ দেবার সময় মাথার উপর হাত তুলবে। নামবার সময় সামনে ঝুঁকে পায়ের আঙুলের উপর চাপ দিয়ে লাফ দিয়ে নামবে। হাত দুটি দেহের সামনে নামাতে হয় যখন মাটিতে নামবে।

ঝোলা

গাছের একটা শক্ত ডালে ঝুলিয়ে দিয়ে লাফ দিয়ে নামতে বলতে হয়। যখন লাফিয়ে নামবে তখন সতর্ক

থাকতে হবে, যেন পড়ে না যায়। ডালের বদল লোহার রড বা বার ভালো। ভাঙবে না। আগে কম উচ্চতা থেকে পায়ের আঙুলের উপর ভর দিয়ে লাফ দিয়ে নামতে দিতে হয় ঝোলা অবস্থা থেকে। এতে হাত ও কাঁধ শক্ত হয়।

চড়া

সামনে ছোট ছোট নানা রকমের উঁচু-নিচু টুল রেখে তার উপর উঠে দাঁড়াতে ও বসতে বলতে হয়। যদি শক্ত উঁচু খাট বা খুঁটি থাকে তাতেও চড়তে বলা যেতে পারে। খুঁটির উচ্চতা দু-এক ফুটের বেশি হয় না যেন।

দৌড়ে পাশ কাটানো

খেলুড়ের সামনে আর একজকে দাঁড় করিয়ে তাকে ধরে আনতে বলতে হবে। দ্বিতীয় জন কেবলই পাশ কাটিয়ে পালাতে চেষ্টা করবে। ধরা পড়লেই যে ধরেছে সে পালাবে। অপরজন তখন তাকে ধরতে চেষ্টা করবে।

ছোঁড়া বা ক্লেপণ

হাতে একটা বল বা ছোট কাঠি বা লাঠি দিয়ে ছুঁড়তে বলতে হয়। বল না পেলে ছোট থলের মধ্যে ভূষি বা বালি পুরে মুখ বেঁধে বল বানিয়ে ছুঁড়তে দেওয়া যায়। দেখতে হয়, কে কত দূরে বলটা ফেলতে পারে। পায়ের ও হাতের জোরে কাঁধ ঘুরিয়ে যাতে ছুঁড়তে পারে তাও দেখতে হয়। প্রথমে ধীরে ধীরে ছুঁড়বে পরে সজোরে তড়িৎ গতিতে ছুঁড়তে হবে।

লুফে নেওয়া

দুই হাতে বাটি বা কাপ অথবা খাঁচার মতো করে প্রথমে কম উচ্চতার বল লুফতে শেখাতে হয়। পরে উচ্চতা বাড়াতে হয়। শেষে মুখোমুখি দাঁড় করিয়ে দু'জনকে ছুঁড়তে ও লুফতে দিতে হয়। নানাভাবেই বল ছোঁড়া ও লোফা যায় চোখে দেখে।

মাটিতে পা ঠুঁকে লাফ দেওয়া বা বাউন্সিং করা

একটা রবারের বল মাটিতে মারলে যেভাবে বাউন্স করে অর্থাৎ লাফ দিয়ে ওঠে। সেইভাবেই মাটি থেকে লাফিয়ে লাফিয়ে উঠে দাঁড়াতে শেখাতে হবে। সময় জ্ঞান এবং মনোবল হলেই ওঠা যায়। সম্ভব হলে বসে পড়েই লাফ দিয়ে উঠতে পারে।

এক পায়ে দৌড়

প্রথমে এক পা তুলে অন্য পায়ে দৌড়োতে হয়। পরে পা বদল করতে হয়। পায়ের আঙুলে চাপ দিয়ে দৌড়োলে পা তাড়াতাড়ি তোলা সম্ভব হয়। সঙ্গে হাতের গতি প্রয়োগ করা চাই। গোড়ালি মাটিতে ঠেকবে না কিন্তু। তাড়াতাড়ি পা তুলতে শেখাতে হবে।

দড়ি ছাড়া লাফ-ক্লিপিং করা

দড়ি ছাড়া ক্লিপিং করলে যেমন হয় তেমনি পা জোড়া করে লাফ দিতে দিতে এগোতে-পেছোতে ও পাশে যাতায়াত করতে হয়। পরে দড়ি নিয়ে অনুশীলন করলে পেশির শক্তি বেড়ে যায়। তাতে ক্লিপিং খুব ভালো হয়।

স্নাইভিং করা বা হড়কানো

পা টেনে টেনে পাশে যাওয়া। পা যেমন পিছনে যায় তেমনিভাবে টেনে টেন পাশে সরে যেতে হবে, তাড়াতাড়ি বা ধীরে ধীরে।

ওঠা-বসা

প্রথমে পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়াবে। বসতে বললে পা না সরিয়ে গোড়ালি তুলে হাঁটু মুড়ে ধীরে ধীরে বসবে, তারপর সঙ্গে সঙ্গে দাঁড়াবে। পা সামান্য ফাঁক করে, হাত দুটি সামনে তুলে গোড়ালি ফেলেও সরা যায়। এতে পায়ের শক্তি বাড়ে যদি বেশিক্ষণ করা সম্ভব হয়।

বসে হাঁটা

গোড়ালি ফেলে বসে হাঁটতে হয়। এতে পায়ের শক্তি খুব বাড়ে। ফুটবল, বাস্কেট বল, হকি, ক্রিকেট, সাঁতার ও দৌড়-ঝাঁপে বিশেষ সাহায্য করে।

ঘুরতে থাকা

সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে যে-কোনো পাশ দিয়ে এক পাক ঘুরে যেতে হয়। ভুল হলে মাথা ঘুরে যেতে পারে। ঘাড় ঘোরাবার সঙ্গে সঙ্গেই ঘুরে যেতে হয়, গোড়ালি ঘুরিয়ে বা গোড়ালিতে চাপ দিয়ে।

পা এগিয়ে সামনে চলা

কোমরে দুই হাত রেখে বাঁ পা সামনে বাড়িয়ে দিয়ে সঙ্গে সঙ্গে টেনে এনে ডান পা সামনে এগিয়ে দিতে হবে। প্রথমে ধীরে পরে দ্রুত করতে হয়। পরে এইভাবে পা বদল করে করতে হবে। আগে পড়বে গোড়ালি পরে আঙুল।

লম্বা লম্বা হাত-পা হেঁড়া

লম্বা করে পা বাড়িয়ে আর সঙ্গে সঙ্গে হাত লম্বা করে আর টান টান করে এগিয়ে দিয়ে হাঁটতে বা দৌড়োতে হয়, হাঁটু তুলে তুলে। গোড়ালি ফেলতে পারবে না মাটিতে যখন দৌড়াবে।

লাফ দিয়ে ওঠা

হাঁটু একটু মুড়ে পায়ের আঙুলে সজোরে চাপ দিয়েই উপরদিকে লাফ দিয়ে উঠবে, যেন ফুটবল হেড করতে উঠছে বা ভলিবল মারতে লাফ দিচ্ছে। সঙ্গে সঙ্গে হাত উপরে তুলতে হবে।

ধরে টেনে আনা

সামনে ভারী চেয়ার-বেঞ্চ-টুল না থাকলে কোনো খেলুড়ের বন্ধুর একটি বা দুটি হাত চেপে ধরে টেনে আনতে হয়। পায়ের ও হাতের জোরে টানতে হয়। হঠাৎ হাত ছেড়ে দিতে নেই।

ঠেলে নিয়ে যাওয়া

একটা চেয়ার বা টুল অথবা ভারী কিছু ঠেলে নিয়ে যেতে হয়। এতে হাত ও পায়ের শক্তি বাড়ে। দাঁড়ান সাথীকে ঠেলা যায়।

গড়ানো

ঘাসের উপর অথবা পরিষ্কার মেঝে কিংবা কার্পেটের উপর চিৎ হয়ে শুয়ে পাশ দিয়ে গড়িয়ে গড়িয়ে চলতে হয়। তারপর আবার নিজের জায়গায় ফিরে আসার চেষ্টা করতে হয়। হাত দুটি গায়ের পাশে লেগে থাকবে।

লাখি মারা

প্রথমে ধীরে ধীরে সামনে পা চালাতে হয়। তারপর পা ঘুরিয়ে দেখে দেখে লাখি মারতে হয়। শেষে মুখের সামনে উপর দিয়ে পা তুলে লাখি মারতে পারে কি না দেখতে হয়। ঘুরে গিয়ে দেওয়ালের পাশ থেকে ধীরে ধীরে লাখি মারতে পারে কি না দেখতে হয়। এইভাবে বল কিক করা সুন্দরভাবে শেখা যায়। পায়ের শক্তি না বাড়লে সজোরে লাখি মারা যায় না।

লাফ দিয়ে নামা

একটা নিচু টুল বা চেয়ারের উপর দাঁড় করিয়ে দিয়ে নিচে লাফ দিয়ে নামতে নির্দেশ দিতে হয়। দেখতে হয়, পায়ে যেন আঘাত না লাগে। প্রথমে বালি বা গদিতে লাফানো ভালো।

পা ছড়িয়ে বসা

মাটিতে বসে সামনে লম্বা করে পা ছড়িয়ে দিয়ে তারপর আস্তে আস্তে দুটি পা আরও পাশে ছড়িয়ে নিয়ে যেতে হয়, যতখানি পারা যায়। সেই অবস্থায় ডাইনে বা বাঁয়ে মুখ করে ঘুরে বসতে হয় কোমর থেকে দেহকাণ্ড ঘুরিয়ে। দেখতে হয় উরুর নিম্নভাগ যেন মাটিতে ঠেকে থাকে। পরে চেষ্টা করতে হয় সামনে ঝুঁকে কপাল হাঁটুতে বা হাত মাটিতে ঠেকাতে পারা যায় কি না। প্রথমে ধীরে ধীরে পা ছড়াতে যেন ভুল না হয়।

মাথা ঘষা

আগে এক হাত, পরে দু হাত দিয়ে মাথা একটু জোরে ঘষতে হয়। এতে হাতের কাজ হয়। মাথায় রক্ত চলাচল বাড়ে। চুল ভালো থাকে। মাথা খুব তাড়াতাড়ি ঘষতে হয় আঙুলের ডগা দিয়ে ২/৩ মিনিট।

দাঁড়িয়ে হাঁটু তোলা

ডান পায়ে দাঁড়িয়ে বাঁ হাঁটু দুহাত দিয়ে ধরে উপরে তুলে পেটের দিকে চেপে ধরতে হয়, দেহের সমতা বজায় রেখে। সোজা হয়ে দাঁড়ানো চাই। তারপর বাঁ পা নামিয়ে আগের মতো ডান পা তুলে বাঁ পায়ে দাঁড়াতে হয়। এতে পা ও পেটের শক্তি বাড়ে। সমতা জ্ঞান আসে। এইভাবে দাঁড়ানোকে বলে পবনমুক্তাসন।

দাঁড়িয়ে সামনে ঝাঁক

পা দুটি ফুট খানেক ফাঁক করে সোজা দাঁড়াতে হবে। তারপর আঙুল জোড়া করে হাত দুটি তুলতে হবে মাথার উপর সোজা রেখে। এবার সামনে ঝাঁকে হাঁটু মুড়ে মাটিতে পায়ের একটু দূরে সামনে ২/৩ ফুট দূরে মাটিতে হাত রাখতে চেষ্টা করতে হবে। তারপর ধীরে ধীরে উপরে সোজা হয়ে উঠতে হবে। তালে তালে দেহ ওঠা-নামা করা যায়। আবার তালে তালে সজোর চাপেও করা সম্ভব। এতে কোমরে ও কাঁধে-পায়ে ও হাতে জোর হবে।

