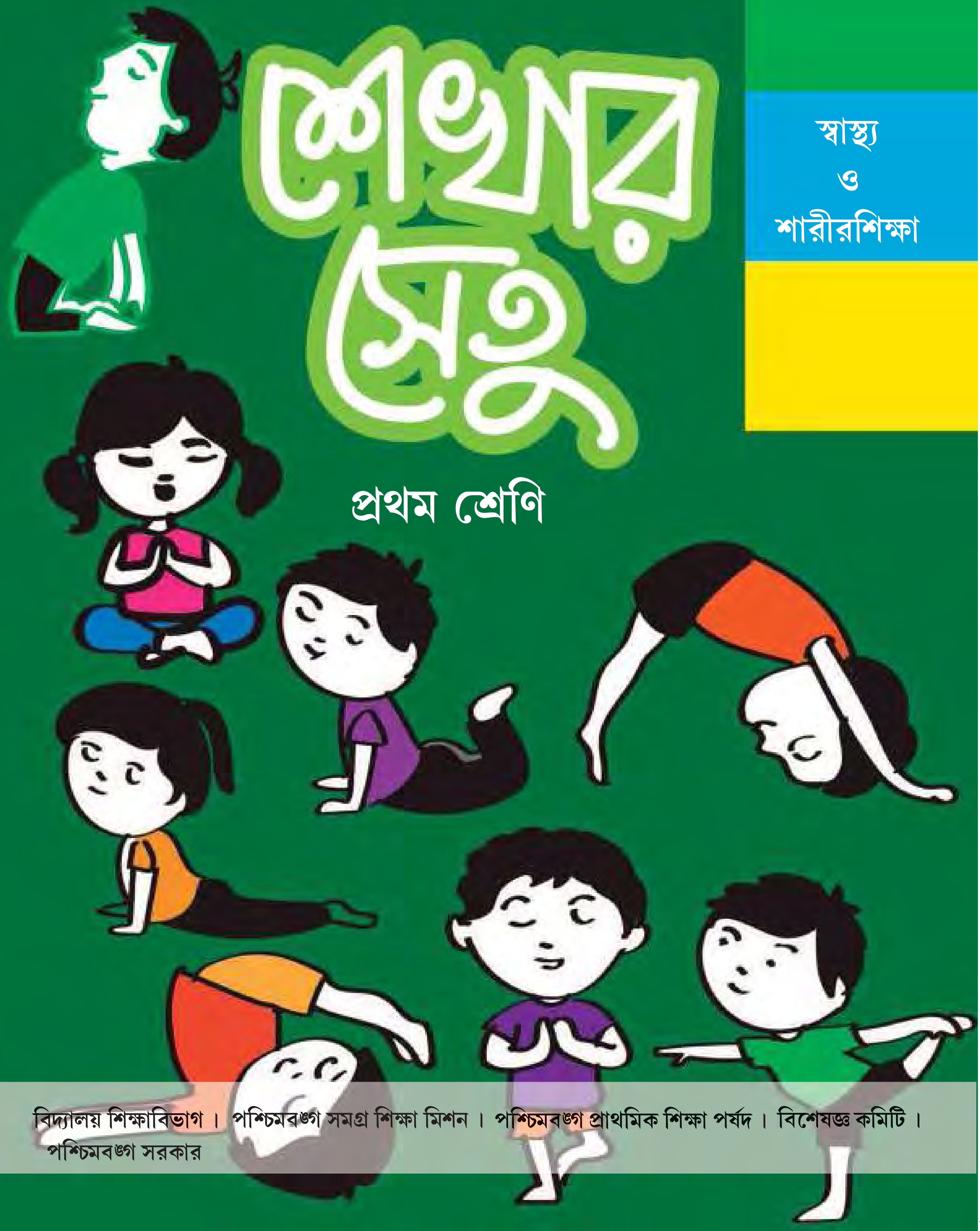
শেখার সেতু

স্বাস্থ্য
ও
শারীরশিক্ষা



প্রথম শ্রেণি

বিদ্যালয় শিক্ষাবিভাগ । পশ্চিমবঙ্গ সমগ্র শিক্ষা মিশন । পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ । বিশেষজ্ঞ কমিটি ।
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

শেখার সেতু

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

প্রথম শ্রেণি

सत्यमेव जयते

বিদ্যালয় শিক্ষাবিভাগ
পশ্চিমবঙ্গ সরকার
বিকাশ ভবন,
কলকাতা - ৭০০০৯১

পশ্চিমবঙ্গ সমগ্র শিক্ষা মিশন
বিকাশ ভবন,
কলকাতা - ৭০০০৯১

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক পর্ষদ
ডি কে ৭/১, বিধাননগর,
সেক্টর -২
কলকাতা - ৭০০ ০৯১

বিশেষজ্ঞ কমিটি
নিবেদিতা ভবন, পঞ্চমতল
বিধাননগর,
কলকাতা : ৭০০০৯১

বিদ্যালয় শিক্ষাবিভাগ। পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিকাশ ভবন, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

ডি কে ৭/১, বিধাননগর, সেক্টর -২

কলকাতা - ৭০০ ০৯১

বিশেষজ্ঞ কমিটি

নিবেদিতা ভবন, পঞ্চমতল

বিধাননগর, কলকাতা : ৭০০০৯১

Neither this book nor any keys, hints, comment, note, meaning, connotations, annotations, answers and solutions by way of questions and answers or otherwise should be printed, published or sold without the prior approval in writing of the Director of School Education, West Bengal. Any person infringing this condition shall be liable to penalty under the West Bengal Nationalised Text Books Act, 1977.

প্রথম প্রকাশ : ডিসেম্বর, ২০২১

মুদ্রক

ç öë ÐÝþöî A† œ öÝþ Ýþî ‰þ„ þöþ™ýöî Ÿ˜ !œ!› öÝþ þ

(পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগ)

কলকাতা-৭০০ ০৫৬

মুখবন্ধ

প্রাথমিক স্তরের জন্য বিদ্যালয় শিক্ষা বিভাগের উদ্যোগ ও ব্যবস্থাপনায় এবং বিশেষজ্ঞ কমিটির তত্ত্বাবধানে এই অতিমারির আবহেও রাজ্যের ছাত্রছাত্রীদের সুবিধার্থে অত্যন্ত দ্রুততার সঙ্গে প্রায় সমস্ত বিষয়ের ব্রিজ মেটিরিয়াল 'শিখন সেতু' প্রকাশিত হল। বিদ্যালয়ের স্বাভাবিক এবং নিয়মিত পঠন-পাঠনে দীর্ঘদিনের যে অনভিপ্রেত ছেদ পড়েছিল এবং সেই কারণে শিখনের ক্ষেত্রে ছাত্রছাত্রীদের যে ঘাটতি তৈরি হয়ে থাকতে পারে - এই 'ব্রিজ মেটিরিয়াল'টি সেই ঘাটতি পূরণে গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠবে। বিদ্যালয়গুলি পুনরায় চালু হওয়ার পর অন্তত ১০০ দিন সকল শিক্ষার্থীর জন্য এটি ব্যবহৃত হবে। প্রয়োজন বুঝে বিশেষ কিছু শিক্ষার্থীর জন্য 'মেটিরিয়াল'টি ব্যবহারের মেয়াদ আরও কিছুদিন বাড়ানো যেতে পারে।

এ প্রসঙ্গে উল্লেখ করা প্রয়োজন এই 'ব্রিজ মেটিরিয়াল'টি বিভিন্ন বিষয়ের সঙ্গে ছাত্রছাত্রীদের সংযোগ ও সেতু নির্মাণের পাশাপাশি পরিচিতি ও শিখনের মানোন্নয়নে বিশেষ সহায়ক হবে।

শিক্ষিকা/শিক্ষকেরা প্রয়োজন অনুযায়ী এই সামগ্রীর সঙ্গে পাঠ্য বইকে জুড়ে নেবেন এবং 'মেটিরিয়াল'টি ব্যবহারের ক্ষেত্রে তাঁদের মৌলিকতার পাশাপাশি একটি সার্বিক ভাবনা ক্রিয়াশীল রাখবেন - এই প্রত্যাশা রাখি। একথা মনে রাখা জরুরি, এই 'ব্রিজ মেটিরিয়াল'টি নিয়মিত পাঠক্রমের সঙ্গে সাযুজ্য রেখে ব্যবহৃত হবে এবং এর ভিত্তিতেই শিক্ষার্থীদের ধারাবাহিক মূল্যায়ন চলবে।

গ্রন্থ প্রকাশের মুহূর্তে এই প্রকল্পের সঙ্গে যুক্ত সকলকে আন্তরিক শুভেচ্ছা ও কৃতজ্ঞতা জানাই।

ডিসেম্বর, ২০২১
আচার্য প্রফুল্লচন্দ্র ভবন
ডি-কে ৭/১, সেক্টর ২
বিধাননগর, কলকাতা ৭০০ ০৯১

মানিক ভট্টাচার্য
সভাপতি
পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

প্রাক্‌কথন

বিদ্যালয় শিক্ষা বিভাগের উদ্যোগ ও ব্যবস্থাপনায় এবং বিশেষজ্ঞ কমিটির তত্ত্বাবধানে এই অতিমারির আবহেও রাজ্যের ছাত্রছাত্রীদের সুবিধার্থে অত্যন্ত দ্রুততার সঙ্গে প্রাথমিক স্তরের সমস্ত বিষয়ের জন্য ‘ব্রিজ মেটিরিয়াল’ প্রস্তুত করা হয়েছে। এই ‘ব্রিজ মেটিরিয়াল’টি শিক্ষার্থীদের কাছে একটি ‘অ্যাকসিলারেটেড লার্নিং প্যাকেজ’ হিসেবে কাজ করবে। বিদ্যালয়ের স্বাভাবিক এবং নিয়মিত পঠন-পাঠনে দীর্ঘদিনের যে অনভিপ্রেত ছেদ পড়েছিল এবং সেই কারণে শিখনের ক্ষেত্রে ছাত্রছাত্রীদের যে ঘাটতি তৈরি হয়ে থাকতে পারে — এই ‘ব্রিজ মেটিরিয়াল’টি সেই ঘাটতি পূরণে অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ হয়ে উঠবে। বিদ্যালয়গুলি পুনরায় চালু হওয়ার পর অন্তত ১০০ দিন সকল শিক্ষার্থীর জন্য এটি ব্যবহৃত হবে। প্রয়োজন বুঝে বিশেষ কিছু শিক্ষার্থীর জন্য ‘মেটিরিয়াল’টি ব্যবহারের মেয়াদ আরও কিছুদিন বাড়ানো যেতে পারে।

এ প্রসঙ্গে উল্লেখ করা প্রয়োজন এই ‘ব্রিজ মেটিরিয়াল’টির মুখ্য উদ্দেশ্য হলো বিগত দুটি শিক্ষাবর্ষের দুটি শ্রেণির বিষয়ভিত্তিক গুরুত্বপূর্ণ শিখন সামর্থ্যের সঙ্গে বর্তমান শিক্ষাবর্ষের শ্রেণি-সংশ্লিষ্ট প্রয়োজনীয় শিখন সামর্থ্যের সংযোগ ও সেতু নির্মাণ।

শিক্ষিকা/শিক্ষকদের কাছে আমাদের আবেদন, ‘ব্রিজ মেটিরিয়াল’টি প্রয়োজনীয় কাম্য শিখন সামর্থ্যের ভিত্তিতে তৈরি হওয়ার কারণে, এটি ব্যবহারের ক্ষেত্রে তাঁদের মৌলিকতার পাশাপাশি একটি সার্বিক ভাবনা যেন ক্রিয়াশীল থাকে। তাঁরা প্রয়োজন অনুযায়ী এই সামগ্রীর সঙ্গে পাঠ্য বইকে জুড়ে নিতে পারবেন। একথা মনে রাখা জরুরি, এই ‘ব্রিজ মেটিরেয়াল’টি নিয়মিত পাঠক্রমের সঙ্গে সাযুজ্য রেখে ব্যবহৃত হবে এবং এর ভিত্তিতেই শিক্ষার্থীদের ধারাবাহিক মূল্যায়ন চলবে।

নির্বাচিত শিক্ষাবিদ, শিক্ষক-শিক্ষিকা এবং বিষয়-বিশেষজ্ঞবৃন্দ অল্প সময়ের মধ্যে বইটি প্রস্তুত করেছেন। বিভিন্ন সময়ে পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ, পশ্চিমবঙ্গ সরকারের শিক্ষা বিভাগ, পশ্চিমবঙ্গ সমগ্র শিক্ষা মিশন, পশ্চিমবঙ্গ শিক্ষা অধিকার প্রভৃত সহায়তা প্রদান করেছেন। তাঁদের ধন্যবাদ।

পশ্চিমবঙ্গের মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী অধ্যাপক ব্রাত্য বসু প্রয়োজনীয় মতামত এবং পরামর্শ দিয়ে আমাদের বাধিত করেছেন। তাঁকে আমাদের কৃতজ্ঞতা জানাই।

অভীক মজুমদার

ডিসেম্বর, ২০২১
নিবেদিতা ভবন, পঞ্চমতল
বিধাননগর, কলকাতা : ৭০০ ০৯১

চেয়ারম্যান
বিশেষজ্ঞ কমিটি
বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিশেষজ্ঞ কমিটি পরিচালিত পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন পর্ষদ

অভীক মজুমদার
চেয়ারম্যান, বিশেষজ্ঞ কমিটি

মানিক ভট্টাচার্য্য
সভাপতি, পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

™!î û̦þÒ˜ y ● “þ ýî • y˜

ঋত্বিক মল্লিক   পূর্ণেন্দু চ্যাটার্জী   রাতুল গুহ

পাণ্ডুলিপি নির্মাণ ও সম্পাদনা

দ্বীপেন বসু

সহযোগিতায়

সৌমিত্র কর্মকার, সুতেজ সাত্ত্বিক, ড. সুমাল্য রায়, ড. শুভব্রত কর

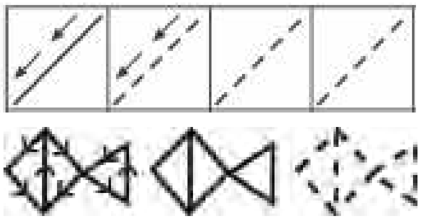
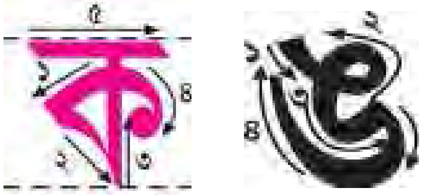
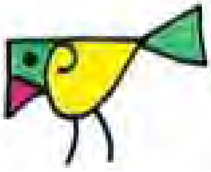
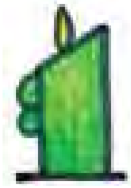
অলংকরণ

শঙ্কর বসাক, সুতেজ সাত্ত্বিক

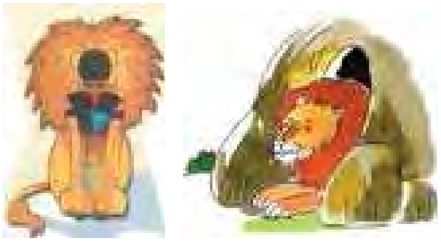
প্রচ্ছদ

দ্বীপেন বসু

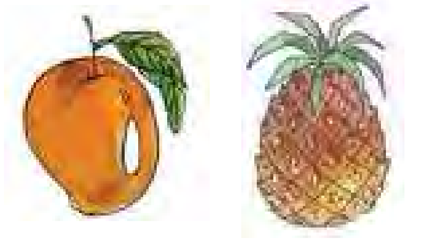
বিষয়সূচি

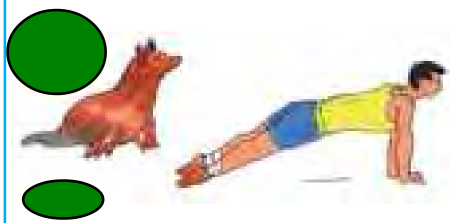
 ১. লেখার আগে আঁকি (১-৫)	অ আ ই ঈ উ ক খ গ ঘ ঙ ২. একবার শিখি বর্ণমালা (৬)	পূর্ণ মাত্রার বর্ণ অংশ মাত্রার বর্ণ মাত্রাহীন বর্ণ ৩. বর্ণবিন্যাস (৭)
 ৪. স্বরবর্ণ লিখতে শিখি (৮-৯)	 ৫. ব্যঞ্জনবর্ণ লিখতে শিখি (১০-১৬)	 ৬. এসো চিনতে শিখি ও লিখতে শিখি (১৭-২৯)
এসো আঁকতে শিখি একটা হাঁসের ছানা, ৭. এসো শুনে শুনে বলতে শিখি (৩০-৩৩)	কেমন আঁকা হল কাঠের বাড়িখানা ? ৮. আঁকতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি (৩৩-৪১)	এসো আঁকতে শিখি একটা ছোটো পাখি  ৯. এসো আঁকতে শিখি ও লিখতে শিখি (৪২-৪৫)
এসো আঁকতে শিখি, এটা যে মোমবাতি।  ১০. এসো আঁকতে শিখি ও লিখতে শিখি (৪৫-৪৮)	এটা তো হাঁসছানা নয় সে প্রতারক। ১১. বলতে, আঁকতে ও উচ্চারণ করতে শিখি (৪৯-৫২)	 ১২. সুস্থ সবল রাখতে দেহ; যেসব নিয়ম মানা চাই (৫৩-৬৯)
 Show me five fingers, Let me see Show me two fingers, Touch your toes ১৩. Let's say and do (এসো বলি এবং করি) (৭০)	 ১৪. দল গঠনের খেলা (৭১)	 ১৫. ছোড়া ও গোনার খেলা (৭২-৭৪)

বিষয়সূচি

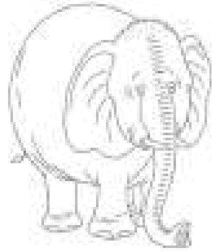

১৬. সিংহাসন (৭৫)