দাঁড়িয়ে পাশে ঝাঁক

সামনে ঝাঁকার মতো দাঁড়িয়ে দেহের পাশে হাত রেখে বাঁয়ে বা ডাইনে কোমর থেকে ঝাঁকতে হবে। চেষ্টা করবে হাত পায়ের নিচে ঠেকাতে। আবার এক হাত মাথার উপর তুলে অন্য হাত পাশে রেখেও পাশে ঝাঁক যায়। এতে কটি দেশের পেশি কার্যকরী হয়ে ওঠে। পেটে চর্বি জমতে পারে না।

হাত ঘোরানো

পা একটু ফাঁক করে দাঁড়িয়ে হাত উরুর পাশে রাখতে হবে। এবার বাঁ হাতটি বুকের সামনে দিয়ে তুলে মাথার উপর উঠিয়ে পিছনে নিয়ে গিয়ে বৃত্তাকারে ধীরগতিতে ঘুরিয়ে আবার পাশে এনে রাখতে হবে। ঐভাবে ডান হাতটিও সামনে উপরে ও পিছনে ঘোরাতে হবে। পরে দুই হাতই তুলে একসঙ্গে বৃত্তাকারে ঘোরাতে হবে। সামনে ঘোরাবার পর হাত দুটি পিছন দিয়ে তুলে মাথার উপর ঘুরিয়ে এনে সামনে দিয়ে উরুর পাশে নামাতে হবে। এতে কাঁধের সংযোগস্থল শক্ত হয়। পরে হাত জোরে ঘোরাতে হয়।

শুয়ে উঠে বসা

চিৎ হয়ে শুয়ে কোমর থেকে উঠে বসতে হবে, উরুতে হাত রেখে। তারপর হাত দুটি দিয়ে পায়ের গোড়ালি ধরার চেষ্টা করতে হবে। পারলে কপাল হাঁটুতে ঠেকাতে চেষ্টা করবে।

বুক ও পা তোলা

উপুড় হয়ে শুয়ে পড়বে। তারপর পেটের উপর ভর দিয়ে মাটি থেকে বুক ও পা তুলে যাতে থাকা যায় তার চেষ্টা করবে। এতে শিরদাঁড়া, কোমর ও ঘাড়ের শক্তি বাড়বে।

পাশে পা তোলা

ডান পাশে শুয়ে বাঁ পা উপর দিকে তুলতে হবে। পরে বাঁ পাশে শুয়ে ডান পা তুলতে হবে। দাঁড়িয়ে পাশে পা তোলা যায়। এতে পা ও কোমরের শক্তি বাড়ে।

পাশে হাত ছড়ানো

পা ফাঁক করে দাঁড়িয়ে বুকের সামনে হাতের চেটো দুটো একত্রে মুখোমুখি করে রেখে দুটি হাতই আবার

সামনে নিয়ে পাশ দিয়ে পিছনে কাঁধ বরাবর সরিয়ে নিয়ে যেতে হবে। সম্ভব হলে পরে ডাইনে ও বাঁয়ে কোমরে মোচড় দেওয়া যাবে, হাত সামনে পাশে তুলে ধরে ও কাঁধ এ-পাশ ও-পাশ ঘুরিয়ে।

সুড়ঙ্গে হামাগুড়ি দেওয়া

সামনে একজন পা দুটি ফাঁক করে দাঁড়াবে। আর একজন সেই ফাঁকের মধ্যে দিয়ে কোমর নিচে নামিয়ে হামাগুড়ি দিয়ে গলে যাবে ও আবার ফিরে আসবে। তাড়াতাড়ি যেতে আসতে পারে কি না দেখতে হবে। সাবধান হাঁটু যেন ছড়ে না যায়।

পা জোড়া করে লাফ দেওয়া ও ফাঁক করা

পা জোড়া সামনে লাফ দিয়ে নামতে হবে। তারপর আবার সামনে লাফ দিয়ে পড়েই পা ফাঁক করে দাঁড়াতে হবে। অথবা প্রথমে পা ফাঁক করা লাফিয়ে নামবে, তারপর পা জোড়া করে লাফ দিয়ে সামনে গিয়ে দাঁড়াবে। এইভাবে এগিয়ে যাবে আর পিছিয়ে আসবে বার কয়েক।

দোল দোল খেলা

প্রথমে উঁচু হয়ে বসে হাত দুটি দিয়ে হাঁটুর নিচের দিকে চেপে ধরতে হবে। তারপর পিছনে হেলে সঙ্গে সঙ্গে সামনে মাথা এগিয়ে দিয়ে হেলতে হবে। এইভাবে দোল খেতে হবে, হাত না খুলে। এতে শিরদাঁড়া, কোমর, পেট, হাঁটু, হাত ও ঘাড়ের শক্তি বৃদ্ধি পায়। এই খেলা পবনমুক্তাসনে সাহায্য করে।

হাঁটু গেড়ে সামনে বোঁকা

প্রথমে হাঁটু গেড়ে বসে মাথার উপর দু'হাত তুলতে হবে। তারপর কোমর থেকে সামনে ঝুঁকতে হবে যাতে দুটি হাত মাটিতে রাখা যায়। যতখানি সম্ভব, হাত বাড়িয়ে দিতে হবে। তালে তালে ওঠা-নামা করতে হবে।

হাত-পা ঝাড়া

এক জায়গায় দাঁড়িয়ে জল ঝাড়ার মতো হাত-পা ঝাড়তে হবে, যেন জলে ভিজ্জে গেছে। হাত-পা এক এক করে ঝাড়া যায়, আবার একসঙ্গেও ঝাড়া যায়। যত তাড়াতাড়ি ঝাড়বে তত রক্ত চালু হবে।

দেওয়ালে দাগ কাটা

হাতে চক বা খড়ি নিয়ে দেওয়ালের দিকে মুখ করে পায়ের আঙুলের উপর সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে খুব জোরে লাফ দিয়ে উপরে উঠে প্রথমে ডান হাতে দাগ কাটতে হবে। এইভাবে পরে বাঁ হাতে। পেট টান রেখে লাফ দিলে কিছু উপরে ওঠা সম্ভব। এতে শিরদাঁড়া সুস্থ থাকে। হাত-পায়ের শক্তি বাড়ে।

সামনে ঝুঁকে বই তোলা

একটা বই মাটিতে রেখে তার খুব কাছে দাঁড়াতে হবে। এবার যে-কোনো একটা পা সামনে এগিয়ে দিয়ে

www.phulkuri.org.bd

নিচু হয়ে সামনে ঝুঁকে বইটা তুলতে হবে। এইভাবে নিচু হয়ে জিনিস তুললে কোমরে আঘাত লাগে না।

মাথা তোলা

প্রথমে খাবার সময় হাঁটু মুড়ে যেভাবে বসে সেইভাবে সুখাসনে বসে মাথা উপরদিকে তুলতে হবে যাতে চিবুকটা আকাশের দিকে থাকে। মাথার পিছন অংশ ঘাড়ে ঠেকাতে হবে। তারপর মাথার পিছনে দুটি হাত রেখে হাত সামনে ঠেলতে হবে যাতে চিবুকটা বুক ঠেকে। কিন্তু মাথা তা করতে দেবে না। অর্থাৎ মাথা তখন পিছনে চাপ দিয়ে চিবুক উপরে তুলে রাখছে। অবশ্যই হাতকে সামান্য চাপে সহজ করে দিতে হবে। ঘাড়ে প্রচণ্ড শক্তি বাড়বে।

কোমর ঘোরানো

হাত দুটি পিছনে রেখে সামান্য হাঁটু মুড়ে পা এগিয়ে দিয়ে বসতে হবে। এবার কোমর বাঁয়ে ও ডাইনে মোচড় দিতে হবে বা ঘোরাতে হবে। কোমর ঘোরাবার সময় ডান কাঁধ বাঁয়ে যাবে। আবার বাঁ কাঁধ ডানে আসবে। এর ফলে কোমরে চাপ ভালো হবে। এতে পেট পরিষ্কারে সাহায্য করবে।

শুয়ে পা ছোঁওয়া

কাঁধের সমান হাত দুটি পাশে তুলে চিৎ হয়ে শুয়ে থাকা, বাঁ পা তুলে নিয়ে ডান হাতের তালুতে ঠোকা দিতে হবে, পা আড়াআড়ি করে নিয়ে। এবার ডান পা দিয়ে বাঁ হাতের তালু ঠুকতে হবে। এতে কোমরের, পায়ের ও ঘাড়ের শক্তি বাড়বে।

বুকে হাঁটু লাগানো

চিৎ হয়ে শুয়ে ডান পা মুড়ে বুকের উপর হাঁটু রেখে দুহাত দিয়ে চেপে ধরবে পায়ের গোছ। উরু যাতে পেটে ও বুকে চাপ দেয় তা দেখতে হবে। এইভাবে ১০/১২ সেকেন্ড থাকতে হবে। তারপর শ্বাসনে ফিরে আসতে হবে। নিঃশ্বাস ছাড়তে হবে। এবার বাঁ পা বুক ও পেটের উপর এনে দুহাতে চাপ দিতে হবে। বিশ্রাম নিয়ে নিয়ে করতে হবে। এতে পেটের পেশি দৃঢ় হয়, পেটে বায়ু বা গ্যাস হয় না। বসেও করা যায় হাঁটু বুকে লাগিয়ে দুহাতে চেপে ধরে।

হাতে পা ঠেকানো

চিৎ হয়ে শুয়ে দুটি হাত মাথার পিছনে ছড়িয়ে খুব টেনে রাখতে হবে। একটা পা সোজা উপরে তুলে ধরে সেখান থেকে পিছনে নামিয়ে অন্য হাতটি স্পর্শ করতে হবে। অর্থাৎ বাঁ পা দিয়ে ডান হাতের তালু স্পর্শ করবে। আর ডান পা দিয়ে বাঁ হাতের তালু স্পর্শ করবে। পা নামিয়ে এনে আবার অন্য পা দিয়ে তালু স্পর্শ করতে চেষ্টা করবে। আবার দুই পা তুলে মাথার পিছনে দুটি হাতের তালু স্পর্শ করতে পারা যায়।

দেওয়ালে হাত দেওয়া

দেওয়ালে পিঠ দিয়ে দাঁড়াতে বা বসতে হবে হাত দুটি মাথার উপর সোজা করে টান অবস্থায়। হাতের

তালু থাকবে সামনের দিকে। এবার হাত দুটি পিছনে ঠেলতে বা নামাতে থাকবে মাথার দিকে যাতে হাতের কজি ও কনুই দেওয়ালের গায়ে লেগে থাকে। সেই অবস্থায় হাত দুটি পাশে টান করে ছড়িয়ে দিতে হবে ধীরে ধীরে। তারপর আবার হাত দুটি মাথার দিকে টেনে এনে উপরে তুলে নিয়ে যেতে হবে ও সোজাভাবে রাখতে হবে কজি ও কনুই দেওয়াল স্পর্শ করিয়ে। হাত নামিয়ে এনে বিশ্রাম করতে হবে। তারপর আবার করবে। এতে কোমর, হাত ও কাঁধের শক্তি বাড়ে।

চারিদিকে পা ঘোরানো

বসে এক পা তুলে যে-কোনো পাশে ঘোরাতে হবে। পরে অন্য পায়ে করতে হবে। দেহের সমতা রাখা চাই। মাটিতে হাত দিয়ে করা যায়। না দিয়েও করা যায়।

নিচু লাফ দেওয়া

পা দুটি জোড়া করে দাঁড়িয়ে পায়ের কজির গতিতে ধীরে ধীরে স্কিপিং করতে হবে। প্রথমে ধীরগতিতে, পরে জোরে।

সামনে ঢলে পড়া

সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে পা সামনে বাড়িয়ে কাঁপাতে হবে। সঙ্গে সঙ্গে হাতও কাঁপাতে হবে। এবার ন্যাকড়ার পুতুল যেভাবে পড়ে যায় সেইভাবে ঢলে সামনে পড়ে যেতে হবে। সব সময় পেশি শিথিল করে রাখা চাই। এতে ক্লান্তি দূর হয়।

শুয়ে পা ধরা

বুক পেতে শুয়ে হাঁটু দুটি মুড়ে পিঠের দিকে নিয়ে গিয়ে দুটি হাত পিছনে নিয়ে গোড়ালি ধরতে হবে ধনুকের মতো। হাঁটু যত মাটি ছাড়া হবে তত উপকার হবে— শিরদাঁড়া পা ও পেটের।

দাঁড়িয়ে দোলা

সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে গোড়ালি তুলে সামনে পিছনে দুলতে হবে যাতে পড়ে না যাও। দেহের সমতা বজায় রাখতে হাত দুটি নাড়াতে নিশ্চয় পারবে। কয়েক দান পরে পা দুটি ফাঁক করে গোড়ালি চেপে আঙুল উপরে তুলে সামনে পিছনে বা বাঁ পাশে ডান পাশে দুলতে চেষ্টা করতে হবে। সমতা হারালে চলবে না। সাবধান না হলে মুখ খুবড়ে পড়ে যাবার সম্ভাবনা আছে।

বসে দৌড়

মাটিতে হাত দিয়ে সামনে ঝুঁকে দুই পা তুলে দৌড়তে হবে পায়ের আঙুলে, যতক্ষণ পারা যায়। তারপর বিশ্রাম নেবে। এবার গোড়ালি ফেলে ফেলে দৌড়তে হবে। তারপর এক জায়গায় হাত রেখে চারদিকে ঘুরতে হবে, পা তুলে দৌড়ে দৌড়ে। ডানদিকে ঘোরার পর বাঁ দিক দিয়ে ঘুরতে হবে।

পা ফাঁক করে হাঁটা

বাঁ পা সামনে এগিয়ে দিয়ে চলতে হবে পা দুটি ফাঁক রেখে। সামনে যেতে হলে আগে যাবে বাঁ পা। পিছনে যেতে হলে ডান পা যাবে আগে, পরে বাঁ পা। ডান পাশে যেতে হলে ডান পা যাবে আগে, বাঁ পাশে বাঁ পা যাবে সঙ্গে সঙ্গে। আবার যখন বাঁ পাশে যাবে তখন ডান পা অনুগমন করবে সঙ্গে সঙ্গে, অর্থাৎ পা ফাঁক রেখে চলাফেরা করলে পড়ে যায় না যখন তখন, পাশেও হেঁটে যেতে হয়। কখনও হাঁটা বা দাঁড়াবার সময় পা দুটি জোড়া করতে নেই।

বুকে শুয়ে পা তোলা

বুক পেতে শুয়ে একটা করে পা সোজা রেখে উপরে তুলতে হবে। পরে দুটি পা একসঙ্গে তুলতে হবে পেটের উপর সোজা রেখে। হাত দুটি দেহের পাশে থাকবে। হাতের তালু থাকবে মাটিতে। একে শলভাসনও (ফড়িং) বলা যায়।

এই ব্যায়ামগুলি প্রধানত পাঁচ বছর বয়সের উপরের শিশুদের জন্য। তবে কয়েকটি সহজতর ব্যায়াম পাঁচ বছরের কম বয়সের শিশুদেরও অভ্যাস করানো যায়।

যোগাসনে ব্যায়াম



পদহস্তাসন

সামনে ঝুঁকে হাঁটু না মুড়ে পায়ের আঙুল স্পর্শ করতে চেষ্টা করবে। এই অবস্থায় ২/৩ সেকেন্ড থাকতে হবে। এতে কপাল হাঁটুতে ঠেকাতে চেষ্টা করবে। পেট, কোমর, হাত ও পায়ের শক্তি বাড়ে।

তাড়াসন

পা জোড়া করে হাত দুটি মাথার উপর খুব টান করে রেখে অথবা একহাত উপরে অন্য হাত কাঁধের পাশে টান রেখে স্থির হয়ে কিছুক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকতে হবে, তাল গাছের মতো সোজা হয়ে। পরে হাত বদল করতে হবে, পাশে নামিয়ে দিয়ে। গোড়ালি তুলেও সোজা দাঁড়ানো যায়, যদি ভারসাম্য রাখা সম্ভব হয়। ঘাড় সব সময় পিছনে ঠেলে রাখতে হবে। দৃষ্টি থাকবে সামনে। এতে শিরদাঁড়া সুস্থ ও সবল থাকে। দেহের উচ্চতা বাড়তে সাহায্য করতে পারে।

কোণাসন

দু'পা ফাঁক করে দাঁড়াতে হবে। একটি হাত নামানো থাকবে, অন্য হাত থাকবে মাথার উপর। এবার এক পায়ের হাঁটু মোড়া অবস্থায় থাকবে আর অন্য হাঁটুটি সোজা থাকবে। যে হাঁটুটি মোড়া থাকবে সেই পাশের নামানো হাত দিয়ে সেই পাশেরই পায়ের আঙুল ধরতে হবে। পরে বদল করতে হয়। পরে গোড়ালি তুলে করতে পারে কি না দেখতে হয়।

অর্ধ-পদ্মাসন

প্রথমে দুটি পা-ই সামনে ছড়িয়ে বসতে হবে। তারপর ডান পা তুলে এনে হাঁটু ভেঙে বাঁ পায়ের উরুর উপর কোমরের কাছে রাখতে হবে অর্ধ-পদ্মাসন। পরে এইভাবে ডান পায়ের উরুর উপর রাখতে হবে বাঁ পা। এইভাবে একটা করে কয়েক বার করতে হবে। তারপর দু'পায়ের হাঁটু মুড়ে বসে, এক পায়ের

গোড়ালি তুলে অন্য পায়ের উরুর উপর রাখতে হবে। একটু পরে পা বদল করে অন্য গোড়ালি তুলে বসতে হবে। দৃষ্টি থাকবে নাকের ডগায়। হাত দুটি থাকবে সোজা দুটি পায়ের তালুতে ঠেকে।

গোরক্ষাসন

সোজা হয়ে বসে ভালো করে হাঁটু মুড়ে দুটি পায়ের পাতা মুখোমুখি ঠেকাতে হবে। গোড়ালি দুটি কিন্তু পিছনের দিকে ঠেলে রাখতে হবে। হাঁটু দুটি মাটিতে ঠেকাতে চেষ্টি করলে উরুতে শক্তি পাওয়া যাবে।

স্বর্গাসন বা সর্বাঙ্গাসন

শবাসনে প্রথমে চিৎ হয়ে শুতে হবে। তারপর ধীরে ধীরে পা দুটি উপর দিকে তুলতে হবে। কোমর থেকে পা উপরে উঠে থাকবে। এই স্থিতিকে “উত্থান পদাসন” বলা হয়। এতে পেটের শক্তি বাড়ে। কটি ও কোমর ধীরে ধীরে তুলতে হবে উপর দিকে। তুলবার সময় হাতের তালু মাটিতে চাপ দিতে থাকবে। এই স্থিতিকে “অর্ধ হল্লাসন” বলা যেতে পারে।

এখন পা দুটি মাটিতে না নামিয়ে (হল্লাসন) উপরদিকে সোজা তুলে দিতে হবে খাড়া করে। তখন চিবুক বুকে চেপে থাকবে। বাহু মুড়ে নিতে হবে কনুইয়ের কাছে। হাতের তালু পিঠে ঠেকিয়ে ভার বহন করতে হবে যাতে দেহ, পিঠ ও কটিদেশ খাড়া থাকে। পায়ের আঙুল থাকবে উপর দিকে। চেষ্টি করতে হবে যাতে অনেকক্ষণ থাকতে পারা যায় এই স্বর্গাসনে। প্রথম দিকে কয়েক সেকেন্ড থাকতে হয়। পরে সময় বাড়তে পারা যায়। মিনিট ১০/২০ থাকতে পারলে খুব উপকার পাওয়া যায়। মনে রাখতে হবে পা সোজা টান অবস্থায় থাকবে— উপর দিকে আঙুল তুলে রেখে। কোমর মোড়া অবস্থায় থাকবে না। কাঁধে দেহের ভার থাকবে— কনুইতে নয়। সামনে বা পিছনে দেহ নড়বে না। স্থির হয়ে থাকতে হবে। ধীরে, সুন্দরভাবে, জোর না দিয়ে, তাড়াতাড়ি না করে, হাঁটু মুড়ে আবার পা নামিয়ে শবাসনে এসে বিশ্রাম করতে হবে।

অন্যভাবে সর্বাঙ্গাসন

কোমরে হাত দিয়েও করা যায়। হাত পিঠের দিকে মাটিতে ফেলে রেখেও করতে পারা যায়। হাত মাথার পিছন দিকে মাটিতে রেখে করা সম্ভব। হাত হাঁটুর দিকে উপরে তুলেও করা যায়।

মাথার পিছনে দুটি বাহু মুড়েও করা যায়।

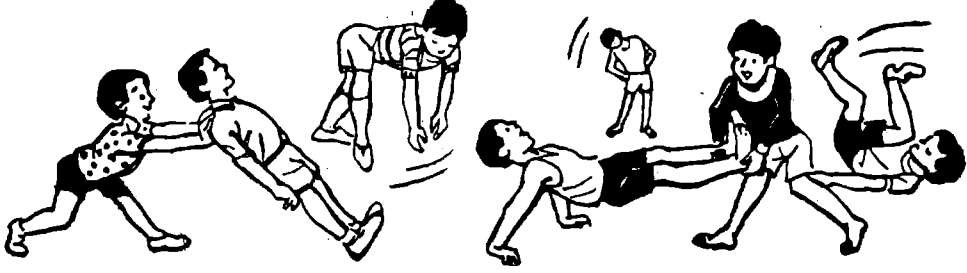
এক পা তুলে আর এক পা মাটিতে রেখে করতে পারো।

পদ্মাসনে বসে সর্বাঙ্গাসনও করা যায় পা তুলে রেখে। সর্বাঙ্গাসনে থেকে পা দুটি ছড়িয়ে ফাঁক রেখে করা যায়। সর্বাঙ্গাসনে মাথায় রক্ত চলাচল করে। তাতে বহু রোগ সেরে যায়। যেমন, স্ফীত শিরা রোগ, অর্শ, গোদ, কোষ বৃদ্ধি, কোষ্ঠবদ্ধতা, যকৃতে রক্ত সঞ্চয় রোগ, অ্যাজমা হাঁফানি ইত্যাদি।