১৭. ফুলের নাম বলার খেলা (৭৭-৮০)

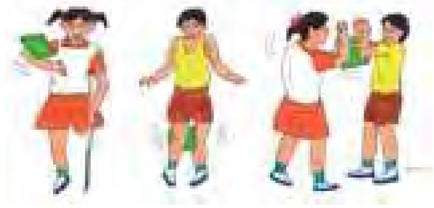

১৮. ফলের নাম বলার খেলা (৮১-৮৩)


১৯. অনুকরণীয় খেলা (৮৪)

২০. এসো চিড়িয়াখানায় বেড়াতে যাই (৮৫-৮৭)


২১. এসো রং করি (৮৮)

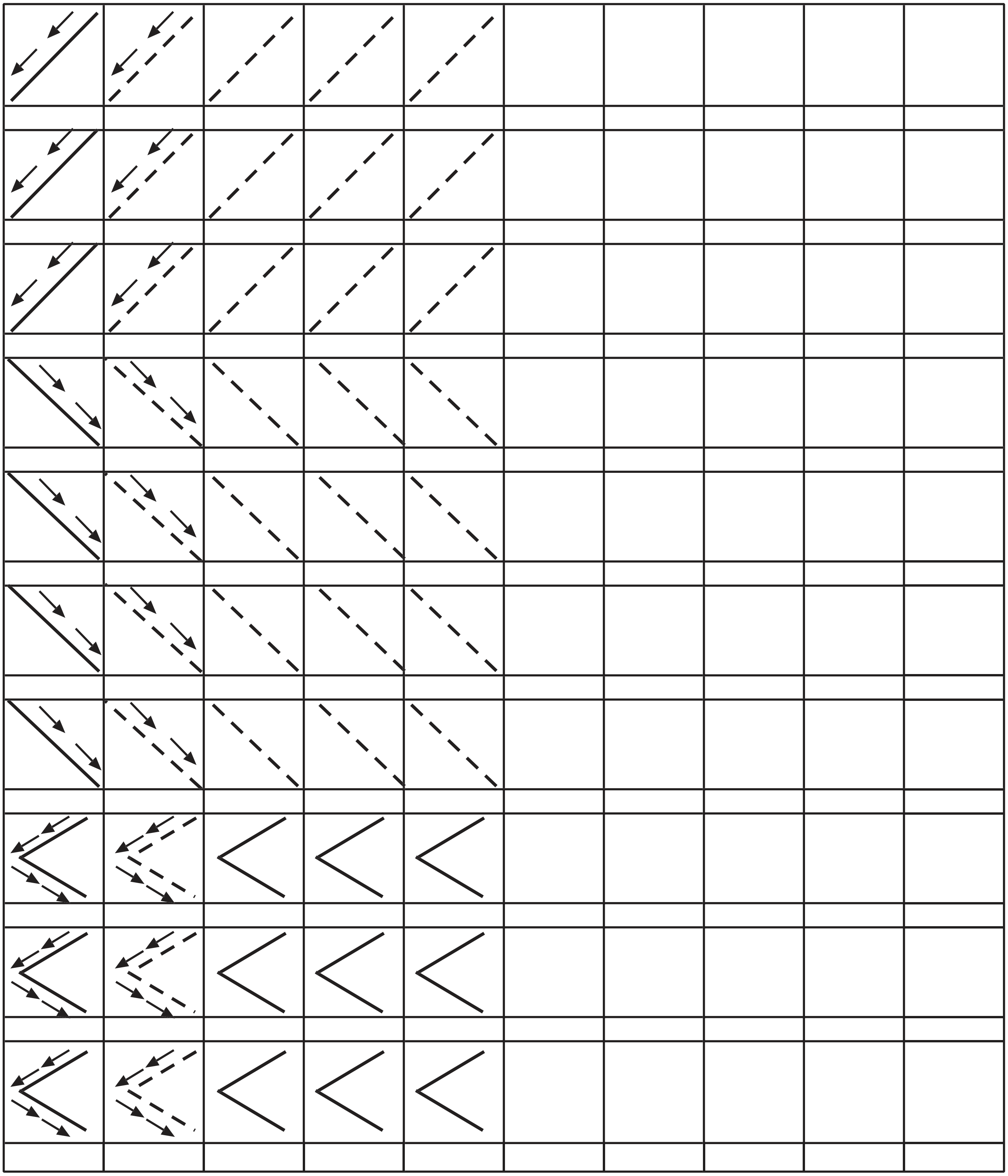
২২. Body Parts (শরীরের অংশ) (৮৯)


২৩. ক্ষিপ্রতা-ভারসাম্য-সমন্বয় (৯০)

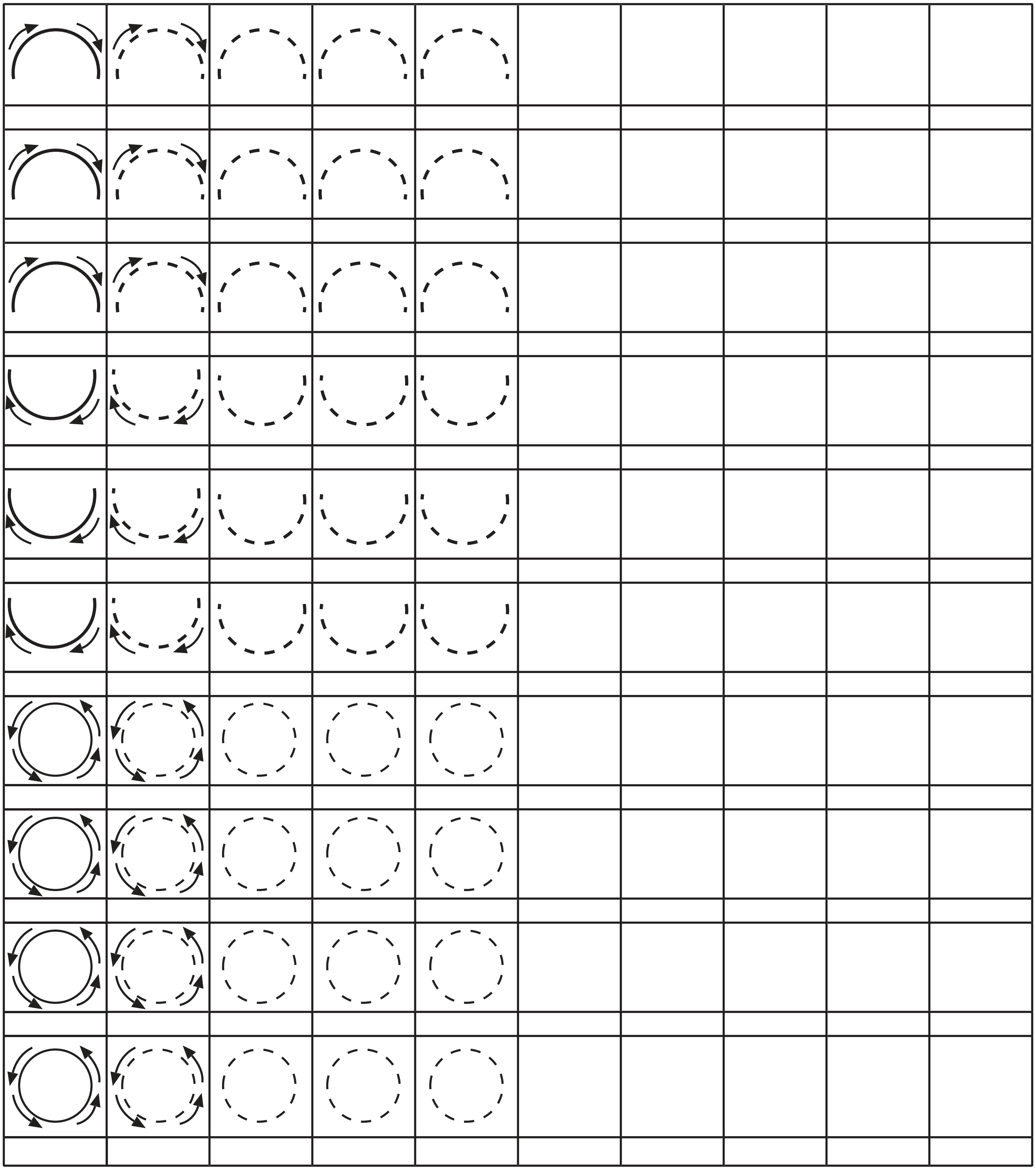
২৪. নমুনা প্রশ্ন (৯১-১০০)

কর্মপত্র (লেখার কাজ)

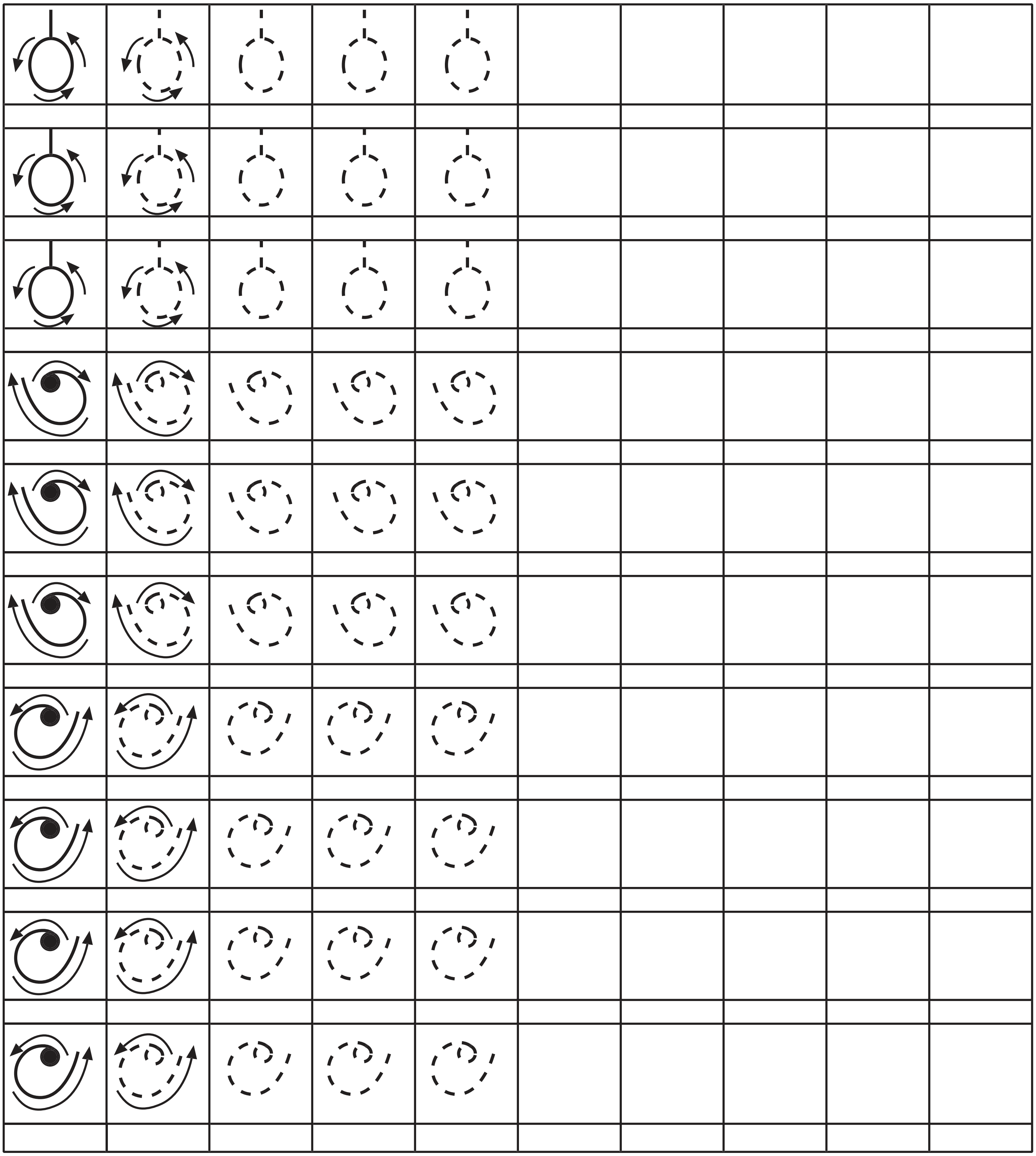
শিক্ষক/শিক্ষিকা নির্দেশ অনুযায়ী শিশুদের রেখাগুলি টানতে বারেবারে সাহায্য করবেন।



শিক্ষক/শিক্ষিকা নির্দেশ অনুযায়ী শিশুদের বক্ররেখাগুলি বারেবারে টানতে সাহায্য করবেন এবং গোল (◯) ছবিটি সঠিকভাবে আঁকতে সাহায্য করবেন।

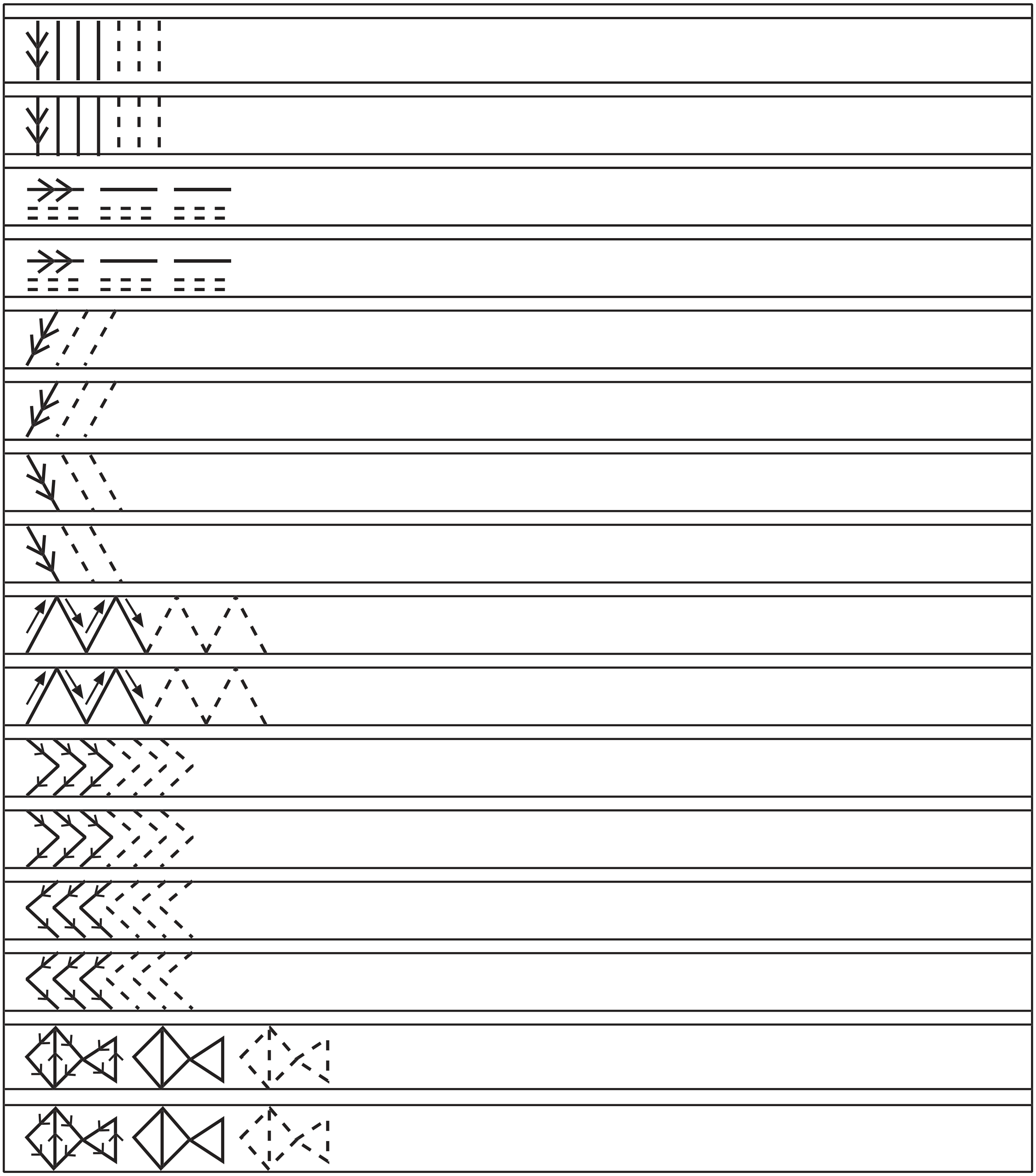


শিক্ষক/শিক্ষিকা নির্দেশ অনুযায়ী শিশুদের রেখাগুলি টানতে বারেবারে সাহায্য করবেন।

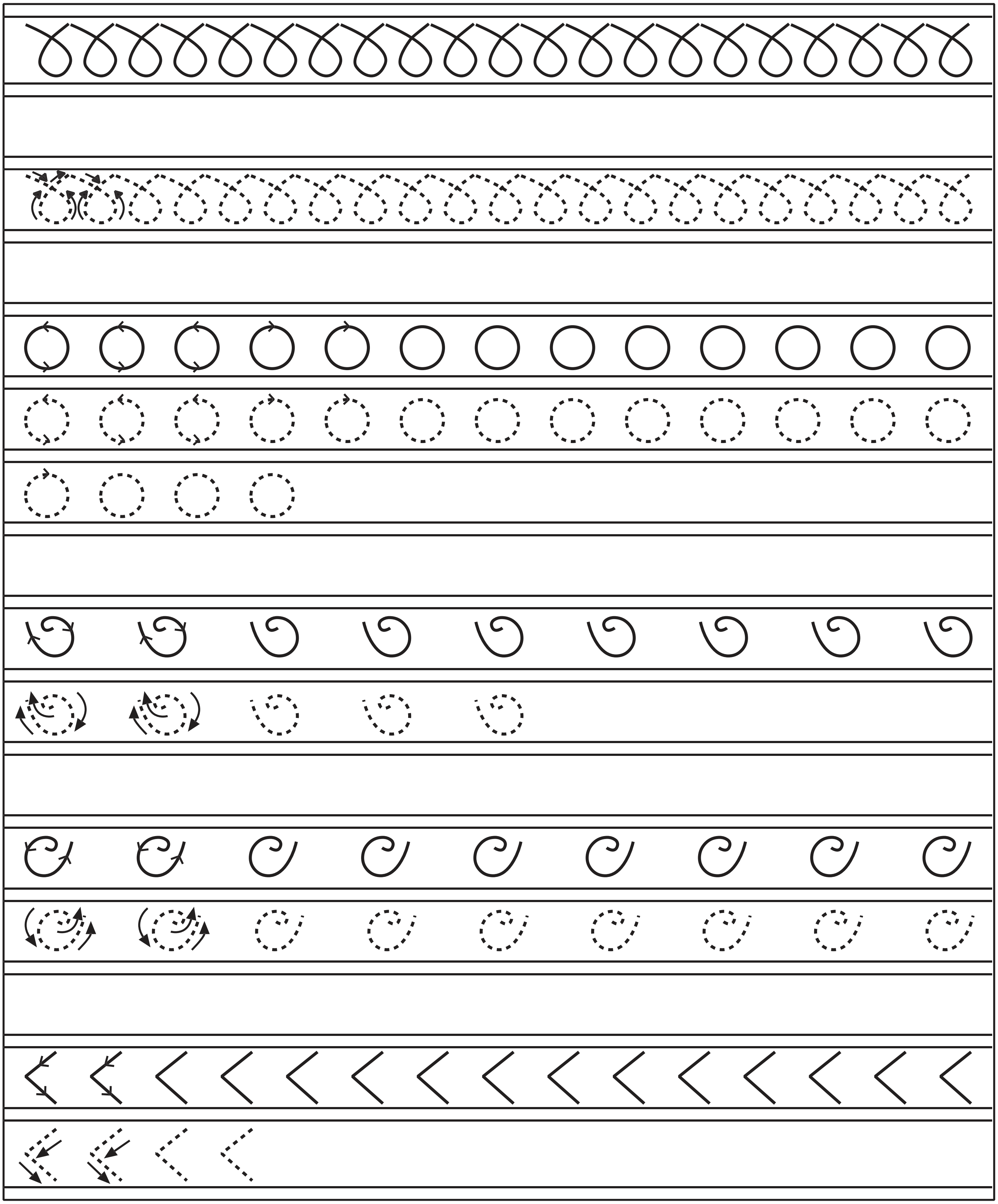


লেখার আগে আঁকি (রেখা)