ভুঁড়ি কমাতেও এই আসন অনেকটা সাহায্য করে।

যোগাসনে ব্যায়ামগুলি নয় বছরের উপরের শিশুদের পক্ষে আয়াসসাধ্য। তবে কয়েকটি সহজতর ব্যায়াম নয় থেকে কম বয়সের শিশুদেরও অভ্যাস করানো যায়।

অনুকরণে ব্যায়াম



তোয়ালে নিঙড়ানো

দুজনে মুখোমুখি দাঁড়িয়ে হাত চারটি মাথার উপর তুলে ধরে একজন তার ডান হাতের তলা দিয়ে আর অন্যজন তার বাঁ হাতের তলা দিয়ে ঘুরতে থাকবে। পরে ঘোরার পথ বদল করা চলবে।

ময়ূর

দুটি হাত মাটিতে রাখতে হবে কনুই মুড়ে। এবার হাতে ভর দিয়ে দেহ মাটি ছাড়া করে তুলতে হবে যাতে মাথা, পিঠ ও পা একসারিতে থাকে, যেভাবে ময়ূর পাখনা তুলে দাঁড়ায়। এতে হাতের শক্তি বাড়ে।

ছইল ব্যারো

ঠেলাগাড়ির মতো একজন মাটিতে দুহাত নামিয়ে পা দুটি তুলে ধরবে যাতে সাথী সেই দুটি পা ধরে ঠেলে নিয়ে যেতে পারে। হাত সোজা থাকবে। সেই হাতে দৌড়ে বা হেঁটে যেতে হবে। সাবধান মুখ খুবড়ে যাতে না পড়ে যায়। সাথী বেশি ঠেলবে না। সে পা দুটি ধরে থাকবে। মাটিতে যে থাকবে সেই হাত টেনে এগোবে।

কাঠের সেপাই তোলা

একজন চিৎ হয়ে দেহ কাঠের মতো শক্ত করে শুয়ে থাকবে। আর একজন মাথার কাছে দাঁড়িয়ে শোয়া সেপাই খেলোয়াড়টিকে সোজা তুলে ধরবে যাতে হাত দিয়ে। সহজভাবে তুলতে হয়। সেপাই কখনও পেশি শিথিল করে থাকবে না।

দেশলাই ব্যালাঙ্গ

চিৎ হয়ে শুয়ে পড়ে কপালের উপর একটা দেশলাই বাব্ব রেখে সোজা উঠে দাঁড়াতে পারে কি না দেখতে হয়।

হাঁটুনে চেয়ার

পিছনে পিছন চার-পাঁচজন খেলোয়াড় এক সারিতে দেহ টান করে সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাঁটু চেয়ারের আসন করার মতো করবে, তারপর একতালে হেঁটে হেঁটে চলবে সামনে বা পিছনে। কোমর কিন্তু ধরা থাকবে সকলের।

কাঁকড়া চলা

চিৎ হয়ে শুয়ে মাটি থেকে দেহ তুলে হাত আর পায়ের সাহায্যে হেঁটে যেতে হবে। পিঠ সোজা থাকবে যখন পেট উঠে যাবে। এমনিভাবে সামনে পিছনে বা পাশে যাওয়া যায়। এতে হাতের, পায়ের ও শিরদাঁড়ার শক্তি বাড়ে।

ভেড়া দৌড়ে খেমে যায়

মাঠে খেলুড়েরা আগে এক জায়গায় দাঁড়াবে। তারপর যার যে দিকে ইচ্ছে, হাত-পা মাটিতে ফেলে ভেড়ার মতো দৌড়তে থাকবে। আবার যেই বাঁশি বাজবে অমনি যে যেখানে আছে না নড়ে দাঁড়িয়ে পড়বে। আবার বাঁশি বাজলে সেইখানেই ভেড়ার মতো হাঁটু তুলে তুলে দৌড়তে থাকবে যেভাবে শিক্ষক দেখিয়ে দেবেন। যাতে দুই হাঁটু পর পর উঠতে পারে তা দেখতে হবে। মাটিতে কোনোমতেই গোড়ালি নামতে দিতে নেই। এতে হাতের ও পায়ের শক্তি বাড়তে থাকে।

দৌড়ে যায় বেড়াল মাসী

দু'হাত মাটিতে দিয়েই বেড়ালের মতো করে দৌড়তে হবে হাত-পা নাড়িয়ে। দেখতে হবে যেন ধাক্কাধাক্কি না হয় বা আঘাত না পায়। হাঁটু মাটিতে রাখা চাই।

মাটি খোঁড়ে দুই ষোড়া

সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে পায়ের আঙুল দিয়ে মাটিতে গর্ত করার মতো করে মাটি সরাতে হবে। দু'পায়ে যাতে কাজ হয় তা দেখতে হবে সব সময়। এতে পায়ের কাজের শক্তি বাড়ে। হাঁটু থেকে পা নড়াতে হবে কিন্তু।

ফুল ফুটছে

বুখাসনে পা আড়াআড়ি করে বসে কপালে দুটি হাত মুড়ে রেখে সামনে ঝুঁকে পায়ের উপর কপাল ঠেকাবে। এবার ধীরে ধীরে কোমর তুলতে থাকবে উপরে। সঙ্গে সঙ্গে হাত দুটিও মাথার উপরে সোজাভাবে তুলে ধরবে একটু পাশে হেলিয়ে দিয়ে। অবশ্যই চিবুকটি আকাশের দিকে উঠে থাকবে, (যেন সূর্যের দিকে ফুলের পাপড়ি খুলে যাচ্ছে)। সঙ্গে সঙ্গে হাত দুটি কপালের উপর এনে মুড়ে রাখবে আর ধীরে ধীরে পায়ের উপর কপাল আবার নামিয়ে রাখবে যেন পাপড়ি সন্ধ্যাবেলায় গুটিয়ে গেল। বার কয়েক করতে হবে। এতে পেট, হাত, ঘাড় ও পায়ের শক্তি বাড়ে, চটপটে হওয়া যায়' পেটের শক্তিও বাড়ে। ক্লান্তি আসে না।

হাঁস চলেছে পুকুর পাড়ে

প্রথমে হাঁটু মুড়ে বসতে হবে গোড়ালি না তুলে। তারপর পা দুটি এক এক করে সামনে এগিয়ে দিয়ে তুলে তুলে টেনে টেনে চলতে হবে। ইচ্ছে করলে হাতের চেটো জোড়া করে হাঁসের ল্যাজের মতো কোমরের পিছনে রেখে হাতের কজি নেড়ে নেড়েও চলা যায়। মাটি থেকে পা তুলে তুলে চলতে হবে যেভাবে হাঁস চলে। হাঁটার সময় পায়ের পাতা মাটিতে ঠেকে থাকা চাই। এতে পায়ের শক্তি বাড়ে।

গুঁতোয় গরু শিং নাড়িয়ে

পা ফাঁক করে সোজা দাঁড়িয়ে গোরু যেভাবে গুঁতোতে শিং নাড়ে সেইভাবে মাথা নাড়াতে হবে। সামনে-পিছনে যাতে চিবুকটি বুক ঠেকে ও আকাশের দিকে উঠে যায়। এতে শক্তি বাড়ে। পাশেও নাড়াতে পারা যায়।

লাফিয়ে ঘোরা এক পাক

পা জোড়া করে দাঁড়িয়ে বাঁ বা ডান পাশ দিয়ে এক পাক ঘুরে আবার সামনে ফিরে আসতে হবে। যে-দিক দিয়ে ঘুরবে সেইদিকে মুখ ফিরিয়ে করলেই চট করে ঘোরা যায়। তাতে মাথা ঘুরে যায় না। এক পা তুলে ধরে অন্য পায়ে লাফ দিয়ে উঠে ঘুরে যাবে।

হাতে ভর পা দোলা

দু'হাতে ভর দিয়ে বসে হাঁটু দুটি হাতের ও কাঁধের জোরে তুলে রাখতে পারা যায় কি না দেখতে হবে। পা মাটিতে ঠেকবে না কিন্তু।

রাজহাঁস খোঁজে মাছের তরে

হাঁটু আর পা মাটিতে পেতে বসে সামনে ঝুঁকে কপালটি একটু মাটির উপরে তুলে রেখে মাছ খুঁজতে হবে। ঘাড় এ-পাশ ও-পাশ নাড়াতে হয়। যেন জলে মাছ খুঁজছে। অবশ্যই হাত দুটি পিঠের উপর তুলে কজি একটু মুড়ে রাখবে, যাতে মনে হবে হাঁসের পাখনা রয়েছে।

ঘণ্টা বাজে ঢং ঢং ঢং

দুটি পা সামনে ছড়িয়ে ফাঁক করে বসে বা দাঁড়িয়ে সামনে ও পিছনে তালে তালে দুলতে হবে যেভাবে ঘণ্টার নুড়ি দুলে দুলে বাজতে থাকে। প্রথমে ধীরে ধীরে সামনে-পিছনে ঝুঁকতে হয়। পরে একটু ভড়িৎগতিতে ঝাঁকা যেতে পারে। দেখতে হয়, যেন কোমরে আঘাত না লাগে বা ব্যথা পায়। এতে পেটের পেশি দৃঢ় হয়।

গাছ দুলছে হেলেদুলে

সোজা হয়ে পা ফাঁক করে দাঁড়াতে হবে। তারপর কোমর মুড়ে ডানে ও বাঁয়ে ধীরে ধীরে দুলতে হবে,

যেন ধীর হাওয়াতে গাছ দুলছে। বেঞ্চ বসেও হেলে দুলে করা যায়। যদি বেঞ্চ পাওয়া যায়। সোজাভাবে হাত মাথার উপর তুলেও দোলা যায়। কোমর সরু হয় এই অনুশীলনে। পেট পরিষ্কারে সাহায্য করে।

ঠেলাগাড়ি চলে ভালো

মাটিতে চিৎ হয়ে শুয়ে পড়তে হবে। তারপর একজন শোয়া খেলুড়ের উরু দুটি বা পায়ের কজি দুটি সজোরে ধরবে, যখন সাথী মাটিতে হাত রেখে তার পা দুটি তুলে ধরতে বলবে। এখন যার পা তুলে ধরেছে সে তার দুটি হাতে ভর দিয়ে সামনে বা পিছনে হেঁটে চলবে হাতের জোরে। এতে হাত ও কাঁধের শক্তি বাড়ে। সাবধান, যেন আঘাত না লাগে। মুখ আকাশের দিকে থাকা চাই।

দুইছে দুধ বসে বসে

গোড়ালি তুলে ও হাঁটু মুড়ে বসে দুটি হাত মুঠো করে মাথার উপর এক এক করে তুলতে হবে আর নামাতে হবে হাঁটু পর্যন্ত, যেন গয়লা দুধ দুইছে বালতিতে। মুখে চ্যাক চ্যাক শব্দ করা যেতে পারে যেন দুধ দুইছে। এতে হাত ও পায়ের শক্তি বাড়ে।