শিক্ষক/শিক্ষিকা বড়োদলে বোর্ডে রেখা টেনে দেখাবেন। ছোটোদলে রেখা মিলিয়ে আঁকতে শেখাবেন।



লেখার আগে আঁকি (রেখা)



এবার শিখি বর্ণমালা

সামর্থ্য : ক্রমানুসারে স্বর ও ব্যঞ্জন বর্ণমালার উচ্চারণ করতে পারা এবং দেখে দেখে ও শুনে লিখতে পারা।

বর্ণমালা

(পড়তে দিন)

অ আ ই ঈ উ ঊ ঋ

এ ঐ ও ঔ

ক খ গ ঘ ঙ

চ ছ জ ঝ ঞ

ট ঠ ড ঢ ণ

ত থ দ ধ ন

প ফ ব ভ ম

য র ল শ ষ স হ

ড় ঢ় য় ৎ ং ঃ ঁ

মাত্রা অনুযায়ী বর্ণ বিন্যাস : স্বর ও ব্যঞ্জনবর্ণ

বর্ণগুলির মাত্রা ভালো করে দেখতে বলুন।

অ	আ	ই	ঈ	উ	ঊ		
ক	ঘ	চ	ছ	জ	ট	ঠ	ড
ঢ	ত	দ	ন	ফ	ব	ভ	ম
য	র	ল	ষ	স	হ	ড়	ঢ়
য়							

পূর্ণ মাত্রার বর্ণ

খ	গ	ঝ	ণ	থ	ধ	প	শ

অংশ মাত্রার বর্ণ

ঋ	এ	ঐ	ও	ঔ	ঙ	ঞ	ৎ
ং	ঃ	ঁ					

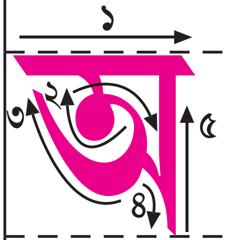
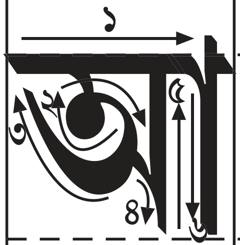
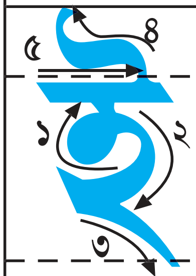
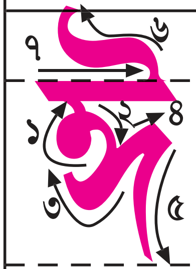
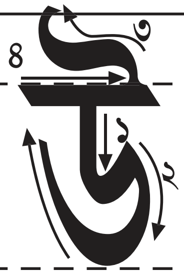
মাত্রাহীন বর্ণ

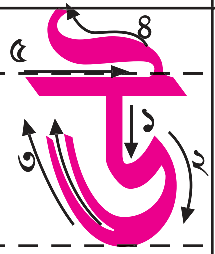
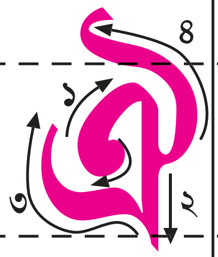
শিক্ষক/শিক্ষিকার প্রতি

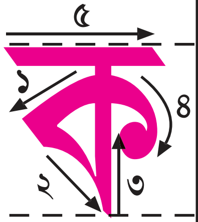
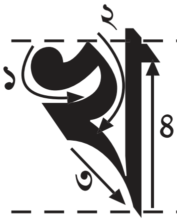
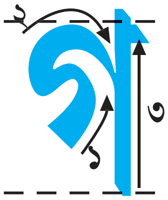
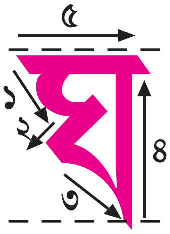
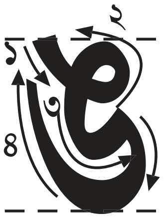
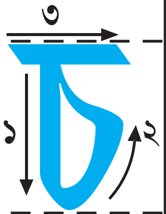
১) স্লেটে বা খাতায় সঠিক মাত্রা অনুযায়ী ছাত্র-ছাত্রীদের লেখার অভ্যাস করাবেন।

২) বর্ণগুলি নীচের লাইন ধরে লেখানোর অভ্যাস করাবেন।

শিক্ষক / শিক্ষিকা বোর্ডে / স্লেটে শিক্ষার্থীদের সঠিক বর্ণ লেখার পদ্ধতি লিখে দেখাবেন। তারপর শিক্ষার্থীদের নীচের নির্দেশমত বিন্দু জুড়ে লিখবে। তারপর স্বাধীনভাবে লিখবে।

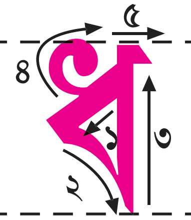
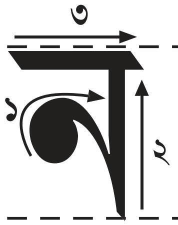
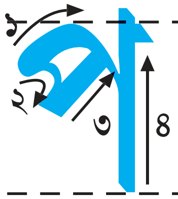
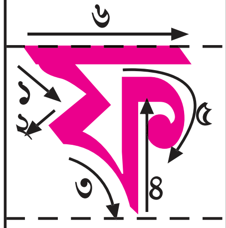
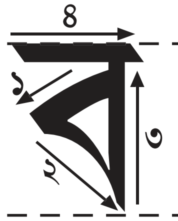
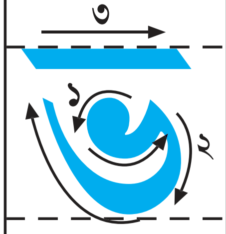
বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	স্বাধীনভাবে লিখি
	অ	অ	অ	অ	
	আ	আ	আ	আ	
	ই	ই	ই	ই	
	ঈ	ঈ	ঈ	ঈ	
	উ	উ	উ	উ	

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	স্বাধীনভাবে লিখি
	ঊ	ঊ	ঊ	ঊ	
	ঋ	ঋ	ঋ	ঋ	
	এ	এ	এ	এ	
	ঐ	ঐ	ঐ	ঐ	
	ও	ও	ও	ও	
	ঔ	ঔ	ঔ	ঔ	

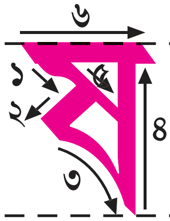
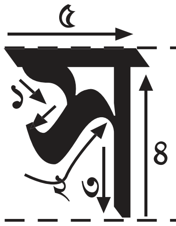
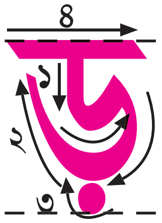
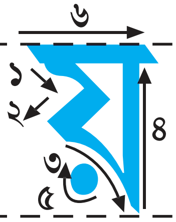
বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	স্বাধীনভাবে লিখি
					
					
					
					
					
					

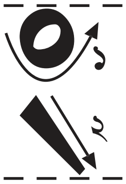
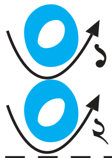
বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	স্বাধীনভাবে লিখি
ছ					
জ					
ঝ					
ঞ					
ট					
ঠ					

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	স্বাধীনভাবে লিখি
ড (১, ২, ৩)	ড	ড	ড	ড	
ঢ (১, ২, ৩)	ঢ	ঢ	ঢ	ঢ	
ণ (১, ২)	ণ	ণ	ণ	ণ	
ত (১, ২, ৩)	ত	ত	ত	ত	
থ (১, ২, ৩, ৪)	থ	থ	থ	থ	
দ (১, ২, ৩, ৪)	দ	দ	দ	দ	

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	স্বাধীনভাবে লিখি
					
					
					
					
					
					

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	স্বাধীনভাবে লিখি
ম					
য					
র					
ল					
ব					
শ					

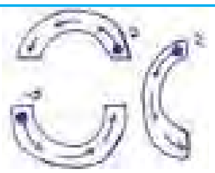
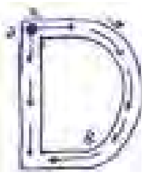
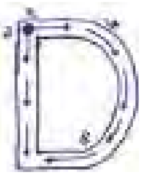
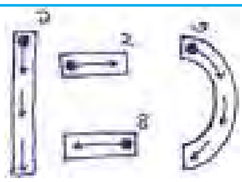
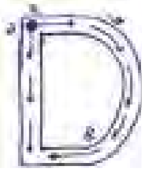
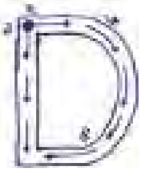
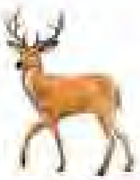
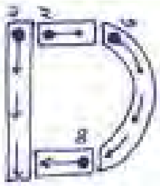
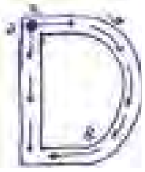
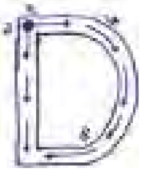
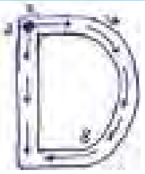
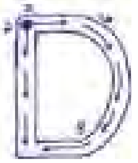
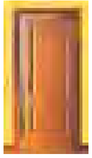
বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	স্বাধীনভাবে লিখি
					
					
					
					

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	স্বাধীনভাবে লিখি
					
					

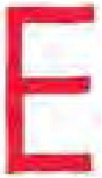
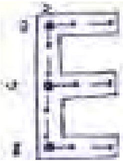
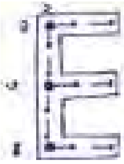
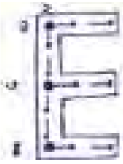
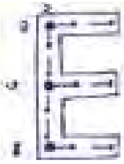
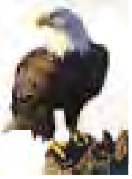
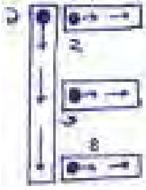
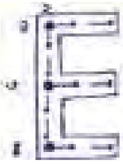
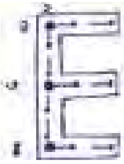
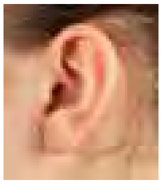
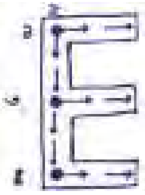
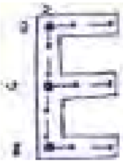
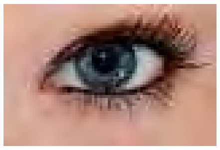
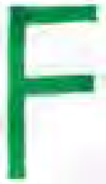
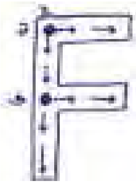
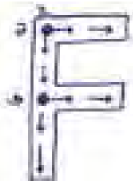
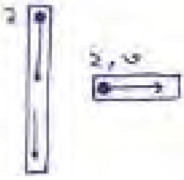
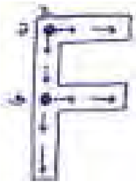
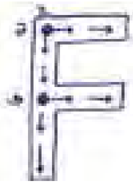
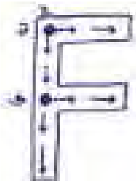
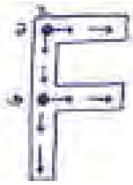
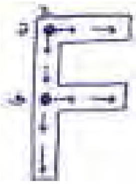
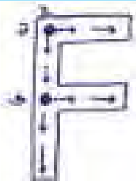
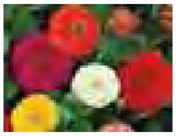
এসো চিনতে শিখি আর লিখতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
A	A	A	**Apple** অ্যাপেল
A	A	A	**Ant** অ্যান্ট
A	A	A	**Ass** অ্যাস্
A	A		**Axe** অ্যাক্স
B	B	B	**Boy** বয়
B	B	B	**Ball** বল
B	B	B	**Bat** ব্যাট
B	B		**Bird** বার্ড

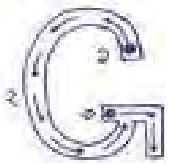
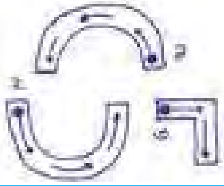
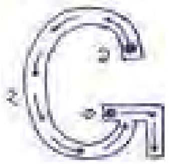
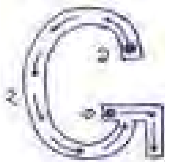
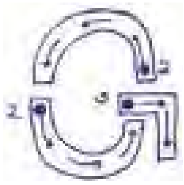
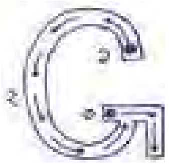
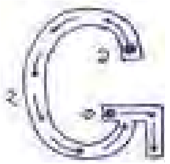
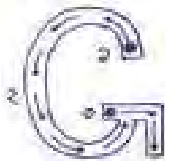
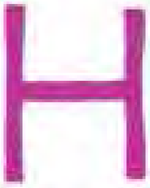
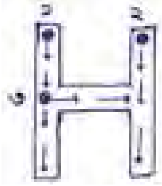
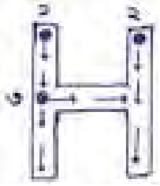
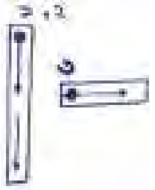
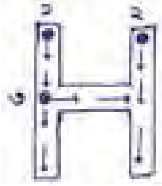
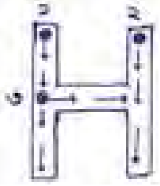
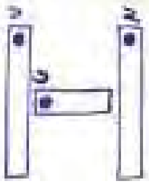
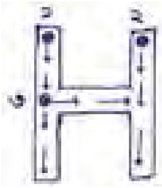
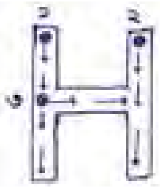
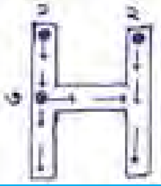
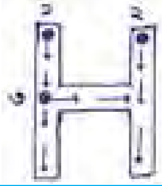
এসো চিনতে শিখি আর লিখতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
C			Cup কাপ
			Cap ক্যাপ
			Cat ক্যাট
			Chair চেয়ার
D			Dog ডগ্
			 Deer ডিয়ার
			Doll ডল্
			 Door ডোর

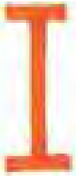
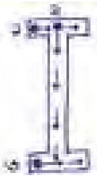
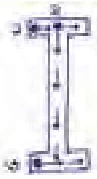
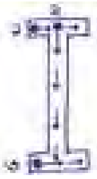
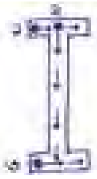
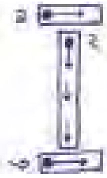
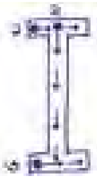
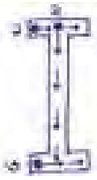
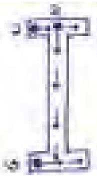
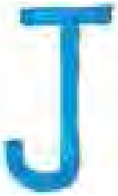
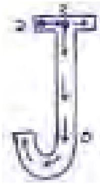
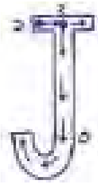
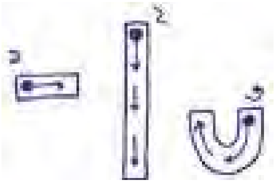
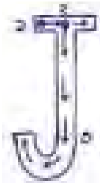
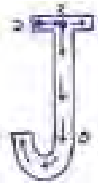
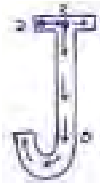
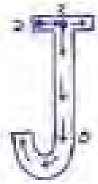
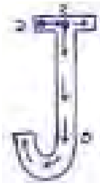
এসো চিনতে শিখি আর লিখতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
			**Egg** এগ্
			 **Eagle** ঈগল
			 **Ear** ইয়ার
			 **Eye** আই
			**Football** ফুটবল
			**Fan** ফ্যান
			**Fish** ফিস্
			 **Flower** ফ্লাওয়ার

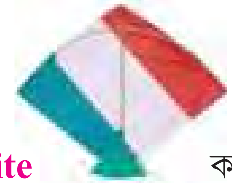
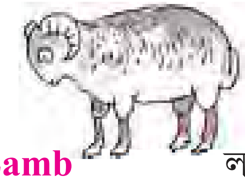
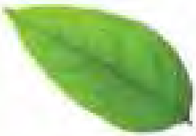
এসো চিনতে শিখি আর লিখতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
			**Girl** গার্ল
			**Glass** গ্লাস
			**Grass** গ্রাস
			**Goat** গোট্
			**Hut** হাট
			**Hat** হ্যাট
			**Hen** হেন
			**Hair** হেয়ার

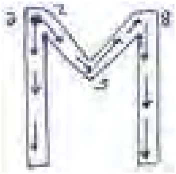
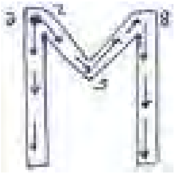
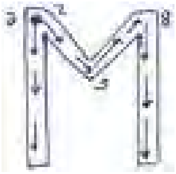
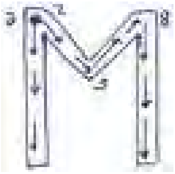
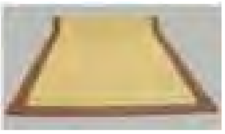
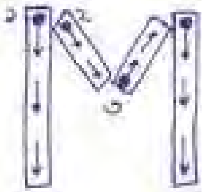
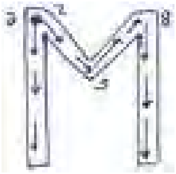
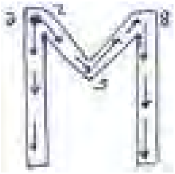
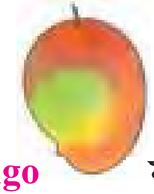
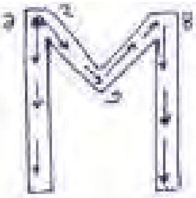
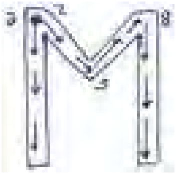
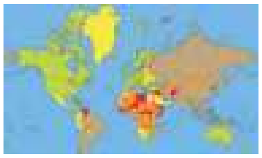
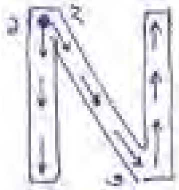
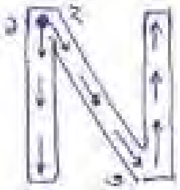
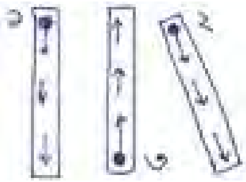
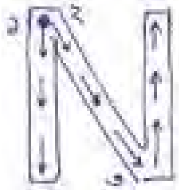
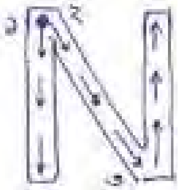
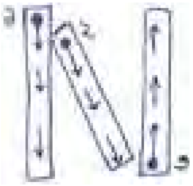
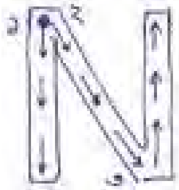
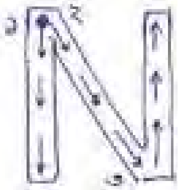
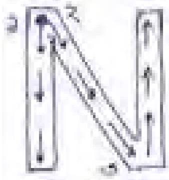
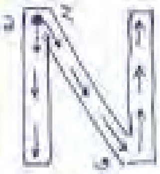
এসো চিনতে শিখি আর লিখতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
			**Icecream** আইসক্রিম
			**Igloo** ইগ্লু
			**Ink** ইঙ্ক
			**Insect** ইনসেক্ট
			**Jungle** জঙ্গল
			**Jacket** জ্যাকেট
			**Jam** জ্যাম
			**Jug** জগ

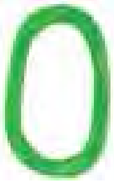
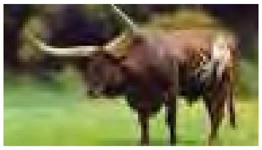
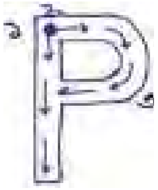
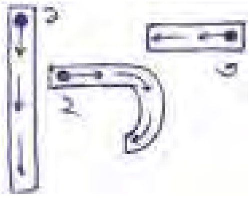
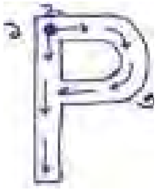
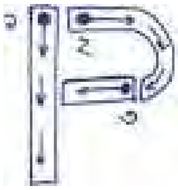
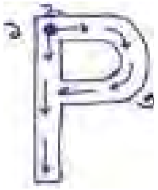
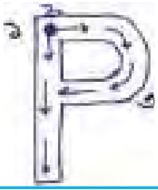
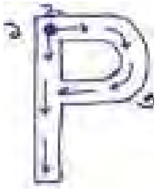
এসো চিনতে শিখি আর লিখতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
K	K	K	**Kangaroo** ক্যাঙারু
K	K	K	**Key** কী
K	K	K	**King** কিং
K	K		 **Kite** কাইট
L	L	L	**Lion** লায়ন
L	L	L	 **Lamb** ল্যাম্ব
L	L	L	 **Leaf** লিফ্
L	L		**Lock** লক্

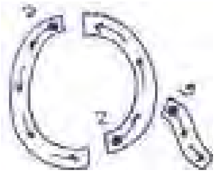
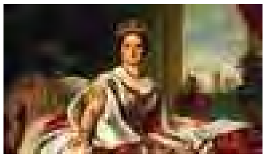
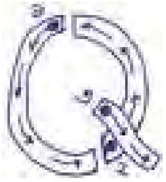
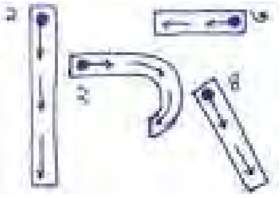
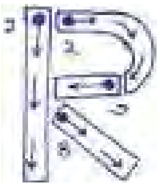
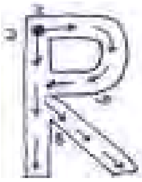
এসো চিনতে শিখি আর লিখতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
M			**Monkey** মঙ্কি
			 **Mat** ম্যাট
			 **Mango** ম্যাঙ্গো
			 **Map** ম্যাপ
N			**Nest** নেস্ট
			**Net** নেট
			**Nib** নিব্
			**Nut** নাট্

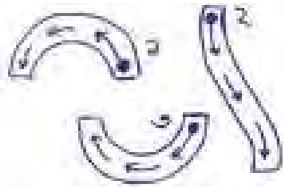
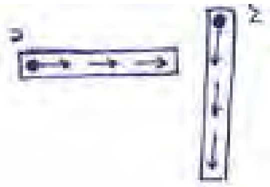
এসো চিনতে শিখি আর লিখতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
			**Owl** আউল
			Onion অনিয়ন
			Orange অরেঞ্জ
			 **Ox** অক্স
			**Peacock** পিকক্
			**Pencil** পেনসিল্
			**Parrot** প্যারট
			**Pen** পেন

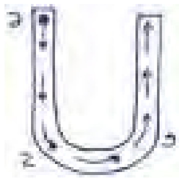
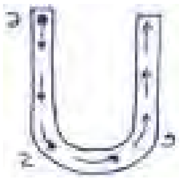
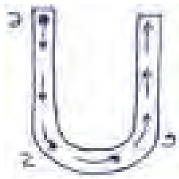
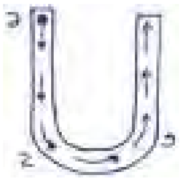
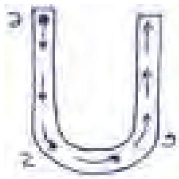
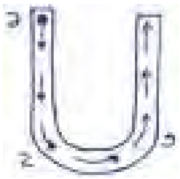
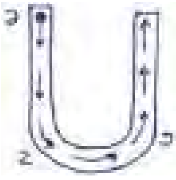
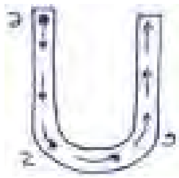
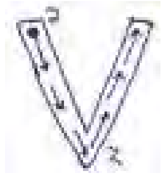
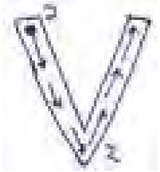
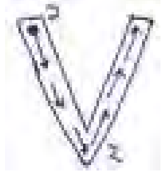
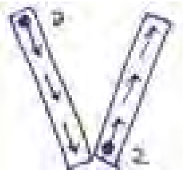
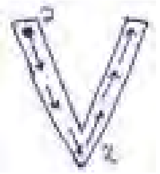
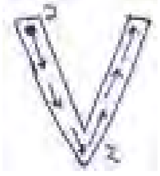
এসো চিনতে শিখি আর লিখতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
Q			**Quail** কুয়াইল
			 **Queen** কুইন
			**Quill** কুইল
			Quilt কুইল্ট
R			**Rabbit** র‍্যাবিট
			**Radio** রেডিও
			**Rainbow** রেইনবো
			**Rat** র‍্যাট

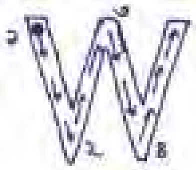
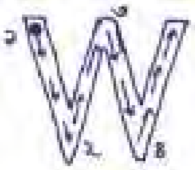
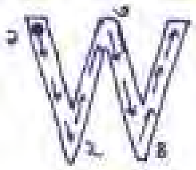
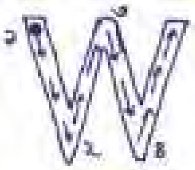
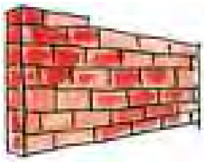
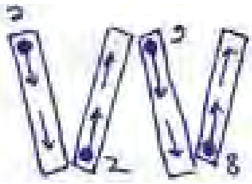
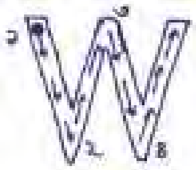
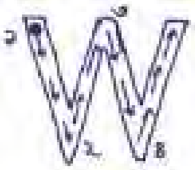
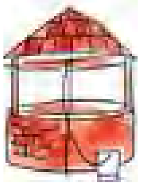
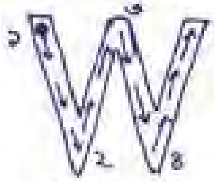
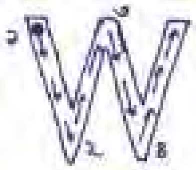
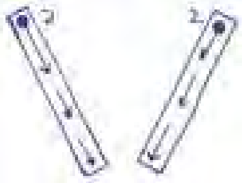
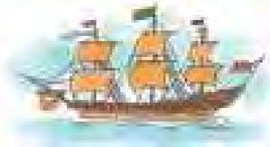
এসো চিনতে শিখি আর লিখতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	ছবি দেখে উচ্চারণ করি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
			Sun সান্
			**School** স্কুল
			Soap সোপ্
			Socks সক্স
			Tree ট্রি
			**Tap** ট্যাপ
			Top টপ
			Train ট্রেন

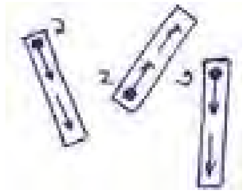
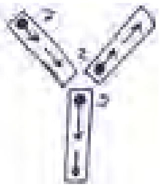
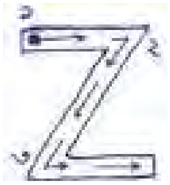
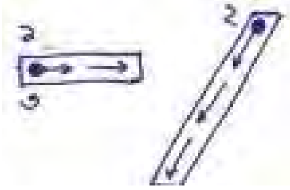
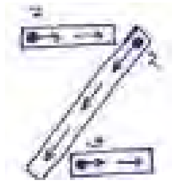
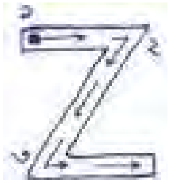
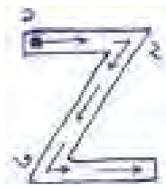
এসো চিনতে শিখি আর লিখতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	ছবি দেখে উচ্চারণ করি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
U			**Urn** আর্ন
			**Umbrella** আমব্রেলা
			**Uniform** ইউনিফর্ম
			**Utensils** ইউটেনসিল
V			**Van** ভ্যান
			**Vase** ভাস
			**Vessel** ভেসেল
			**Violin** ভায়োলিন

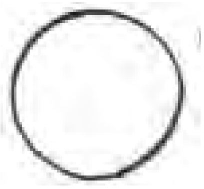
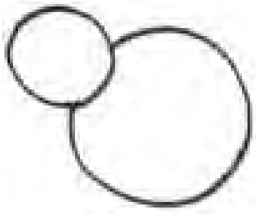
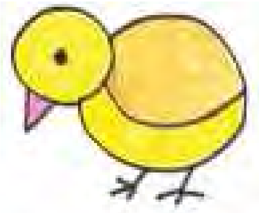
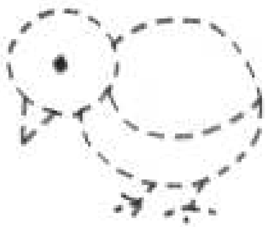
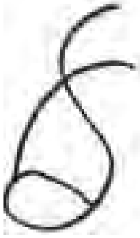
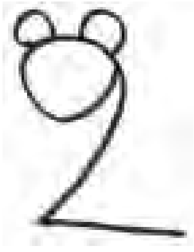
এসো চিনতে শিখি আর লিখতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
			**Watch** ওয়াচ্
			 **Wall** ওয়াল
			 **Well** ওয়েল
			**Window** উইনডো
			Xylophone জাইলোফোন
			 **Xebec** জ্যিবেক
			X-mas tree এক্স-মাস ট্রি
			X-ray এক্স-রে

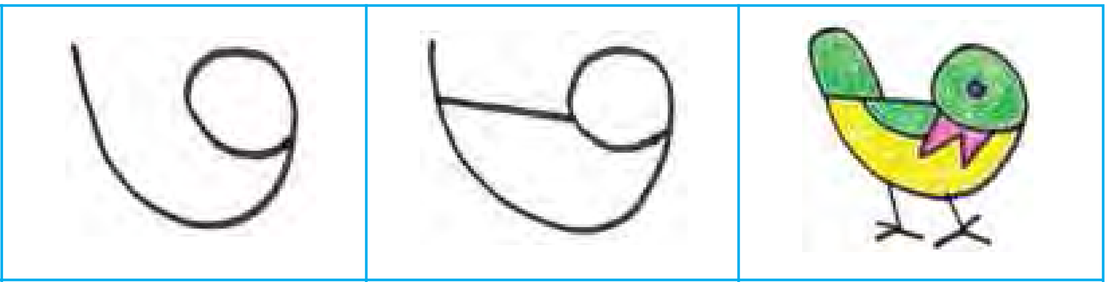
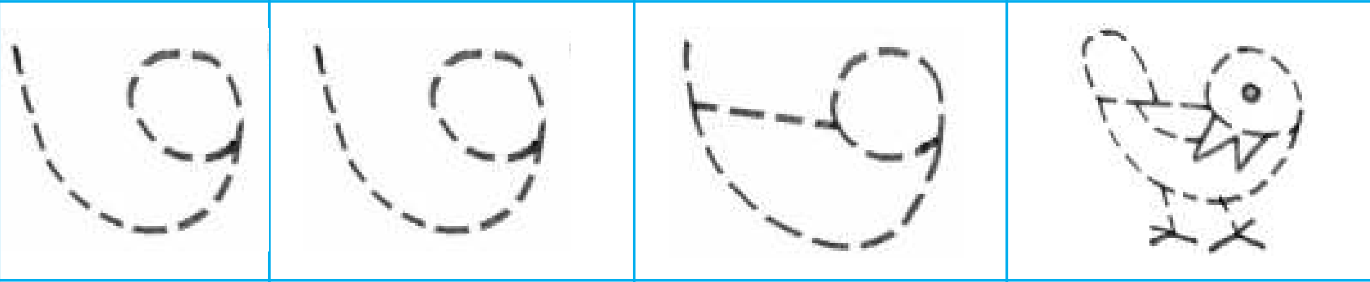
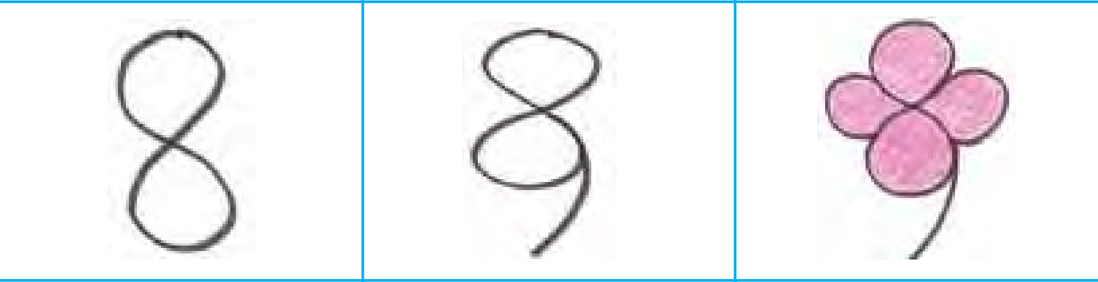
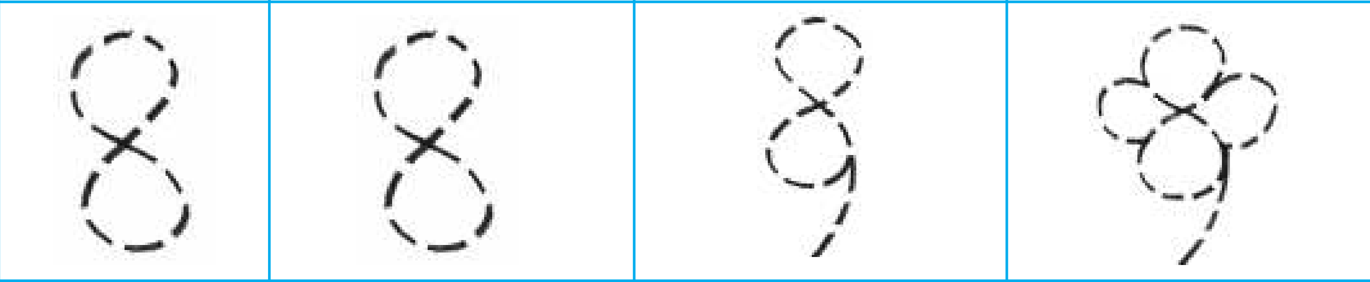
এসো চিনতে শিখি আর লিখতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	যেমন আছে তেমন লিখি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
			Yacht ইয়াট
			Yolk ইয়োক
			Yo-Yo ইয়ো ইয়ো
			Yak ইয়াক্
			Zigzag জিগ্-জ্যাগ্
			Zebra জেব্রা
			Zip জিপ
			Zinia জিনিয়া