ধোপা ভায়া কাপড় কাচে

সামনে ঝুঁকতে হবে পা দুটি ফাঁক করে। দু'হাত সোজা করে নিচে নামাতে হবে যেন গামলা থেকে কাপড় তুলতে যাচ্ছে। এবার হাত দুটি মাথার উপর তুলতে হবে, যেন কাপড় আছাড় মারতে যাচ্ছে। কজি ঘুরিয়ে হাত দুটি নিচে নামাতে হবে সামনে, যেন ঝুঁকে আছাড় মারছে। এতে কোমরের ও হাতের শক্তি বাড়ে, পেশি নমনীয় এবং কমনীয় হয়। তালে তালে কোমর ওঠাতে-নামাতে হয় এবং হাত ঘোরাতে হয়।

ঘরের মেঝে ঘষা

হাঁটু মাটিতে পেতে বসো। সামনে ঝুঁকে দেহ এগিয়ে দাও যতখানি পারো। সঙ্গে সঙ্গে একটি হাত এগিয়ে দিয়ে ন্যাভা দিয়ে মেঝে ঘষার মতো ঘষতে থাকো কনুই মুড়ে ও হাত সোজা করে। এক হাত শেষ হলেই তখন অন্য হাতে ঘষতে থাকবে। এতে কাঁধ, হাঁটু ও হাতের শক্তি বাড়ে।

টেবিল ক্লথ ঝেড়ে ফেল

দাঁড়িয়ে দুই হাতে টেবিল ক্লথ ধরেছ মনে করে ঝাড়তে থাকো নিচ-উপর করে। হাত দুটি মুখের সামনে তুলে ধরো। এতে হাতের কজি, বাহুর পেশি ও কনুই শক্ত হয়।

কাঠ কাট কুড়ুল দিয়ে

দুই হাতে কুড়ুল ধরেছ মনে করে হাত দুলিয়ে কাঁধ ও মাথার উপর তুলে সঙ্গে সঙ্গে নিচে হাত নামাতে ও হাত তুলতে থাকবে তালে তালে, যেন কাঠ কাটছ কুড়ুল দিয়ে। সামনে ঝুঁকতে হবে, তখন হাত নিচের দিকে নামতে হবে। এতে পাকস্থলী, ক্ষুদ্রান্ত্র ও বৃহদন্ত্র সবল ও সুস্থ থাকে।

আকাশেতে বাঁকা চাঁদ

পা ফাঁক থাকবে, কোমরে হাত দিয়ে এবার খুব ধীরে ধীরে প্রথমে বাঁয়ে পরে ডানে পর পর ঝুঁকে যেতে হবে। কোমরের এই ব্যায়ামে কোমর সুস্থ থাকে, মলাশয় কার্যকরী হয়। কোমরে চর্বি জমতে পারে না।

দাও দাও ঘড়িতে দম

বসে বা দাঁড়িয়ে এক একটা পা বৃত্তাকারে ঘোরাতে হয় যেন ঘড়িতে দম দিচ্ছে। কয়েকবার ঘোরাবার পর এক পা এগিয়ে রেখে অন্য পায়ে ফুটবল কিক করার মতো সামনে-পিছনে দোলাও আঙুল মাটির দিক করে, যেন ঘড়ির পেডুলাম দুলছে। এতে উরু, জঙ্ঘা, জানুসন্ধি ও পায়ের শক্তি বাড়ে।

ঘোড়া ছোটে লাফিয়ে লাফিয়ে

ঘোড়ার মতো সামনে পা এগিয়ে দিয়ে তাড়াতাড়ি হাঁটু ও পা তুলে তুলে দৌড়তে থাকো। দেহ-সমতা রাখার জন্য হাত দুটিও নাড়াতে হবে। গোড়ালি পড়বে না। হাঁটু দুটি কোমরের মাপে তুলতে হবে সামনের দিকে।

বাঁদর ছোটে লাফটি মেরে

হাত-পা মাটিতে ফেলে বাঁদরের মতো লাফ মেরে মেরে দৌড়তে হবে।

বিড়াল চলে হাত-পা টেনে

বিড়ালের মতো হাত পা ও হাঁটু মাটিতে টান করে লম্বভাবে ফেলে হেলদুলে গুটি গুটি পায়ে চলতে হয়। মুখে ম্যাঁও ম্যাঁও শব্দ করা যায়।

কাঠের সেপাই চলছে রণে

বাঁ হাতের কনুই মুড়ে কোমরের উপরে গায়ে ঠেকিয়ে ও হাত একটু সামনে বাড়িয়ে রাখো, যেন বন্দুকের নিম্ন অংশ হাতে ধরেছ। এবার হাঁটু না মুড়ে সামনে পা তুলে তুলে অর্থাৎ হাঁটু ছুঁড়ে ছুঁড়ে তালে তালে দুলিয়ে এগিয়ে চলবে যেভাবে কাঠের পুতুল যায়। হাঁটু সোজা থাকবে, মুড়তে পারবে না। ডান হাতটি কাঁধ থেকে নাড়াবে, তবে কনুই মুড়তে পারবে না। দেহ সোজা থাকবে, বেঁকাতে পারবে না। বাঁ হাতটি মোটেই নড়বে না, যে হাতে বন্দুক আছে। পেশি দৃঢ় করে চলতে হবে।

হাতি চলে হেলদুলে

সামনে ঝুঁকে দুটি হাত সোজা নিচে ঝুলিয়ে দুলিয়ে দুলিয়ে হাতির মতো চলতে হবে। সঙ্গে সঙ্গে মাথা এ-পাশ ও-পাশ দুলতে থাকবে দুটি হাতের সঙ্গে। মনে হবে যেন হাতি শুঁড় নাড়াচ্ছে। আবার হাত-পা মাটিতে ফেলে হাঁটু খুব সোজা রেখে মাথা এ-পাশ ও-পাশ হেলিয়ে-দুলিয়ে হাতির শুঁড় নামানোর মতো করেও এগোনো যায়।

খোঁড়া চিথড়ি চলে হাত-পা টেনে

চিৎ হয়ে শুয়ে দু'হাত ও এক পায়ের চাপে কোমর মাটি ছাড়া করে তুলে সামনে পিছনে বা পাশে যাতায়াত করতে থাকবে। কোমরটা সোজা করে তুলে রাখা ভালো। হাত টান করে রাখতে হয়। এতে হাত, পা কাঁধ ও কোমরের শক্তি বাড়ে।

ভালুক চলে আপন মনে

হাত-পা মাটিতে ফেলে সামনে ও পিছনে যাতায়াত করতে থাকবে নিজের মনে। ডান হাত ও ডান পা আবার বাঁ হাত ও বাঁ পা একসঙ্গে ফেলে চলতে হবে। হাত-পা টান রেখে চলতে হয়।

মোরগ চলে বুক ফুলিয়ে

দুটি হাতের কনুই মুড়ে দুই কাঁধে রাখতে হবে যাতে কাঁধ ও কনুই সমরেখায় থাকে। হাঁটু খুব উঁচুতে তুলে তুলে হেলদুলে বুক ফুলিয়ে সদর্পে চলে ফিরে বেড়াতে হবে। কনুই দুটি একবার বুকোর সামনে আসবে, আবার পিছনে যাবে যেন ডুনা নাড়ছে। এইভাবে চলতে হবে। মুখে 'কোকর কো' শব্দ করতে পারে। এতে বাহু, কাঁধ, বুক ও পায়ের শক্তি বাড়ে।

কাক নাচে লাফটি মেরে

গোড়ালি না ফেলে বসতে হবে। কাকের মতো লাফ দিতে দিতে ছোট ছোট পায়ে এগিয়ে যেতে হবে। হাত দু পাশে তোলা যেতে পারে ডানা হিসেবে।

ব্যাঙ চলেছে ঝপঝপিয়ে

সামনে ঝুঁকে হাঁটু মুড়ে বসো গোড়ালি তুলে এবং মাটিতে দু'হাতের আঙুল চেপে। এবার উপর দিকে সজোরে লাফ দিয়ে উঠেই সামনে লাফ দিয়ে পড়তে হবে এমনভাবে যেন ব্যাঙ লাফ দিয়ে পড়ছে। দু'পায়ে চাপ দিয়ে লাফ দিতে হয় পাশে বা সামনে। পা দুটি ছুঁড়ে দিয়ে আর সঙ্গে সঙ্গে প্রথম বসা অবস্থায় চলে আসতে হয় আবার লাফ দেবার জন্যে।

ক্যান্ডারু লাফায় পায়ের চাপে

হাঁটু দুটি মুড়ে চলতে বা লাফাতে হয় খানিকটা। সামনে লাফ দিয়ে পড়তে হয় হাঁটু মুড়ে। হাত দুট কাঁধের সামনে তুলে কজি মুড়ে রাখতে হয় যেন ক্যান্ডারু হাত তুলে দাঁড়িয়ে আছে। হাঁটু মোড়া অবস্থাতেই লাফ দিয়ে উঠতে ও নামতে হয় সব সময়। পায়ের আঙুলের চাপেই লাফ দিয়ে উঠতে হয় এগিয়ে যেতে হলে। ভালো অনুশীলনে লংজাম্প শিখতে সাহায্য করে।

রাগী বেড়াল ফুঁসিয়ে ওঠে

গুঁড়ি মেরে বসে হাত-পায়ে ভর দিয়ে হাতের আঙুল মাটিতে চেপে রাখতে হবে। বাঁশি বাজলেই হাঁটু সটান করে নিয়ে বিড়ালের মতো ম্যাঁও শব্দ করবে হাত-পা নেড়ে।

সারস দাঁড়ায় একটি পায়ে

সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে একটি পা অন্য পায়ের হাঁটুর উপর তুলে ধরতে হবে। ইচ্ছে করলেই দু'হাত দু'পাশে উঠবে ও নামবে যেন ডানা নাড়ছে।

ঘাস কাটছে কাস্তে দিয়ে

চলতে চলতে হাতে কাস্তে নিয়ে ঘাস কাটতে হবে ডান হাতে— বাঁ হাতে ঘাসের গোছা ধরে। সামনে ঝুঁকতে হবে ও হাত ঘোরাতে হবে। দাঁড়িয়ে ও বসে বসেও ধান কাটা যায়। এতে হাত ও কাঁধের শক্তি বাড়ে।

চালাই চালাই নৌকা চালাই

প্রথমে পা দুটি সামনে ছড়িয়ে কোমর সোজা করে বসো। তারপর সামনে বোঁক, হাত দুটি সামনে এগিয়ে দিয়ে। এবার পিছনে হাত দুটি নিয়ে যাও পাশে কনুই তুলে যতক্ষণ না দাঁড়ের হাতল বা মুষ্টিবদ্ধ হাত কোমরের উপর এসে হাজির হয়। অর্থাৎ মাঝিরা যেভাবে নৌকায় দাঁড় টানে সেইভাবে হাতের ভঙ্গি করতে হবে। এতে হাত ও কাঁধের শক্তি বাড়ে।

ঝরা পাতা পড়ছে ধুলায়

দৌড়বে খুশিমতো এ-পাশ ও-পাশ করে। মাঝে মাঝে দাঁড়িয়ে বা লাফিয়ে পড়ে ঘুরতে ঘুরতে বসে পড়বে যেন গাছের পাতা ঝরে পড়ছে।

আনো গিয়ে বলটা তুলে

একটু দূরে বল রেখে সকলকে নিয়ে আসতে বলতে হয়। আসবার সময় কেউ কাউকে ছুঁতে পারবে না। যে যার বল নিয়ে এসেই নিজের মনে উপরে ছুঁড়বে ও লুফে নিয়ে খেলবে। এইভাবে কিছুক্ষণ চলবে। এতে বল লুফতে ও ছুঁড়তে শেখা যায়।

ঘোরো গিয়ে রাখা বলে

যে-যার বল মাটিতে রেখে তার চারপাশে স্কিপ করতে করতে বা লাফ দিতে দিতে ঘুরবে। পরে বলটা তুলে নিয়ে রেখে আসতে হবে কাউকে না ছুঁয়ে। যেখানে রাখবে সেখানেই আবার বলের চারদিকে ঘুরতে থাকবে ইচ্ছামতো।

দড়ি গলিয়ে আনাগোনা

একটা ছোট দড়ি নিয়ে দুই হাতে করে মাথার উপর দিয়ে পিঠের পিছন দিয়ে ও পায়ের তলা দিয়ে আবার সামনে নিয়ে আসতে হবে। বার বার অনুশীলন করতে হবে। দড়ি যত ছোট করে ধরতে পারবে তত চাপ পড়বে। ফলে হাতের শক্তি বাড়বে।

বলটা মারো দেওয়ালে

দেওয়ালে বল মেরে মেরে লুফতে হয়। ক্রমশ পিছিয়ে গিয়ে দূরত্ব বাড়াতে হয়।

হাতের পিছনে রাখো বল

হাতের পিছনে বা তালুর উলটো দিকে ছোট একটা বল রেখে দৌড়ে যেতে হয়। বল পড়ে গেলে তুলে নিয়ে সমতা না হারিয়ে যেতে চেষ্টা করবে।

প্যাডলিং করো বাই-সাইকেল

চিৎ হয়ে শুতে হবে। হাত দেহের পাশে মাটিতে থাকবে। পা দুটি আকাশের দিকে তুলে হাঁটু মুড়ে এক পা নিচে আর এক পা উপরে তুলতে হবে হাঁটু সোজা রেখে। এবার ওঠা-নামা করাও, যেন সাইকেলের প্যাডেল ঘোরাচ্ছে উপর-নিচ করে। চেষ্টা করবে বুক হাঁটু ঠেকাতে। ধীরে ও জোরে পা তালে তালে ওঠাতে ও নামাতে হবে। এতে হাঁটু ও পেটের পেশি খুব শক্তিশালী হবে। প্রথমে ধীরগতিতে ও পরে ক্ষিপ্ৰগতিতে পা ওঠাতে ও নামাতে হবে। সাইকেল চালাবার সঙ্গে সঙ্গে বাজনা দিলে আরও ভাল হয়। অথবা, পৃথক এক দল তখন ছড়া বলতে থাকবে তালে তালে :

উঁচু-নিচু পা চালিয়ে
সাইকেল চড়ে আসছে
হঠাৎ-জোরে হঠাৎ ধীরে
সাইকেল ছুটে যাচ্ছে॥
মজা করে চলে গাড়ি
জোরে-ধীরে ছুটছে।
পেটের পায়ের ঘাড়ের হাতের
শক্তি কেমন বাড়ছে॥

দুলছে পুতুল যায় না পড়ে

খেলনা পুতুল মনে করে মাটিতে উবু হয়ে বসতে হয়। হাঁটু দুটি মোড়া থাকবে। দু'হাত দিয়ে পায়ের গোছ জড়িয়ে খুব জোরে চেপে ধরবে। দেহের সমতা সামনে পিছনে প্রয়োগ করে পা না নাড়িয়ে স্থির হয়ে একটু সামনে ঝুঁকে গিয়ে আবার সোজা হতে হবে, বা আবার সঙ্গে সঙ্গে উঠে বসতে হবে। আগের মতো আবার সামনে একটু দুলবে। পা থেকে হাত মোটেই খুলতে পারবে না। গোড়ালি দুটি জঙ্ঘার সঙ্গে খুব জোরে চেপে রাখতে হবে। যখন পা চেপে ধরে বসবে তখন একবার সামনে ঝুঁকতে হবে, আবার উঠে বসতে হবে তালে তালে। এতে হাঁটু, কোমর, হাত, শিরদাঁড়া এবং পেটের উপকার হয়। কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হয়।

পাখির ডানা নাড়ছে জোরে

শিশুদের কাঁধের শক্তি ও দেহের কমনীয়তা বাড়াবার জন্য হাত দুটি কাঁধের ও বুকের সামনে টান করে তুলে

ধরতে হবে। এবার হাত দুটিকে জোরে পাশে নিয়ে যেতে হবে। কয়েকবার এইভাবে নাড়াবার পর আবার সেখান থেকে মাথার উপর হাত দুটি টান করে সোজা তুলে ধরতে হবে। সঙ্গে সঙ্গে হাত পাশে নামাতে হবে। এইভাবে বদলে বদলে আধমিনিট বা একমিনিট মন দিয়ে ব্যায়াম করলে কাঁধ মজবুত হয়।

সীল চলেছে হেলেদুলে

এই ব্যায়ামে পেট ও পিঠের খুব উপকার হয়। দেহপেশি মজবুত হয়ে ওঠে। পেটের উপর শুয়ে মাথা, বুক, কাঁধ ও পা মাটি থেকে তুলে রাখতে হবে। হাত দুটি দেহে পাশে লেগে থাকবে। এবার দেহ উঁচু-নিচু করে পাশে দুলে দুলে এগিয়ে চলতে হবে। অন্যভাবেও করা যায়। পেটের উপর উপুড় হয়ে শুয়ে হাত দুটি পিঠের পিছনে রেখে একসাথে ধরে মাথা ও বুক মাটি ছাড়া করে তুলে রেখে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করে সহজ হয়ে আবার তারপর ব্যায়াম করতে হয়। জায়গা ভালো হলে সামনে পিছন দুলে দুলে বুক দিয়ে চলতে পারা যায়।

কপাল ছোঁয়াও পায়ের মূলে

এই ব্যায়ামে পেট ও দুটি পায়ের পেশি মজবুত হয়। পা দুটি সামনে একটু ছড়িয়ে দিয়ে বসতে হবে। এবার কোমর থেকে সামনে এমনভাবে দেহ বাঁকাতে হবে খুব ধীরে ধীরে, যাতে মাটিতে মাথা ঠেকতে পারে। তবে অযথা খুব জোর দিয়ে সামনে ঝুঁকতে নেই কারণ তাতে পেট ও কোমরে আঘাত লাগতে পারে। ধীরে ধীরে ঝুঁকতে হয়। দ্রুত নয়। পেশি গরম হয়ে উঠলে কপাল মাটিতে ঠেকানো যায়।

ঝোঁড়া কাঁকড়া ডানায় চলে

চিৎ হয়ে শোবে। সেই অবস্থা থেকে দুই হাত ও এক পায়ের চাপে দেহ মাটি ছাড়া করে উপরে তুলবে। সামনে পিছনে এবং পাশে কাঁকড়া চলার মতো চলবে। কোমর, পিঠ এবং হাঁটু এক রেখাতে যাতে থাকে তা দেখতে হবে, এতে হাত ও হাঁটুর শক্তি বাড়ে। যে পা উঠে থাকবে সেই পা অন্য পায়ের উপর উঠিয়ে রাখতে হবে। সম্ভব হলে এক হাতে ও দু'পায়ে চলবে।

লাফ দেয় খরগোশ ঘরের চালে

মাটিতে গোড়ালি তুলে বসবে। হাত দুটি কানের উপরে মাথার পাশে তুলে ধরবে, যেন খরগোশের খাড়া কান। নির্দেশ দিলেই সজোরে তড়িৎগতিতে উপরে লাফ দিতে দিতে সামনে এগোবে। এ-পাশ ও-পাশ মাথা ঘুরিয়ে দেখতে পারে যেন কিছু ঝুঁজছে। এতে পায়ের শক্তি বাড়ে, পায়ের ও উরুর পেশি সুদৃঢ় হয়ে ওঠে, পা ক্লান্ত হয় না, ঘাড়ের শক্তি বাড়ে, এবং চটপটে হয়ে ওঠা যায়।

ঘোড়া ছোঁড়ে পা পিছনে

মাটিতে দু'হাত রেখে পা দুটি একসঙ্গে পিছন দিকে উঁচু করে ছুঁড়তে থাকবে। মুখ খুবড়ে যাতে না পড়ে যায় তার জন্য প্রথম থেকেই সতর্ক হতে হবে। যখন দুটি পা পিছনে ছুঁড়বে তখন মাথা একটু নিচু করে দিতে হবে। হাত দুটি কঠিন করে সোজা রাখতে হবে। দৃষ্টি মাটির দিকে থাকবে। চেষ্টা করতে থাকলে

মাটিতে পা না ফেলেও হাতে ভর দিয়ে কিছুক্ষণ পা তুলে থাকা যায়। সাবধান, মুখ খুবড়ে যেন না পড়ে যায়। উলটে যাবার সময় চিবুক কণ্ঠদেশে লাগিয়ে রাখতে হবে।

কাঁচি চালাও আপন মনে

দেওয়ালে মাথা, পিঠ ও কাঁধ ঠেকিয়ে সামনে পা দুটি সোজা টান করে ছড়িয়ে বসতে হবে। হাত দুটি মাটিতে রাখতে পার অথবা বুকের উপর মুড়ে রাখতে পার। পা দুটি কাঁচির ফলার মতো উপর-নিচ করতে থাকবে হাঁটু সোজা ও টান করে রেখে। প্রথমে ধীরে ধীরে পা ওঠা-নামা করাতে হয়। পরে তড়িৎগতিতে দুটি পা চালাতে হয়। সেইসঙ্গে ছড়া বলা যেতে পারে—

চলছে কাঁচি কচ্ কচ্ কচ্।

হয় না শব্দ মচ্ মচ্ মচ্॥

উপর-নিচু চললে কাঁচি।

কাটবে কাপড় খচ্ খচ্ খচ্॥

টেই-কুচ-কুচ দুলছে সাথী

দুজনের সমান সমান দেহের ওজন থাকলে ভালো হয়। মুখোমুখি হয়ে দুজন হাত ধরাধরি করে দুটি পায়ে পা ঠেকিয়ে সোজা হয়ে বসবে। নির্দেশ দিলেই একজন আর একজনকে টান দিয়ে পিছনে চিৎ হয়ে শোবে, হাত না ছেড়ে আর পা দুটি না সরিয়ে। তখন অন্যজন সামনে সাথীর দিকে কোমর থেকে ঝুঁকে এগিয়ে সামনে গিয়ে পড়বে। এইভাবে পর পর টেকির মতো একবার শোবে আর একবার উঠবে যখন খেলতে থাকবে। মনে রাখতে হবে, একজন চিৎ হয়ে পড়ে গেলেই অন্যজন সামনে ঝুঁকে যাবে। সব সময় হাত দুটি ধরাধরি করে খুব চেপে রাখতে হবে। আসল কথা, একবার এ শোবে আর একবার ও শোবে। এতে হাত, পা, পেট ও কাঁধের শক্তি বাড়ে, কোমরের পেশি নমনীয় হয়।

লেখচে চলে খোঁড়া হাতি

সামনে ঝুঁকে মাটিতে একটি পা দোলাতে বা নাড়াতে হবে। হাঁটু মুড়তে পারবে না যখন চলাফেরা করবে। তবে এ-পাশ ও-পাশ করে দুহাত এবং মাথা দোলাতে হবে, যেভাবে হাতি তার গুঁড় দুলিয়ে চলে। এতে হাত-পায়ের শক্তি বাড়ে।