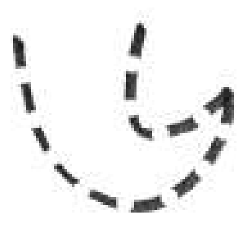
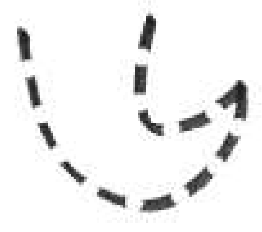
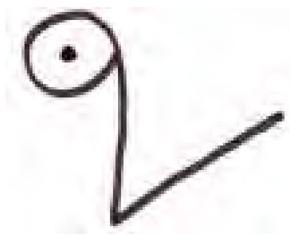
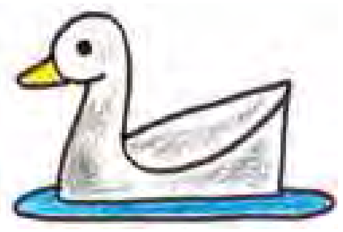
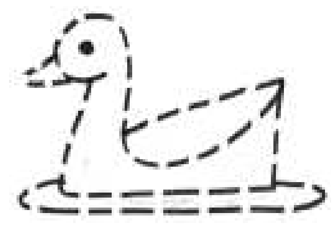
এসো শুনে শুনে বলতে শিখি, আঁকতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

এসো আঁকতে শিখি একটা হাঁসের ছানা,			
			
ডিগবাজি খায় বুঝি ছোট্ট এ মাছখানা।			
বেশ তো আছে চেয়ে, পুসির ছোটো মেয়ে;			

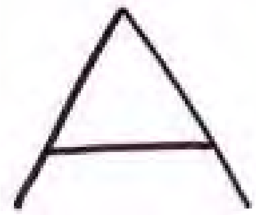
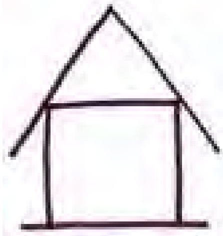
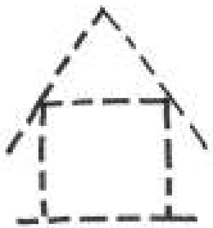
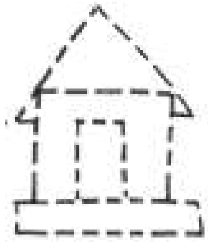
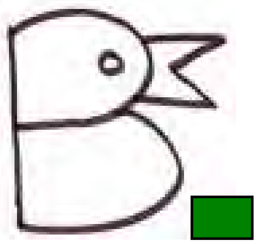
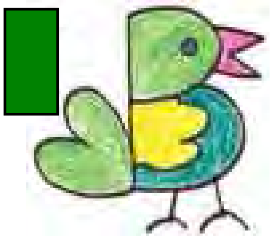
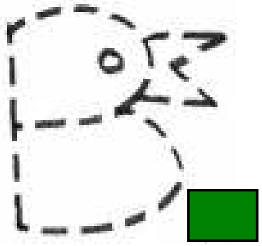
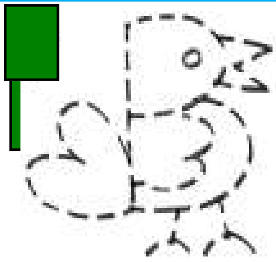
এসো শুনে শুনে বলতে শিখি, আঁকতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

একটা পাখি এবার উঠবে কি গান গেয়ে?	
	
এসো, আঁকতে শিখি একটা ছোটো ফুল,	
	
এবার পাপড়ি হল হয়নি কোনো ভুল।	

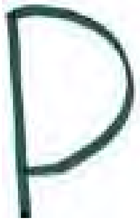
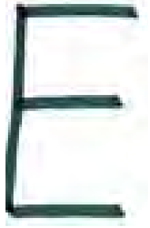
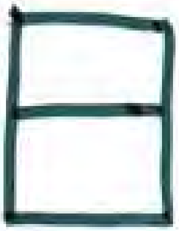
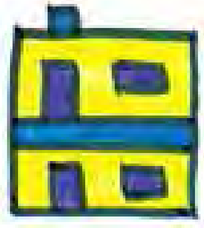
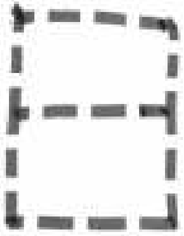
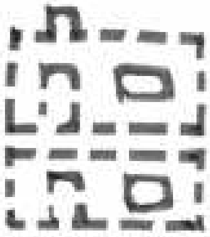
এসো শুনে শুনে বলতে শিখি, আঁকতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

এসো, আঁকতে শিখি একটি খরগোশ ছানা			
			
হাঁসটা কেমন দ্যাখো জলেই ভেসে যায়।			
			
পাখনা পেল পাখি উড়তে এখন চায়।			

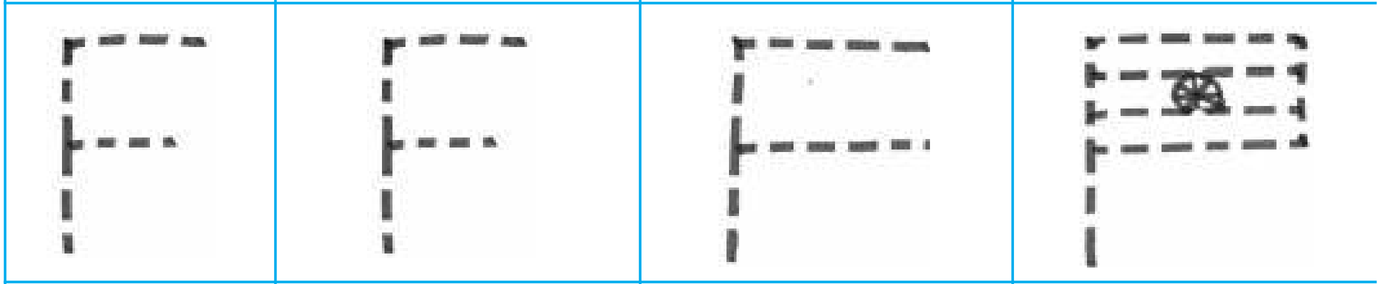
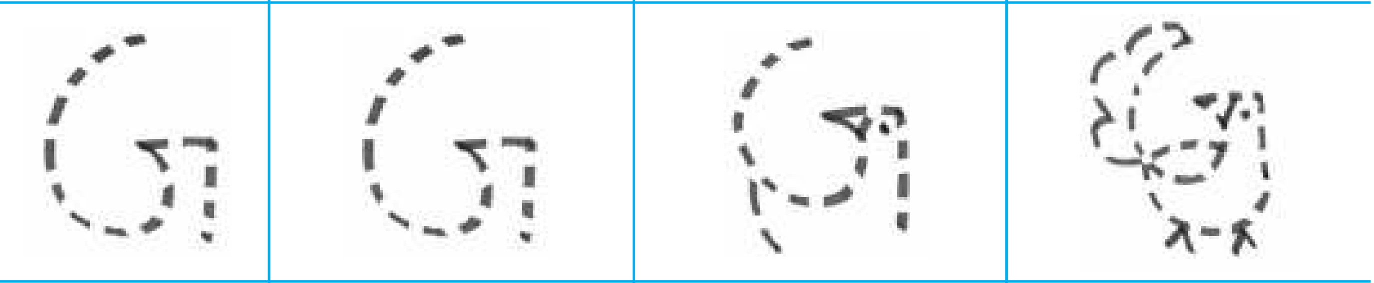
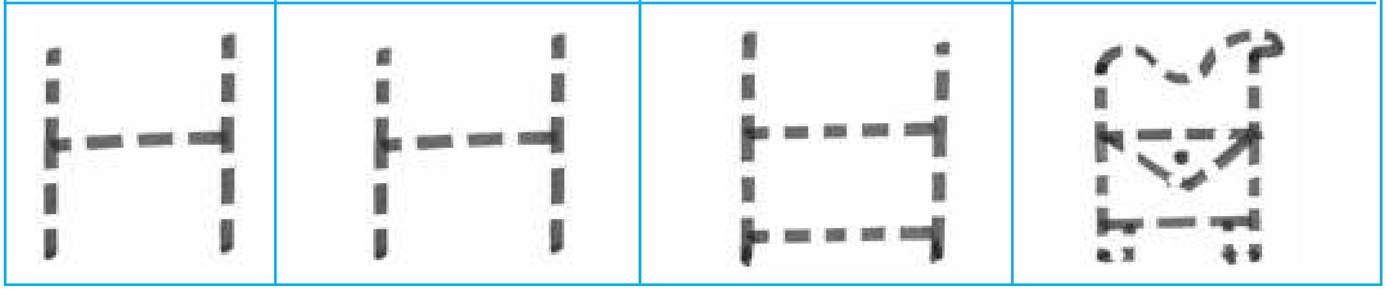
এসো শুনে শুনে বলতে শিখি, আঁকতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

এসো, আঁকতে শিখি কাঠবেড়ালির ছানা			
কেমন আঁকা হল কাঠের বাড়িখানা ?			
			
এবার হল দ্যাখো একটা ছোটো পাখি।			
			

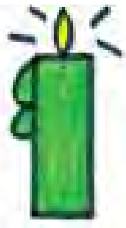
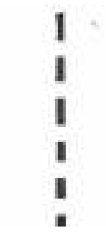
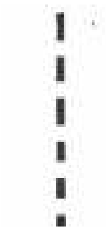
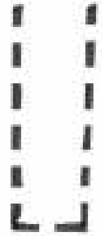
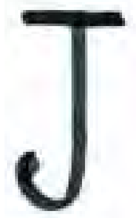
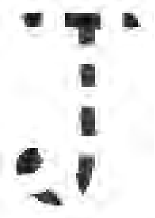
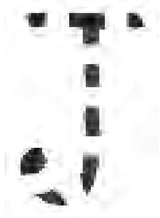
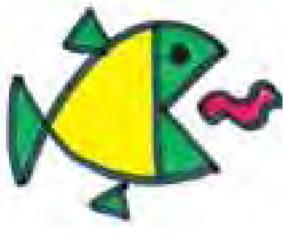
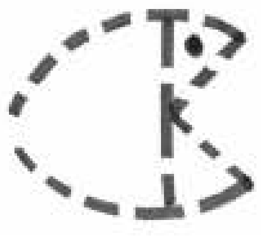
এসো শুনে শুনে বলতে শিখি, আঁকতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

এসো, আঁকতে শিখি একখানা গাজর			
গরমকালে জানি পাখার কত দর !			
এসো, আঁকতে শিখি একটা পাকা বাড়ি			
			

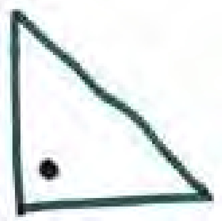
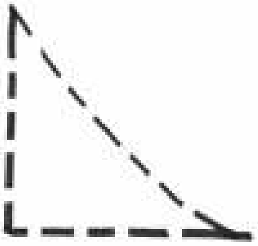
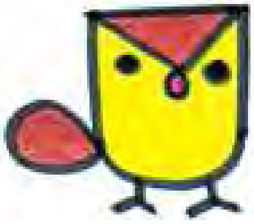
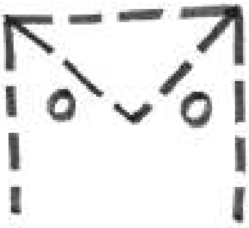
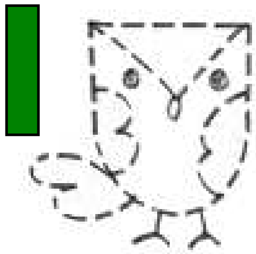
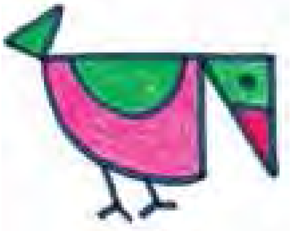
এসো শুনে শুনে বলতে শিখি, আঁকতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

জাতীয় পতাকা ভুলতে কি কেউ পারি?	
	
ময়ূর এল যেই কেমন নেচে যায়	
	
ভ্যানিটি ব্যাগখানা টাকা অনেক পায়।	
	

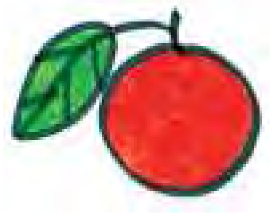
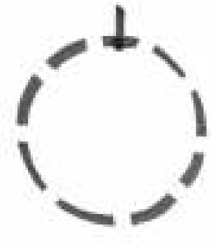
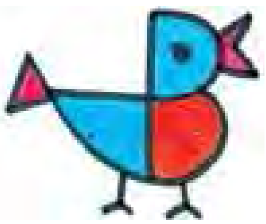
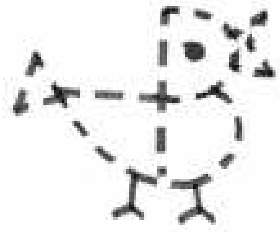
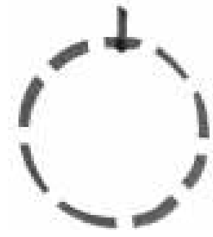
এসো শুনে শুনে বলতে শিখি, আঁকতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

রাতটা হল যেই মোমবাতিটা জ্বলে			
			
ছাতা আঁকা হল উড়ছে আকাশ-তলে।			
			
ডলফিনটা দ্যাখো ফেলছে যে তার শ্বাস			
			

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি, আঁকতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

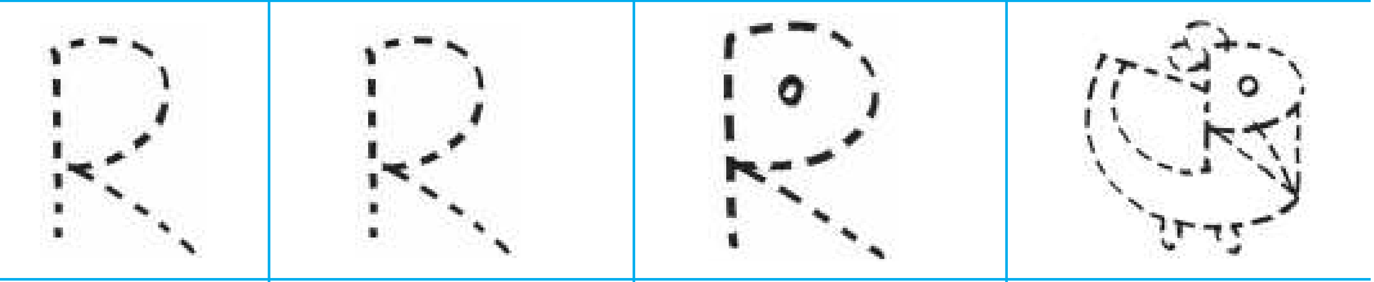
ঘুড়ি উড়তে জানে ওটাই যে অভ্যাস।			
			
প্যাঁচা আঁকা হল শান্ত হয়ে আছে,			
			
ঘুরছে মোরগছানা উঠোনটারই কাছে।			

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি, আঁকতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

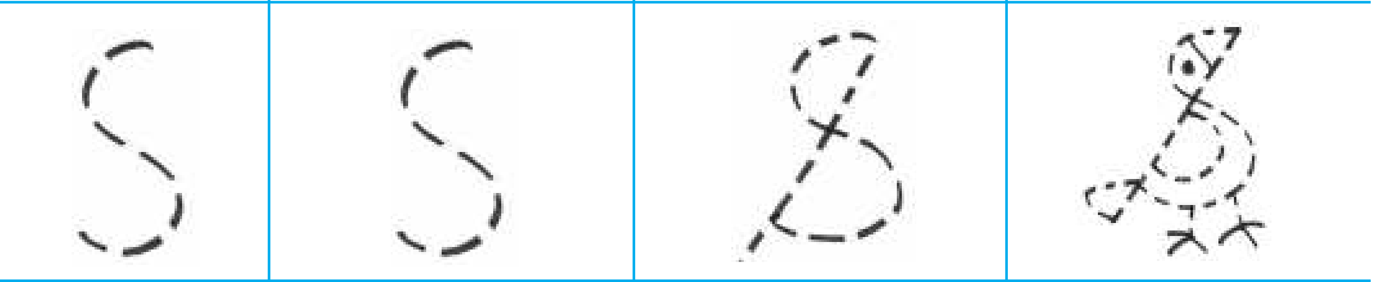
কমলালেবু এসে বসল খাতাটায়,			
			
একটা পাখির ছানা শুধু যে চেল্লায়।			
			
ব্যাটবলটা এল খেলবে যে কার সাথে			
			

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি, আঁকতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