সারস পাখি খুঁজছে মাছ

এক পায়ে দাঁড়াতে হবে, অন্য পা নিচু চেয়ারে বা নিচু বেঞ্চে অথবা দেওয়ালে তুলে রেখে। দুটি পা সোজা টান অবস্থায় থাকবে। এবার সামনে ঝুঁকে চেয়ারে রাখা পায়ের হাঁটুতে কপাল ঠেকাতে হবে। এতে পিঠ, কোমর ও পায়ের শক্তি বাড়ে। শিরদাঁড়া নমনীয় হয়। সমতা বজায় রেখে চেয়ার ছাড়াও করা যায়।

দড়ির পরে না-প'ড়ে হাঁটা

গোড়ালি তুলে মাটিতে একটি সোজা দড়ির উপর দিয়ে হাঁটতে হবে। দড়ি না পেলে মাটিতে খড়ি বা

কাঠি দিয়ে দাগ কেটে তার উপর দিয়ে হেঁটে যেতে হবে, যেভাবে সার্কাসে তারের উপর খেলোয়াড়রা সমতা বজায় রেখে হাঁটে ও দৌড়ায়। দেহের সমতা বজায় রেখে হাঁটতে পারলে পায়ের পেশি দৃঢ় হয়। হাত দুটি (সমতা রাখার জন্য) কাঁধের পাশে তুলে হাঁটতে হবে। চলার সময় মাথা নিচু করে দাগের দিকে দেখতে হবে। তাতে ঘাড়েরও ব্যায়াম হবে। সমতা না রাখতে পারলে ঠিকভাবে দাঁড়ানো যায় না। মন স্থির করে চলতে হবে সব সময়। মাথার উপর ক্লেব বা বই অথবা কাঠের টুকরো রেখে হাঁটা যায়। নার্সারী শিশুদের করিয়ে খুব উপকার পাওয়া যায়।

মার্বেল গুলি পায়ে তুলে

প্রথমে একটা নিচু চেয়ারে বসতে হয়। তারপর মাটিতে পায়ের নিচে একটা মার্বেল গুলি রেখে খালি পায়ের দুটি আঙুলের সাহায্যে তুলতে হয় ও রাখতে হয়। মাঝে মাঝে বড় গুলি তোলা যায় কি না পরীক্ষা করা ভালো। এতে আঙুলের শক্তি বাড়ে। মাটিতে দাঁড়িয়েও পায়ের আঙুলের সাহায্যে গুলি তুলতে পারা যায়।

বইয়ের পাতা ভেজাও খুলে

চিৎ হয়ে শুয়ে হাত ও পা ফাঁক করে রাখবে। হাত দুটি কাঁধের পাশে মাটিতে উঠে থাকবে। তারপর হাত দেহের পাশে নামিয়ে আনবে ও পা দুটি সঙ্গে সঙ্গে জোড়া করবে, যেন বই খুলছে ও বন্ধ করছে। এতে পিঠের নিম্ন অংশ, হাত, কাঁধ ও পা শক্তিশালী হয়। ফলে কোমরে ও হাতে ব্যথা হয় না। পায়েরও শক্তি বাড়ে।

টগ্ বগাবগ্ টাট্টি ঘোড়া

প্রথমে ধীরে ধীরে হাঁটু না তুলে দৌড়োও। একটু পরেই তড়িৎগতিতে হাঁটো। তারপর আরও উঁচুতে হাঁটু তুলে তুলে বা উরু তুলে তুলে দৌড়াতে টাট্টি ঘোড়ার মতো করে। তাড়াতাড়ি উরু তুলতে হয় আর নামাতে হয়। ক্ষিপ্ৰগতিতে দৌড়াতে হয়। সবসময় ভালো দৌড়াতে হলে মাটিতে জোরে পা মারতে হবে, গোড়ালি ফেলতে পারবে না। গোড়ালি ফেলে দৌড়লে গতি মছুর হয়ে যায়।

জোড়া হাতে মাটি খোঁড়া

পা দুটি ফাঁক করে দাঁড়িয়ে ধীরে ধীরে সামনে ঝুঁকে হাতের চেটো দিয়ে তালে তালে তিনবার সামনের মাটি ঠুঁকে সঙ্গে সঙ্গেই আবার সোজা হয়ে উঠে দাঁড়াতে হবে। পারলে মাটিতে হাত দিতেও পারবে। এতে কোমরের শক্তি বাড়ে। সাবধান, কোমরে যেন আঘাত না লাগে।

ঘুর-ঘুর-ঘুর চরকি ঘোরে

প্রথমে বৃত্তাকারে সকলে হাত ধরাধরি করে দাঁড়াবে। তারপর বৃত্তে একজন বাদ দিয়ে অন্যজন বসবে সামনে পা ছড়িয়ে দিয়ে। পা দুটি কিন্তু মাটিতে জোড়া অবস্থায় থাকবে। এবার তারা হাত দিয়ে বসা সাথীদের হাত ধরবে। এখন, যারা বসবে তাদের দুই হাত শক্ত করে দুপাশের দাঁড়ানো খেলুড়েরা ধরে

থাকবে। যারা বসবে তারা প্রথমে একটা পরে পা তুলবে। পরে দু'পা একসঙ্গে উপরে তুলবে। বার কয়েক ঘোরার পরে যারা দাঁড়িয়ে ছিল তারা বসবে ও তালে তালে ঘাসের উপর পা তুলবে। তারপর সকলে বৃত্তাকারে চরকির মতো ঘুরবে। যারা বসে থাকবে তারা মাটিতে গোড়ালি চেপে রাখবে আর কোমর একটু মাটি-ছাড়া করে তুলে ধরবে মাটির উপর পা দুটি টান করে রেখে। যারা দাঁড়াবে আর হাত ধরবে তারা পা দুটি ফাঁক করে দাঁড়াবে সমতা বজায় রেখে।

চেউ উঠেছে ভীষণ জোরে

চিৎ হয়ে শুয়ে কোমরের উপর হাঁটু মুড়ে রাখ। হাত দুটি টান করে মাথার পিছনে তুলে ধরো। এবার পা দুটি একটু চাপ দিয়ে তুলে নিয়ে মাথার পিছনে রাখ, যাতে পায়ের আঙুল হাতের চেটো স্পর্শ করতে পারে। কোমর ও বুক তুলতে হবে, যখন পা মাথার পিছনে নিয়ে যাবে। তবে ঘাড় ও কোমরে যাতে আঘাত কম লাগে তা দেখতে হবে। প্রথমে ধীরে ধীরে অনুশীলন করবে। তারপর তাড়াতাড়ি পা নিয়ে যাবে আবার তুলে মাটিতে রাখবে। এইভাবে উঁচু-নিচু করে পা তুলতে-নামাতে হবে।

পাশের দাগে মারো লাফ

শিশুদের পিছনে পিছনে এ সারিতে দাঁড় করাতে হবে। তাদের বাঁ পাশে দূরত্ব আন্দাজ করে একটা রেখা টানবে। জোড়া-পায়ে পাশে লাফ মেরে রেখাটি পার হয়ে যেতে হবে। এবার সকলে বাঁ পাশে ফিরবে। রেখা বা দাগ যেটা পিছনে ছিল সেটা পিছনে ফেলে লাফ মেরে চলে যাবে। আবার সামনে লাফ দেবে। এতে লাফ দেওয়া শেখা যাবে। পায়ের শক্তিও বাড়বে।

ডিগ্বাজি দে' করো সাফ

গোড়ালি তুলে পা দুটি এক জায়গায় রেখে বসো। সামনে হাত দুটি কাঁধের মাপে ফাঁক করে মাটিতে রাখো। সামনে ঝুঁকে যাও। মাথা পায়ের দিকে ঝুঁকিয়ে নিয়ে গিয়ে হাত দুটির মধ্যে ঘাড়টা নামিয়ে পিঠ দিয়ে গড়িয়ে যাও সামনে হাত ও পায়ের ঠেলা দিয়ে। পিছনে গড়াতে হলে উবু হয়ে বসে সামনে ঝুঁকে থাকো। এবার কোমর থেকে একটা ঠেলা দিয়েই হাঁটু দুটি মাথার পিছনে তুলে নিয়ে সঙ্গে সঙ্গে উল্টে যাও ঘাড়ের ও হাতের জোরে। হাত দুটি তখন সামনে থেকে তুলে এনে দুই কাঁধের সামনে রাখতে হয় কনুই মুড়ে। হাতের চেটো থাকবে আকাশপানে তোলা অবস্থায়, আঙুলগুলি পিঠের পিছন দিকে মুখ করে। দৌড়ে এসেও ডিগ্বাজি খাওয়া যায়। দৌড়ে এসে উপরে লাফ দিয়ে উঠেই সামনে ডাইভ করে বা ঝাঁপিয়ে পড়ে হাত দিয়ে ডিগ্বাজি দেওয়া যায়। দৌড়ে এসেই জোড়া পায়ে “টেক্-অফ” লাফ দিয়ে উঠেই সামনে একজনকে হাত-পা মাটিতে ফেলে রেখে তার উপর দিয়ে ডিগ্বাজি দিয়ে যাওয়া যায়, তাকে না ছুঁয়ে। ভালো সময়-জ্ঞান নিয়ে অনুশীলন করলেই ৪/৫ জনের উপর দিয়ে ডাইভও দিয়ে যাওয়া যায়।

এই ব্যায়ামগুলি পাঁচ বছর বয়সের উপরের শিশুদের পক্ষেই সহজসাধ্য হবে।

মূকাভিনয়ে ব্যায়াম



হাত-পা নেড়ে অনুকরণ করে দেখাতে হয়—

- ১। পুলিশ গাড়ি থামাচ্ছে।
- ২। পুলিশ চোর ধরে নিয়ে যাচ্ছে।
- ৩। ডাক্তার রোগীর নাড়ি দেখছে।
- ৪। ডাক্তার রোগী পরীক্ষা করছে।
- ৫। নাচিয়ে মঞ্চে নাচছে।
- ৬। অভিনেতা অভিনয় করছে।
- ৭। খেলোয়াড় বলে কিক্ করছে।
- ৮। মুষ্টিযোদ্ধা বক্সিং করছে।
- ৯। নতুন সাঁতারু সাঁতার কাটছে।
- ১০। গাইয়ে গান করছে।
- ১১। ছাত্র বই পড়ছে।
- ১২। কেউ গাছ থেকে ফল পাড়ছে।
- ১৩। ছোট্ট ছেলে প্রজাপতি ধরছে।
- ১৪। দাঁত মেজে মুখ ধুচ্ছে।
- ১৫। ডাংগুলি খেলছে।
- ১৬। ড্রাইভার বাস থামাচ্ছে। কনডাক্টার গাড়ি থামাতে ঘণ্টার দড়ি টানছে।
- ১৭। বাসে উঠছে।
- ১৮। আকাশ থেকে বাজ পড়তে দেখে ভয় পেয়েছে।
- ১৯। কানে কানে ফিসফিসিয়ে কথা বলছে।