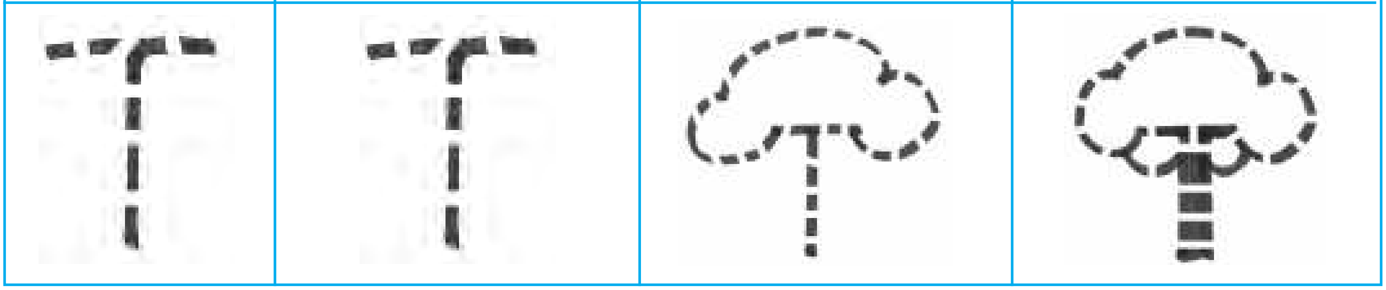
একটা রঙিন পাখি
কত খেলায় মাতে।



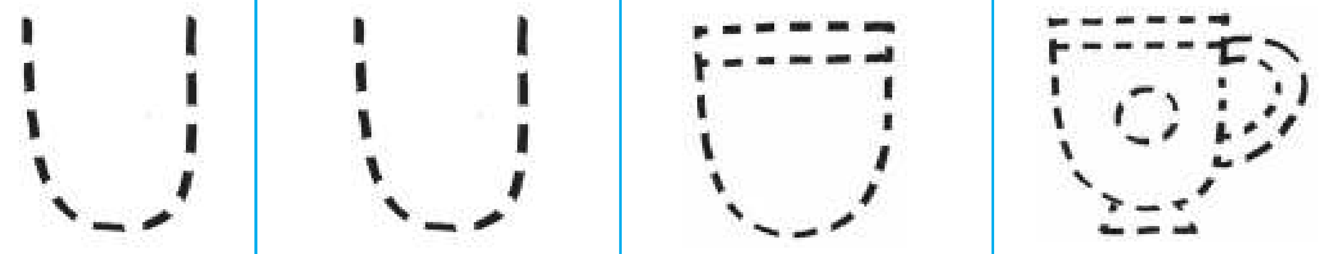
এসো, আঁকতে শিখি
একটা কাঁচা আম



গাছ যে উপকারী
অনেক যে তার দাম।



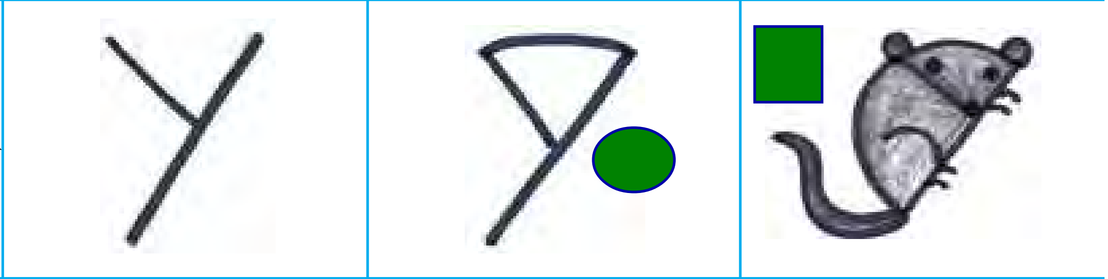
এসো শুনে শুনে বলতে শিখি, আঁকতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

এসো, আঁকতে শিখি এটা চায়ের কাপ	
	
আইসক্রিম যেই পেলাম ঠান্ডা কী, বাপ্‌-বাপ্‌!	
এসো, আঁকতে শিখি একটা গোলাপ ফুল	

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি, আঁকতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

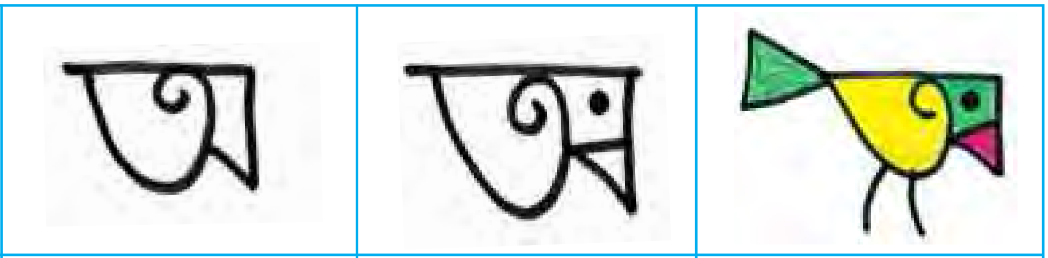
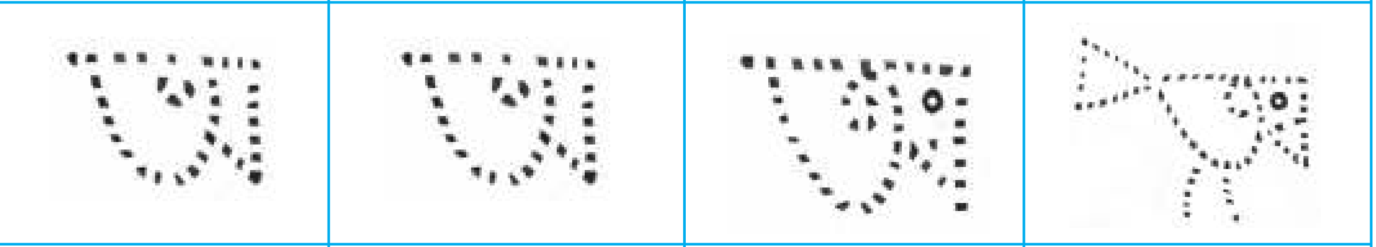
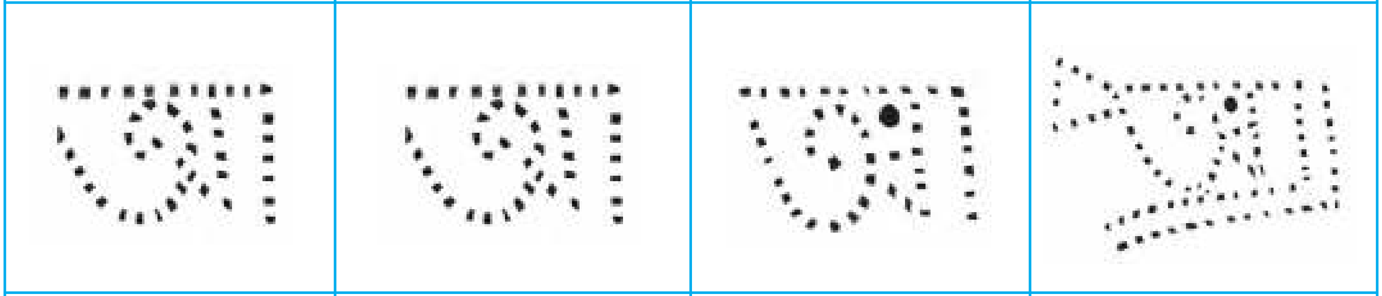
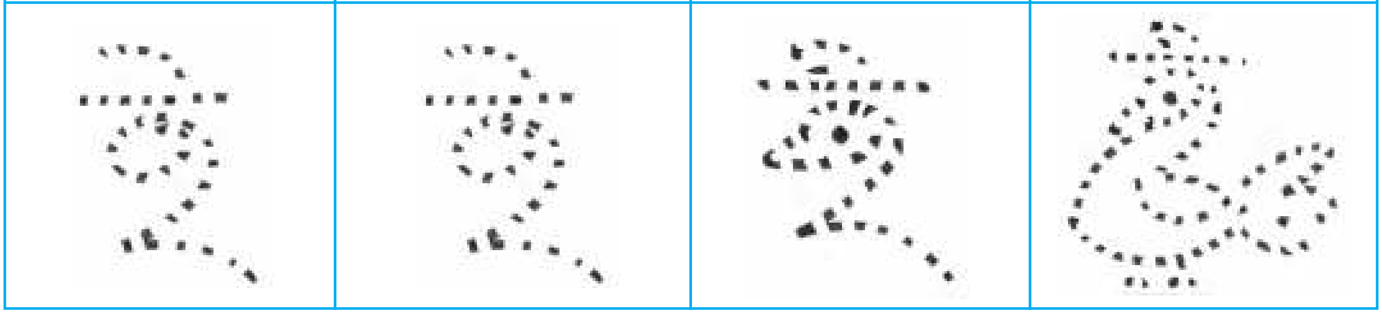
এটা প্রজাপতি
নেই যে কোনো ভুল।

ওটা ইঁদুর ভায়া
নেই কোনো তার কাজ

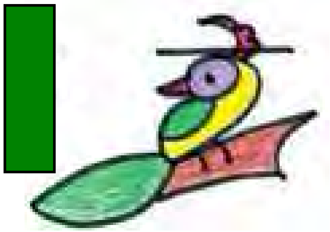
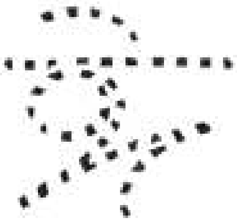
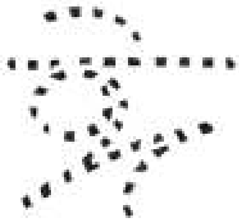
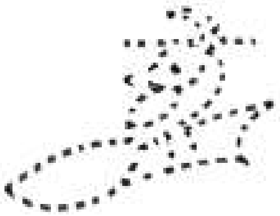
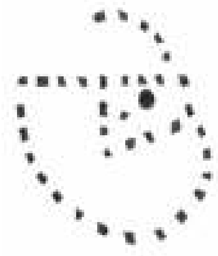
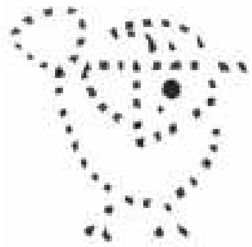
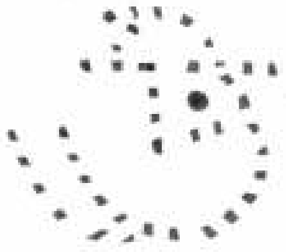
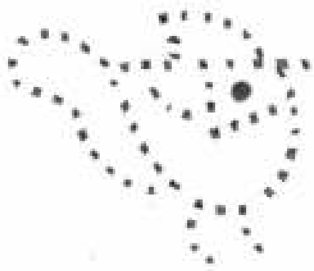


ডলফিনটা এল
মজা করতেই আজ।

এসো আঁকতে শিখি ও লিখতে শিখি

অ এসো আঁকতে শিখি একটা ছোটো পাখি	
	
আ ছোট্ট পাখিটাকে কোথায় বলো রাখি ?	
	
ই এটা বোধ হয় হবে একখানা রাজহাঁস	
	

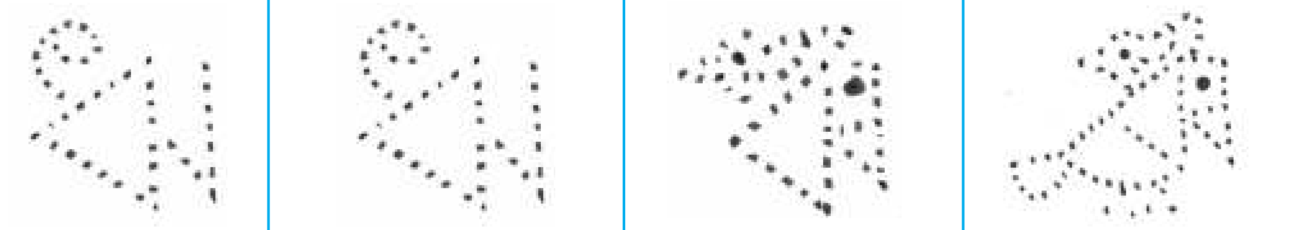
এসো আঁকতে শিখি ও লিখতে শিখি

ঈ এই পাখিটা ডালে করছে যে হাঁসফাঁস			
			
উ ওই পাখিটার আবার উড়তে আছে মানা			
			
ঊ এই পাখিটার নাম হয়নি আজও জানা			
			

এসো আঁকতে শিখি ও লিখতে শিখি

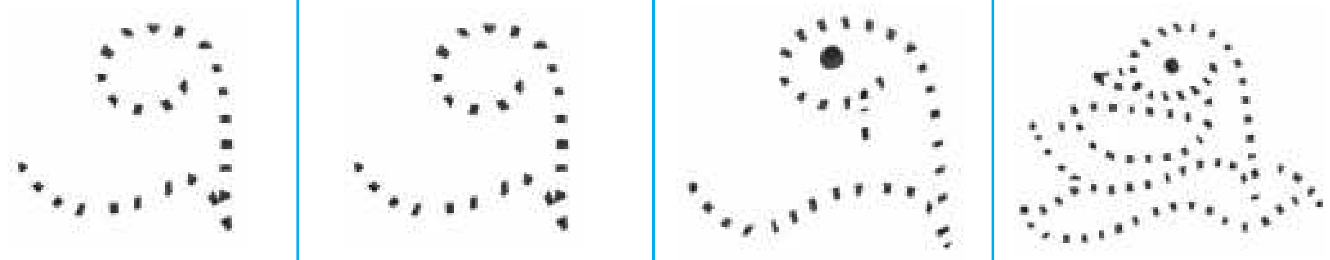
ঋ

ওই ছবিটায় দ্যাখো
দুটো পাখির মুখ



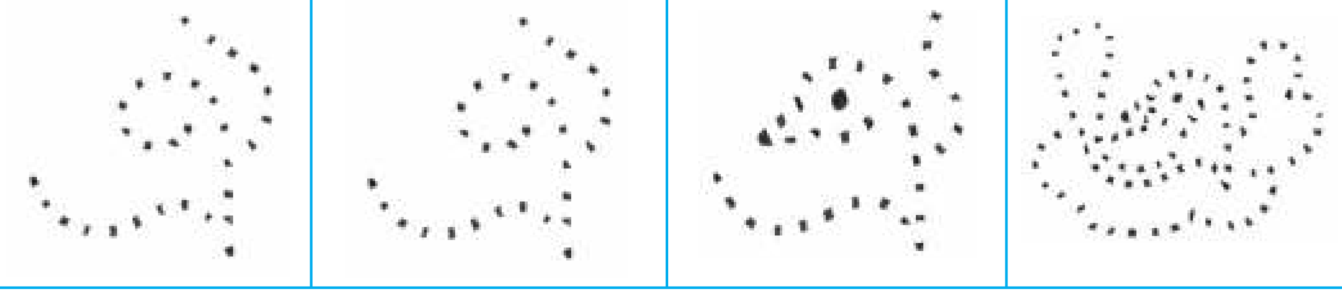
এ

এটা পাতিহাঁস
জলেই যে তার সুখ



ঐ

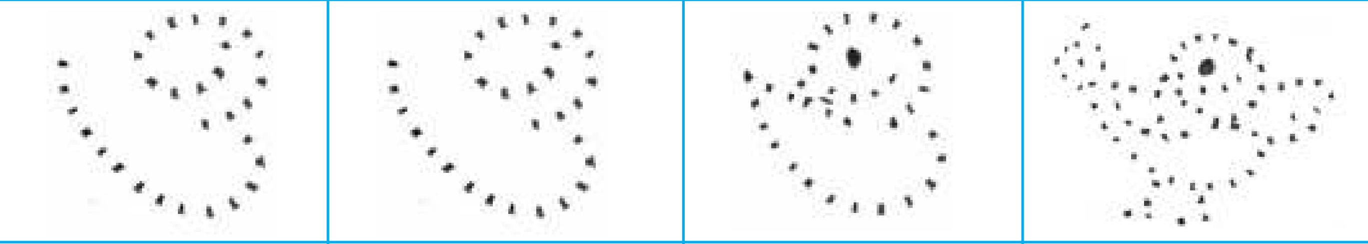
এই পাখিটা বাসায়
চুপটি বসে আছে



এসো আঁকতে শিখি ও লিখতে শিখি

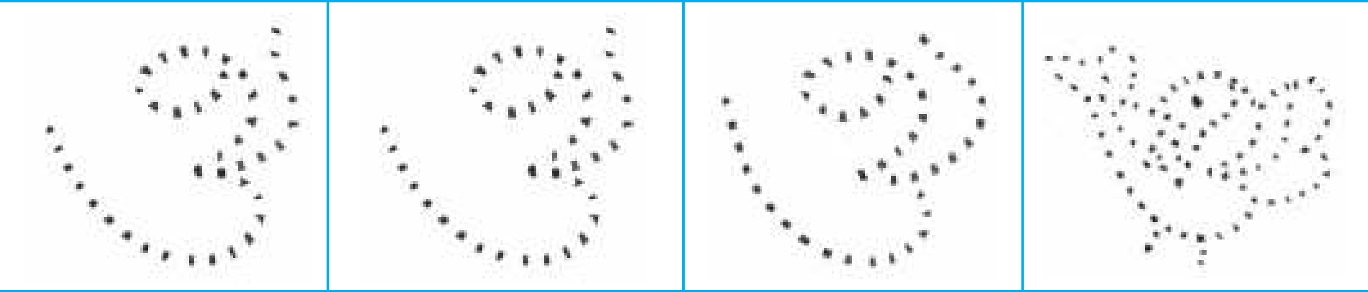
ও

ওই পাখিটা একা
কেউ নেই তার কাছে



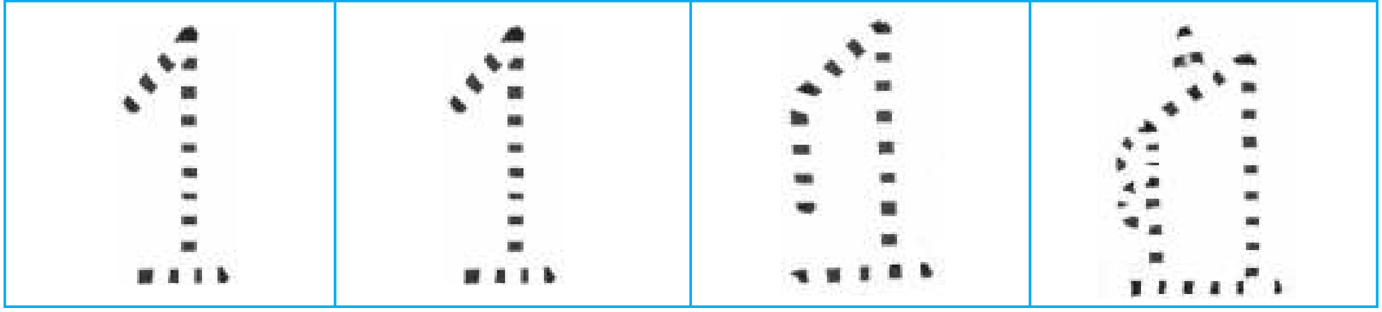
ঔ

এই পাখিটা রাগি
কেন যে রাগ করে,
যা কিছু পায় কাছে
শুধু সে ভাগ করে।

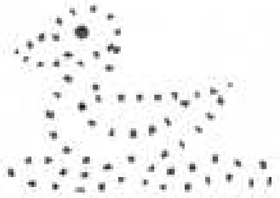
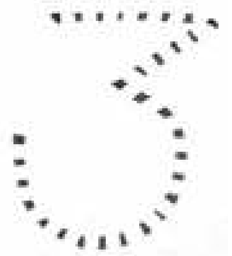
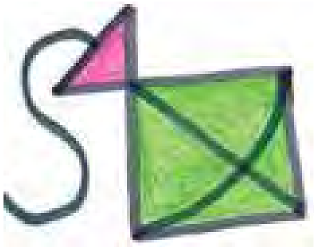
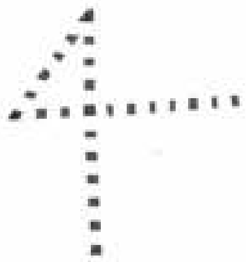
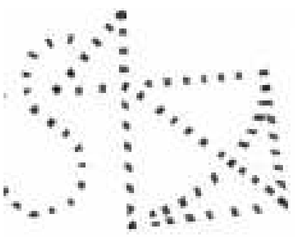


1

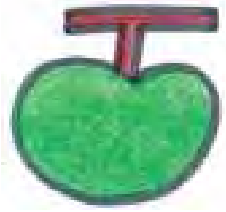
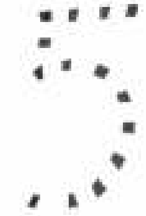
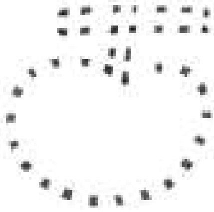
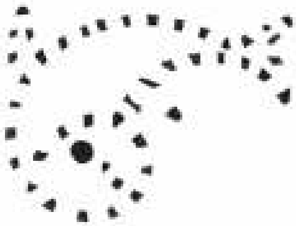
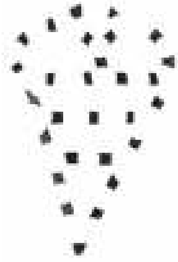
এসো আঁকতে শিখি,
এটা যে মোমবাতি।



এসো আঁকতে শিখি ও লিখতে শিখি

2 এটা তো হাঁসছানা, পুকুরটা তার সাথি।			
			
3 এসো আঁকতে শিখি, এটা পেঙ্গুইন।			
			
4 আজ সকালটা হোক, ঘুড়ি ওড়ার দিন।			
			

এসো আঁকতে শিখি ও লিখতে শিখি

5 এসো আঁকতে শিখি, একটা কাঁচা আম !			
			
6 ডলফিনটা নাচে, নেই তার বিশ্রাম।			
			
7 ঠান্ডা আইসক্রিম, খাওয়া তো নয় ভুল।			
			

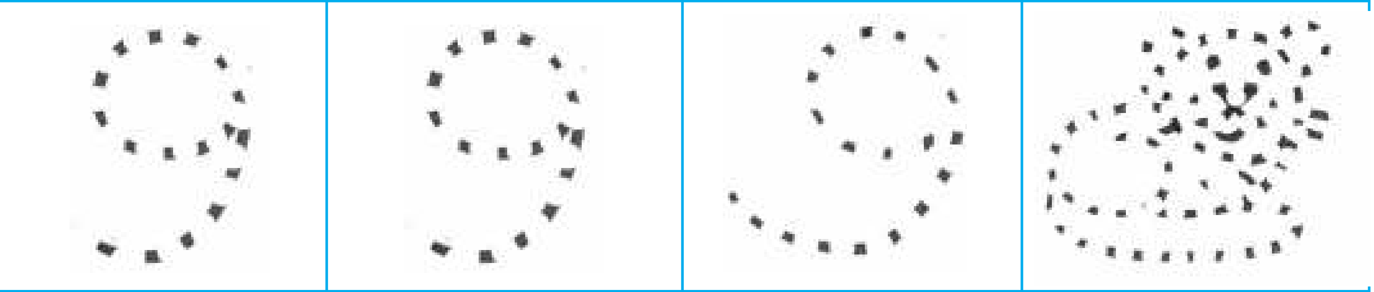
এসো আঁকতে শিখি ও লিখতে শিখি

8

এবার আঁকতে হবে,
একটা রঙিন ফুল।

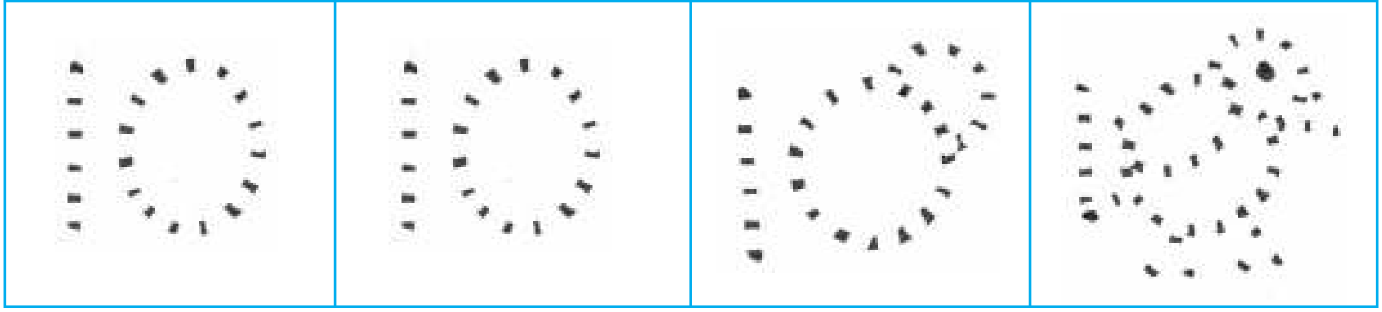
9

এসো আঁকতে শিখি,
একটা বেড়ালছানা।

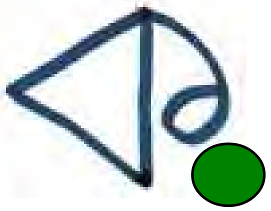


10

টুনটুনিটার গান,
শুনতে তো নেই মানা।



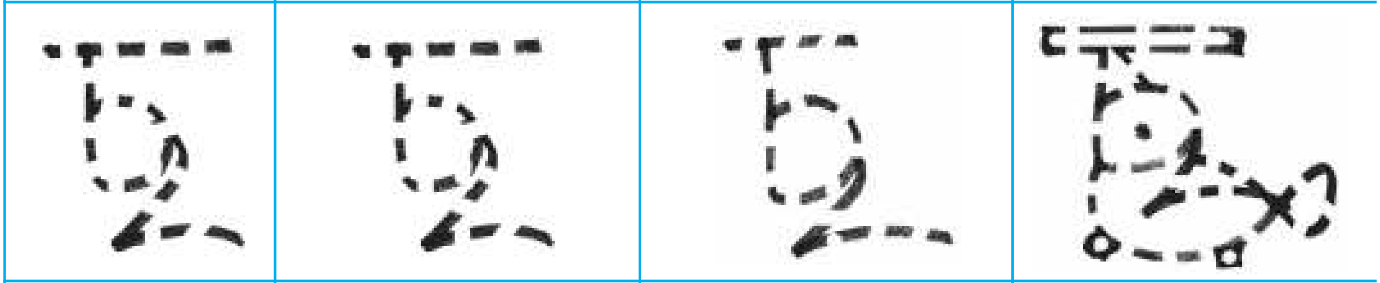
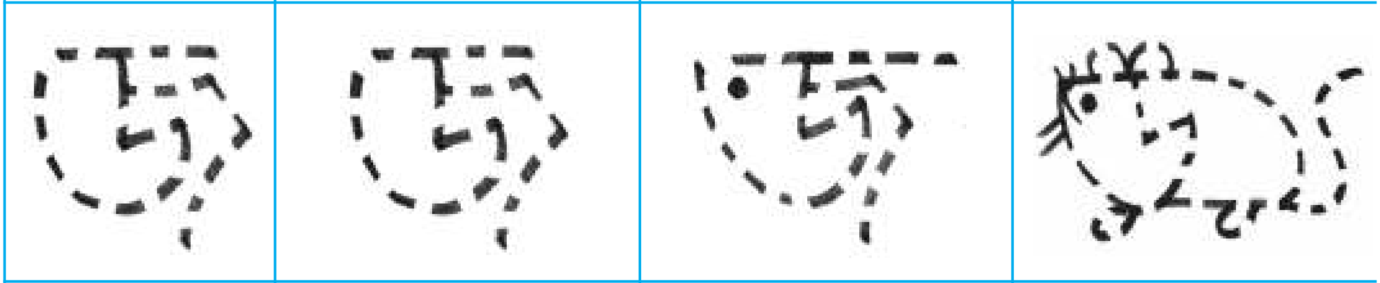
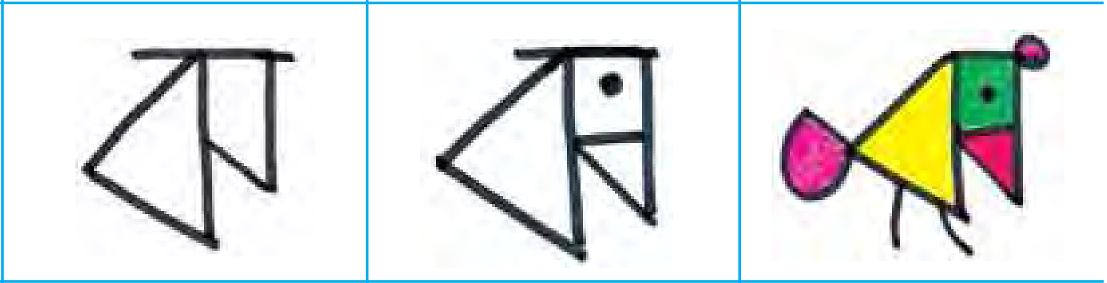
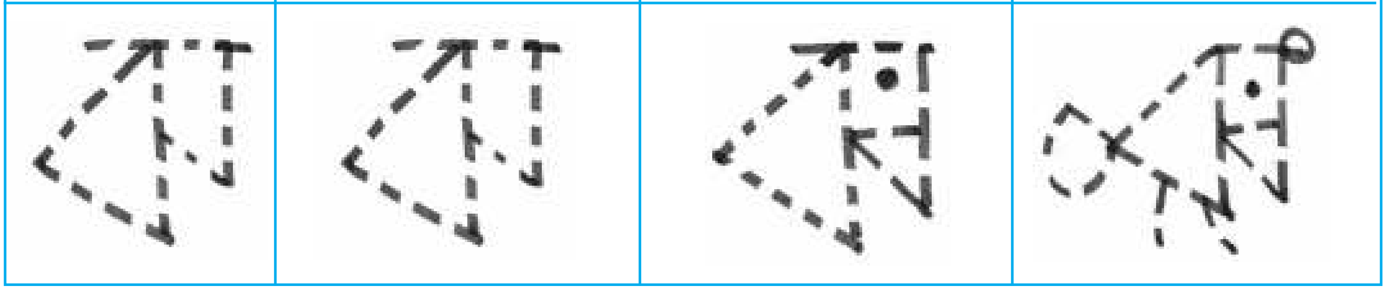
এসো শুনে শুনে বলতে শিখি, আঁকতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

এসো, আঁকতে শিখি একটা রঙিন বক			
এটা তো হাঁসছানা নয় সে প্রতারক।			
কাঠবেড়ালি এটা খুঁজছে যেন কাকে			

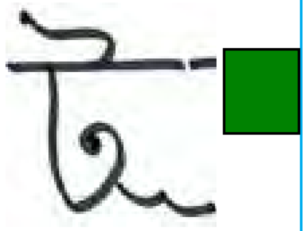
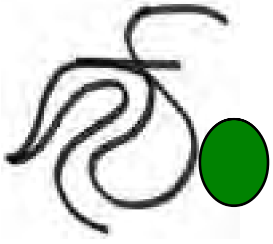
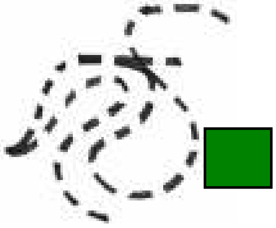
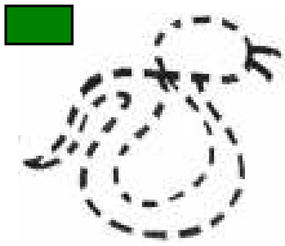
এসো শুনে শুনে বলতে শিখি, আঁকতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

বলতে পারো কোথায় এই পাখিটা থাকে?			
এটা একটা নৌকা একটা ছেলে বায়			
চড়ুই পাখি আজ তেমন দেখা যায়?			

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি, আঁকতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

এটা একটা পাখি মুখে যে খড়কুটো	
	
ধেড়ে ইঁদুরছানা বন্ধু পেল দুটো।	
	
এই পাখিটার নাম জানতে আমি চাই	
	

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি, আঁকতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

এই পাখিটা বলো দেখতে কোথায় পাই?			
এসো, আঁকতে শিখি একটা ভেড়ার ছানা			
এটা একটা সাপ চাই না, না-না, না-না।			
			

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

সুস্থ সবল রাখতে দেহ যেসব নিয়ম মানা চাই

ছোট্ট সোনা বন্ধুরা মোর, এসো সবাই শপথ নিই,
সুস্থ থাকার পন্থা শিখি, সকলকে তার খবর দিই।
সবল দেহে উদার মনে, সবাই মিলে আয়রে ভাই
পিছিয়ে থাকা এ দেশটাকে এগিয়ে নেওয়া চাই রে চাই।
কেবল একা সুস্থ থাকা নয়তো এ ভাই শেষ কথা,
সবার স্বাস্থ্য থাকবে ভালো, এই তো হলো সভ্যতা।
সুস্থ সবল রাখতে দেহ যেসব নিয়ম মানা চাই
সেই নিয়মের কিছু কিছু এইটা পড়েই জানো ভাই।
মস্তবড় ইমারতের মজবুত চাই ভিতটি যে
বাল্যকালে গড়লে সে ভিত, সারাজীবন টিকবে সে।

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

বিছানা ছেড়ে উঠবে

সূয্যিমামা ওঠার আগে বিছানা ছেড়ে উঠবে
হাত মুখ ধুয়ে নিয়ে প্রাতঃকৃত্য সারবে।
দাঁত মাজা চাই ভালো করে দাঁতন কিংবা ব্রাশ দিয়ে,
দাঁতের মাজন হোক বা না হোক গোল করো না তা নিয়ে।

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

নিয়মিত মেখে তেল করে নিও স্নানটা

শরীরটা আমাদের দারুণ এক যন্ত্র,
ঠিকঠাক চালানোর আছে এক মন্ত্র।
নিয়মিত মেখে তেল করে নিও স্নানটা
মাঝে মাঝে মাখা চাই গায়েতে সাবানটা।
ঝপ ঝপ ঝপাং ভালো করে ঢালো জল
ময়লাটা সাফ হোক, স্বাস্থ্যটা উজ্জ্বল
খোস, দাদ, চুলকানি-পাঁচড়ার ভয় দূর
মনটাও তরতাজা ফুর্তিতে ভরপুর।

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

নিয়মিত ধোবে মুখ হাত

খাওয়ার আগে ও পরে নিয়মিত ধোবে মুখ হাত
নখ কাটবে নিয়মমতো, নয়কো দিয়ে দাঁত।
স্নান করবে শীতল জলে সারা জীবন নিত্য
অপরিষ্কার নোংরা দেহে প্রফুল্ল কি রয় চিত্ত?