- ২০। বাড়িতে আগুন লেগেছে দেখে পালাচ্ছে।
- ২১। বাড়িতে কাজ করছে।
- ২২। রাখাল গোরু চরাচ্ছে।
- ২৩। কুলি মোট বইছে।
- ২৪। জন্তু-জানোয়ার (ঘোড়া, হাতি, কুকুর, ভালুক) চলছে।
- ২৫। দমকল দল আগুন নেভাচ্ছে।
- ২৬। পাইলট এরোপ্লেন চালাচ্ছে।
- ২৭। সৈন্য যুদ্ধ করছে।
- ২৮। এরোপ্লেন, মোটর, সাইকেল, ট্রেন চলছে।
- ২৯। বসে টি. ভি. দেখছে।
- ৩০। পথে মার্বেল-গুলি খেলছে।
- ৩১। পেটে চা ঢেলে খাচ্ছে।
- ৩২। চিঠি লিখছে।
- ৩৩। বৃষ্টিতে ছাতা খুলে হেঁটে যাচ্ছে।
- ৩৪। শাওয়ারে গোসল করছে।
- ৩৫। ঘুড়ি ওড়াচ্ছে।
- ৩৬। ছুঁচে সুতো পরাচ্ছে।
- ৩৭। ফুল তুলছে।
- ৩৮। লুকিয়ে পড়ছে।
- ৩৯। দৌড়ে এসে পাখি ধরছে।
- ৪০। সাইকেলে চড়ছে।
- ৪১। ব্যায়াম করছে।
- ৪২। পতাকা উত্তোলন করছে।
- ৪৩। পুকুরে দৌড়ে যাচ্ছে।
- ৪৪। জলে লাফ দিল (ডাইভিং)
- ৪৫। বেস্ট স্ট্রোক সাঁতার দিচ্ছে।
- ৪৬। “ক্রল স্ট্রোক” দিয়ে ফিরছে।
- ৪৭। করাত দিয়ে কাঠ কাটছে।
- ৪৮। কুড়ুল দিয়ে কাঠ কাটছে।
- ৪৯। ব্যাডমিন্টন খেলছে।
- ৫০। লংজাম্প দিচ্ছে।

- ৫১। হাইজাম্প দিচ্ছে।
- ৫২। ডিস্কাস ছুঁড়ছে।
- ৫৩। মাছ ধরতে ছিপ বা জাল ফেলে।
- ৫৪। মাছ তুলছে টেনে।
- ৫৫। মাটি খুঁড়ে কেঁচো তুলছে।
- ৫৬। বঁড়শিতে কেঁচো গাঁথছে।
- ৫৭। কাঁখে কলসি নিয়ে যাচ্ছে।
- ৫৮। মাথায় ঝুড়ি নিয়ে চলেছে।
- ৫৯। ধনুক ছুঁড়ছে।
- ৬০। সাষ্টাঙ্গে প্রণাম করছে।
- ৬১। সেলাম করছে। স্যালুট করছে।
- ৬২। রুমাল দিয়ে মুখ মুছছে।
- ৬৩। আয়নায় মুখ দেখছে, চুল আঁচড়াচ্ছে, দাড়ি কামাচ্ছে।
- ৬৪। কল খুলে গ্লাসে পানি ভরে খাচ্ছে।
- ৬৫। নস্যি নিচ্ছে।
- ৬৬। দেশলাই জ্বালাচ্ছে। লাইটার ধরাচ্ছে।
- ৬৭। স্পোন্ডে পাম্প দিচ্ছে। স্টোভ ধরাচ্ছে।
- ৬৮। কেটলিতে পানি নিচ্ছে কল খুলে। কল বন্ধ করছে।
- ৬৯। স্টোভে কেটলি বসাচ্ছে। কাপে চা-চিনি-দুধ দিচ্ছে।
- ৭০। ঠেলা গাড়ি ঠেলে নিয়ে যাচ্ছে।
- ৭১। কোলে বাচ্চা নিয়ে চলেছে।
- ৭২। জানালা খুলছে— জানালা বন্ধ করছে।
- ৭৩। পেন্সিল কাটছে। ঘাস কাটছে। আল কাটছে।
- ৭৪। ছবি টাঙাচ্ছে। দেওয়ালের ছবি সাফ করছে।
- ৭৫। ক্রিকেট-ফুটবল-বাস্কেট বল-ভলিবল খেলছে।
- ৭৬। চোর চোর বা লুকোচুরি খেলতে গিয়ে পড়ে গেল।
- ৭৭। বোলার বল দিয়ে আউট করলো।
- ৭৮। গোলকিপার বল আটকাচ্ছে।
- ৭৯। গুলি খেলছে বসে এবং দাঁড়িয়ে।
- ৮০। লিপ ফ্রগ করছে।
- ৮১। শিশুকে ধরে রাস্তা পার করাচ্ছে।

- ৮২। প্রদীপ বা লণ্ঠন জ্বালাচ্ছে।
- ৮৩। আঙুল কাটলো পেঙ্গিল কাটতে গিয়ে।
- ৮৪। চেয়ার বা টুলের উপর দাঁড়ালো।
- ৮৫। তাক থেকে বোতল পড়লো।
- ৮৬। বোতল খুলে আচার খাচ্ছে।
- ৮৭। গোরুর দুধ দুইছে পা বেঁধে। দুধ বেচছে।
- ৮৮। গাছ থেকে ফুল তুলছে।
- ৮৯। মালা গাঁথছে। গলায় পরছে।
- ৯০। কলার খোসার ছাড়াচ্ছে।
- ৯১। পোস্ট-বক্সে চিঠি ফেলছে।
- ৯২। শিশু কাঁদছে— চুপ করতে বলছে।
- ৯৩। সিঁড়ি দিয়ে উঠছে। পড়ে গেল।
- ৯৪। মাটিতে বসছে।
- ৯৫। মুচি জুতো সেলাই করছে।
- ৯৬। হারমোনিয়াম বাজিয়ে গান করছে।
- ৯৭। খবরের কাগজ বিক্রি করছে।
- ৯৮। গার্ড বাঁশি বাজাচ্ছে ট্রেন ছাড়ার জন্য।
- ৯৯। ব্যাগ নিয়ে দৌড়ছে ট্রেন ধরতে।
- ১০০। পা পিছলে পড়ে গেল।

এই রকম ব্যায়াম অনেক আছে। সে-সব অনুশীলন করতে হবে বার-বার। মূকাভিনয়ের ঢং বা স্টাইল নিজস্ব হবে। তার জন্য মনের সঠিক ছবিকে স্পষ্ট রূপ দিতে হবে। চেষ্টা করতে হবে প্রতিটি গতি যেন সকলে বুঝতে পারে। প্রতিটি গতি যথাযথ হলে দর্শকরা আনন্দ লাভ করেন। শিল্পী-মন নিয়ে, মনশ্চক্ষু দিয়ে প্রতিটি গতি ঠিক ঠিক করা চাই। কল্পনায় রূপ দিতে হয় মূকাভিনয়ে ব্যায়াম করতে হলে। ইচ্ছাশক্তি চাই। ভাবপ্রকাশের জন্য বুদ্ধি চাই। মাইকে (মূকাভিনয়ে) দেহ ও মন দিয়ে কল্পনার ছবিকে যথাযথ রূপ দিতে হয়। মনের একগ্রতা বিশেষ প্রয়োজন। মনে সঠিক সাড়া জাগাতে হবে দেহকে আয়ত্তে রেখে। চর্চা ছাড়া মূকাভিনয় হয় না।

এই ব্যায়ামগুলি সাত বছর বয়সের উপরের শিশুদের পক্ষে সুবিধাজনক হবে।

শিশু বয়সের ব্যায়ামে সতর্কতা



দেহ-সঞ্চালন ব্যায়াম যা দেওয়া হয়েছে তা শেখাতে হবে শিশুদের কর্ম-ক্ষমতা দেখে। তিন চারটে ব্যায়াম মাস খানেক করে শেখালে শিশুরা বেশ দক্ষতা অর্জন করতে পারবে। সহজগুলি আগে শেখাতে হয়। কঠিনগুলি পরে। শিশুদের শক্তি কতখানি আছে, পেশির সহযোগিতা আছে কি না, সমতা রেখে গতি সৃজন করতে পারে কি না— এইসব বুঝে শেখাতে হয়। বয়স অনুযায়ী শিক্ষা দিতে হয়। যাদের দক্ষতা নেই তাদের সহজ ব্যায়ামগুলিই প্রথমে শেখাতে হয়। পরে ধীরে ধীরে অন্যগুলি শেখানো ভালো। এখানে দেওয়া দেহ-সঞ্চালন ব্যায়ামগুলির মধ্যে কতকগুলি এমন ব্যায়াম আছে, যা সকলেই করতে পারে। তবে অতিরিক্ত ব্যায়াম-কৌশলগুলিও বেছে নিয়ে শেখানো যেতে পারে। যাদের ক্রীড়া-দক্ষতা আছে তাদের একটু কঠিন ব্যায়ামগুলি শেখানো যেতে পারে।

ছেলে-মেয়েদের আলাদা আলাদা শেখানো ভালো। তাদের প্রত্যেকেরই সার্ট ও প্যান্ট থাকা চাই। আগেই জানিয়েছি, ব্যায়ামের আগে দেহ গরম করিয়ে দিতে হয়। নইলে ক্ষতি হতে পারে। কখনও দেহে চাপ পড়তে দিতে নেই। তাতে ক্লান্ত হতে পারে। দক্ষতা অর্জনে তখন সক্ষম হবে না। বিশ্রাম দিয়ে দিয়ে দেহ-সঞ্চালন ব্যায়াম করাতে হয়। কোনো ব্যায়াম প্রথম দিকে বার-বার করতে দিতে নেই। সব সময় উৎসাহ দিতে হয় বাড়িতে অনুশীলন করতে। যে-সব ব্যায়াম গদিতে করাতে হয় সেই সব ব্যায়াম সিমেন্টের মেঝেতে করাতে নেই। যখন কেউ অনুশীলন করে তখন অন্যদের বেশিক্ষণ দাঁড় করিয়ে রাখতে নেই। তখন অন্য কিছু দেহ-সঞ্চালন-কৌশল অনুশীলন করতে দিতে হয়। যে-সব ব্যায়াম শেখাতে হবে শিক্ষকদের তা আগে জেনে নিতে হবে। শেখাবার আগে সতর্ক করে দিতে হবে যাতে সাবধানে অনুশীলন করে। না বুঝে করতে গেলেই আঘাত লাগতে পারে। অনেক সময় উত্তেজিত হয়ে খেলতে গেলে আঘাত পায়। বারবার অনুশীলন করতে নির্দেশ দিতে হয়। দেখতে হয়, দক্ষতা বাড়তে পারছে কি না। সহজ দেহ-সঞ্চালনের সঙ্গে মাঝে মাঝে দু-একটি কঠিন ব্যায়াম করতে দিতে হয় যদি পারে। তালে তালে যাতে সম্পন্ন করতে পারে তা দেখতে হয়, ধৈর্যশক্তি বাড়িয়ে দিতে হয় অনুশীলনের মাধ্যমে। সব সময় নতুন নতুন দেহ-সঞ্চালন ব্যায়াম শেখানো ভালো। প্রথম থেকেই খুব ভালো করবার জন্য কোনো বিশেষ জোর দিতে নেই। আগে শিখতে বা বুঝতে দিতে হয়। তার ফলে দক্ষতা বাড়ে।



www.phulkuri.org.bd