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

যেথায় সেথায় ফেলা মানেই সবার ক্ষতি করা

থুথু অতি নোংরা জিনিস, রোগ জীবাণু ভরা,
যেথায় সেথায় ফেলা মানেই সবার ক্ষতি করা।
যক্ষ্মা, কাশি, নিউমোনিয়া এমন কত রোগ,
থুথু থেকেই ছড়ায় এরা, সবারই হয় ভোগ।
থুথু কিম্বা সর্দি কফ, কিম্বা পানের পিক,
সাবধানেতে ফেলবে এসব জায়গা করে ঠিক।
সঙ্গে সদা রুমাল রাখার অভ্যাসটি করবে
হাঁচি কিম্বা কাশি পেলে মুখের পরে ধরবে।

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

সর্বদা ঢেকে রাখো খাবার বা জল

বাসি পচা আর যত আঢাকা খাবার,
মনে রেখো এরা নানা রোগের আধার।
নানা রোগ চেপে ধরে ওইগুলো খেলে,
ছোঁয়াচে ঐ রোগগুলি বড়ই গোলমেলে।
সর্বদা ঢেকে রাখো খাবার বা জল
মাছি যেন বসে নাকো ছোঁয়ায় না মল।
বদখত জীব মাছি নোংরা সে অতি
যতভাবে পারে করে স্বাস্থ্যের ক্ষতি।

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

পানীয় জল বিশুদ্ধ হওয়া চাই

জলের থেকে ছোঁয়াচ লেগে
বহু কঠিন রোগে
মনে রেখো এই দেশেতে
কোটি মানুষ ভোগে
নোংরা জলে নানারকম
রোগ জীবাণুর ভয়
সে জল খেলে তাই শরীরে
অসুখ বিসুখ হয়।
তাই, মনে রেখো সবে
পানীয় জল বিশুদ্ধ হওয়া চাই;
নলকূপের জল পেলে ভালো
নইলে জল ফুটিয়ে নেওয়া চাই।

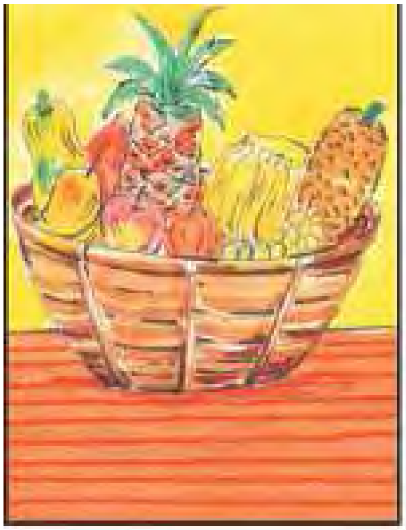
এসো শুনে শুনে বলতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

খাদ্য বেশি দরকারই

বাল্যকালে শরীর বাড়ে, খাদ্য বেশি দরকারই
চিন্তা কেন, পেট পুরে খাও—ডাল ভাত ও তরকারি।
স্বাস্থ্য গড়ার প্রোটিন যা চাই এতেই মেলে ভাইরে
মাছ মাংস এর ওপরে? আনন্দ আর নাইরে।
লাউ কুমড়ো বাঁধা কপি, সবুজ যত তরকারি
খেতেও ভালো, খাওয়াও ভালো, বড়ই উপকারী।

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

অন্তত: একটা ফল খাওয়া চাই



আম, জাম, কলা, লিচু, লেবু বা আপেল
বাতাবি, পেয়ারা, আতা, শশা, পাকা বেল,
ফলগুলি বড় ভালো ভরা ভিটামিনে
অন্তত: একখানা খাওয়া চাই দিনে।
যে ঋতুতে যে ফলটি যায় পাওয়া,
বুদ্ধির কাজ হল তখন তা খাওয়া।

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

এসব খাবো রোজ

বীট গাজর আর বাঁধাকপি
এসব খাব রোজ;
ফুলকপি লাউ কুমড়ো দিয়ে
জমবে আমার ভোজ।
শাক সব্‌জি যত আছে
সবুজ সে তরকারি
রোজ কিছু খাওয়া ভালো
বড়ই উপকারী।

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

পরের পরা জামা-কাপড় পরবে না কক্ষনো

তোমার জামা পরবে তুমি
আমার জামা আমি,
পরের পরা জামা-কাপড়
হোক না যতই দামি।
পরবো নাকো কক্ষনো তা
অসুখ তাতে ঘটবে
ওর রোগটা ধরবে আমায়
ছোঁয়াচ যত জুটবে।
চান করবার জামা-কাপড়
রাখবো তফাত করে
তবেই যত রোগের বালাই
থাকবে দূরে সরে।

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

নিজের কাজটি করবে নিজে

নিজের কাজটা করবে নিজে, কক্ষনো নয় অন্যে
পরেই যদি করেই দেবে, দু-হাত কিসের জন্যে?
বই গুছোনো, জুতো সাফাই, নিজের কাপড় কাচা
করলে পরে তবেই জেনো সঠিক হবে বাঁচা।

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

সকাল সন্ধ্যা পড়বে

সারাবছর নিয়ম করে সকাল সন্ধ্যা পড়বে,
স্কুলের পড়ার বাইরে কিছু সুপাঠ্য বই ধরবে।
পড়াশুনা করবে যত জগৎটাকে জানবে তত,
বড় হয়ে জগৎসভায় বড় কাজে রইবে রত।

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

বিকেলবেলায় খেলার মাঠে

ইস্কুলেতে পড়ছো সবাই, হারু, নারু, সুবিমল
বিকেলবেলায় খেলার মাঠে খেলছো খো খো কিম্বা বল
পাড়ার ক্লাবে হচ্ছো জড়ো, গল্পগাছা, কাব্য গান
খেয়োখেয়ির আসর এ নয়, দেহ মনের শান্তি স্নান।

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

রোজ তুমি করো যোগাসন

চাও যদি সুস্থ-সবল রাখতে দেহমন
আর দেরি নয়, রোজ তুমি করো যোগাসন।
নিয়মিত যোগাসনে রোগবালাই হয় নিরসন,
পুষ্ট হয় দেহ আর সতেজ হয় মন।
শলভাসন, ভুজঙ্গাসন, শবাসন,
অভ্যাস করো ভাই, আরও কিছু যোগাসন।

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

ফেলবে ছুড়ে বিষের মতন

স্কুলের ধারের ফুচকা কিম্বা হজমিগুলি, কাটাফল
ফেলবে ছুড়ে বিষের মতন, রঙিন খাদ্য বোতল জল।
পাড়ার মোড়ের তেলে ভাজা, ওদিক পানে চোখটি নয়
সঠিক খাদ্যে দেহের পুষ্টি, বেঠিক খাদ্যে দেহের ক্ষয়।

এসো শুনে শুনে বলতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি

শোবার আগে মশারি টাঙিয়ে নেওয়া চাই

মশা না জন্মায় যাতে,
বা না কামড়ায় রাতে
সেদিকে লক্ষ্য রাখো ভাই।
ম্যালেরিয়া, ফাইলেরিয়া রোগে
হাজার লোকে ভোগে।
মনে রেখো তাই
শোবার আগে মশারি রোজ।
টাঙিয়ে নেওয়া চাই।

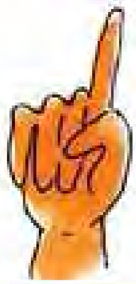
Let's say and do...

Show me five fingers,
Let me see

Show me four fingers,
Touch your knee

Show me three fingers,
Touch your nose

*Please **show** me two/three/four fingers.*
*Now **show** me your hand/nose.*
*Can you **point** to the board/window?*



Show me one finger,
Let me see
With this finger point to me.

Show me two fingers,
Touch your toes

দল গঠনের খেলা

লক্ষ্য : সংখ্যার ধারণা গঠনের অনুশীলন এবং ১ থেকে ৯ সংখ্যার গাণিতিক ধারণা গঠন।

শিখন পরামর্শ:

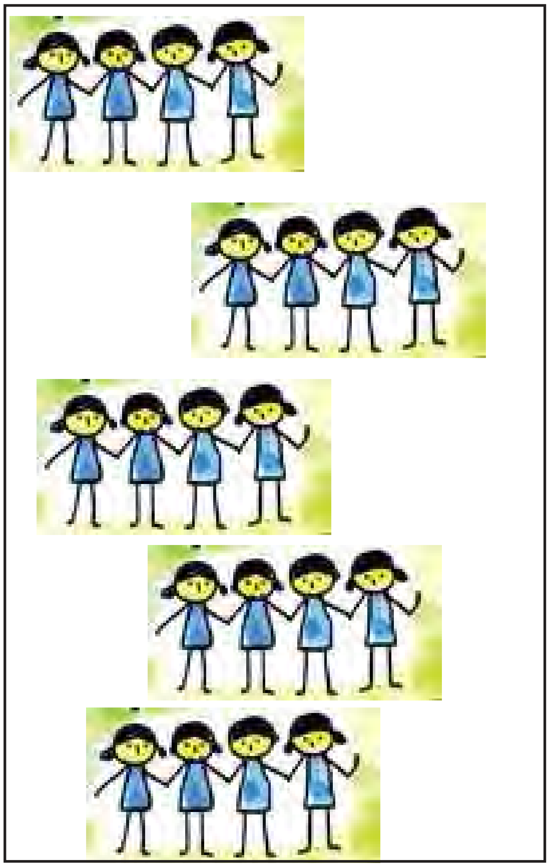
- শিক্ষার্থীরা একটি বড়ো বৃত্তের মধ্যে ছড়িয়ে ছিটিয়ে ঘোরাঘুরি করতে থাকবে।
- এই অবস্থায় শিক্ষক/শিক্ষিকা যে সংখ্যাটি উল্লেখ করে দল গঠনের নির্দেশ দেবেন সেই নির্দেশ অনুসারে শিক্ষার্থীরা পৃথক দল গঠন করবে।
- দল গঠনের ক্ষেত্রে পর্যায়ক্রমিকভাবে ২ থেকে ৯ জোড়া দল গঠনের অনুশীলন করা যেতে পারে এবং সেরা দল স্বীকৃতি পাবে।

প্রয়োগ :

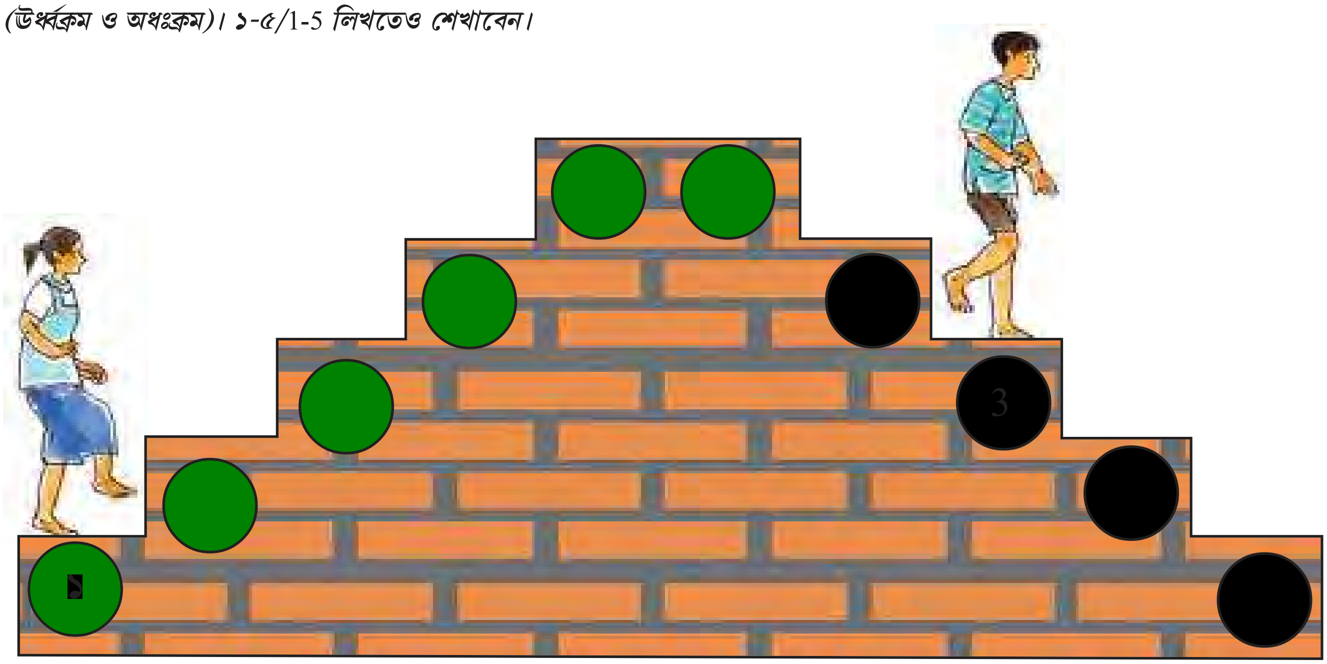
- সংখ্যার ধারণার অনুশীলনে।
- বড়ো ও ছোটোর ধারণার বোঝবার ক্ষেত্রে।
- বেশি-কম ধারণার বোঝার ক্ষেত্রে।
- কাছে-দূরে ধারণার গঠনের ক্ষেত্রে।
- বিপদে বন্ধুদের পাশে থাকার অভ্যাস গঠনে।

স্বমূল্যায়ন : যেটি সঠিক সেটির উপরে '✓' চিহ্ন দাও।

- শিক্ষকের নির্দেশ পালন করতে সমর্থ।
- ১—৯ সংখ্যার বিষয়ে আমার জ্ঞান গঠিত হয়েছে।
- বড়ো ও ছোটোর ধারণা লাভ করতে সমর্থ।
- বেশি-কম এর ধারণা লাভ করতে সমর্থ।
- কাছে-দূরের ধারণা লাভ করতে সমর্থ।
- হঠাৎ ঘটা ছোটোখাটো সমস্যার মোকাবিলা করতে আমি সচেষ্ট।



শিখন পরামর্শ : *শিক্ষক/শিক্ষিকা শিক্ষার্থীর জীবনের চেনা-জানার অভিজ্ঞতার সঙ্গে সংখ্যার (১-৫/1-5) সম্পর্ক স্থাপনে সাহায্য করবেন। (উর্ধ্বক্রম ও অধঃক্রম)। ১-৫/1-5 লিখতেও শেখাবেন।*



মৌমাছির ফুলের মধু সংগ্রহ (প্রথম শ্রেণি, কার্ড - ২৩)

ছোড়া ও গোনার খেলা

উদ্দেশ্য :

(১) সহজ যোগ (২) খেলার পয়েন্টের হিসাবরক্ষা (৩) পালা করে খেলা (৪) চোখ ও হাতের নিয়ন্ত্রণ।

উপকরণ :

নয়টি আইসক্রিমের বাটি অথবা মাটির জল খাওয়ার ভাঁড়, নয়টি বড়ো বোতাম / বোতলের ছিপি / শুঁটি জাতীয় বীজ।

তৈরি ও ব্যবহারের পদ্ধতি :

১) আধারগুলোকে মেঝের উপর একটি ফুলের আকারে সাজাতে হবে।

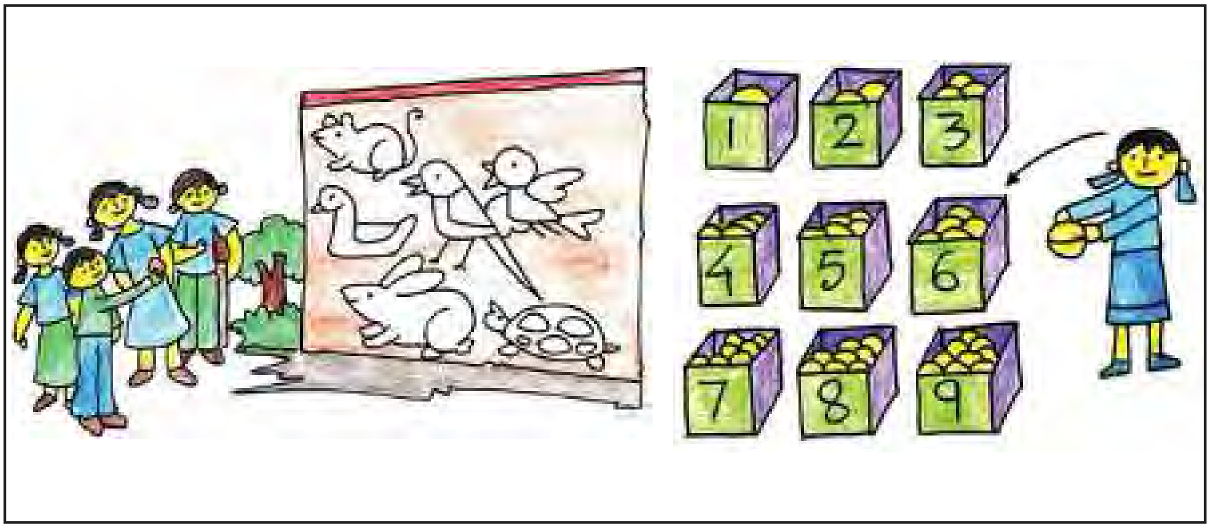
২) প্রতি পাত্রের মাঝখানটি রং করে অথবা রঙিন কাগজে ঢেকে দিতে হবে। প্রতি পাত্রের রং অথবা কাগজের রং যেন আলাদা হয়। এতে পাত্রগুলোকে চিনতে সুবিধা হবে।

৩) বাচ্চাদের একে একে একটি জায়গায় স্থির হয়ে দাঁড়াতে বলতে হবে। নির্দিষ্ট জায়গায় দাঁড়িয়ে নয়টি বোতাম অথবা সবজি-বীজ একটি একটি করে ছুড়ে আলাদা পাত্রে ফেলার জন্য তাদের নির্দেশ দিতে হবে। সফল হলে পয়েন্ট পাবে। ফুলের ঠিক মাঝখানের পাত্রটির জন্য '২' পয়েন্ট এবং পাপড়িগুলোর প্রত্যেকটির জন্য '১' পয়েন্ট করে নম্বর থাকবে। না পারলে, অর্থাৎ বোতাম বা বীজ মাটিতে পড়লে '০' (শূন্য) পয়েন্ট।

দ্রষ্টব্য : যদি বড়ো হালকা রং-এর শুঁটি বা বীজ হয় তাহলে কালো কালির পেন দিয়ে নাক-মুখ-দেহ এঁকে সেটিকে মৌমাছি, ছারপোকা বা অন্য ওই জাতীয় পতঙ্গ তৈরি করা যেতে পারে। তাহলে খেলাটা হবে মৌমাছি ফুলের মধু সংগ্রহ করতে যাচ্ছে।

লক্ষ্য : দৃষ্টি ও কার্যের সমন্বয়

উদ্দেশ্য : রাখা, ছোড়া ও গোনার দক্ষতা অর্জন



শিখন পরামর্শ:

১। সংখ্যার বাক্সের খেলা

i) জুতোর বাক্স বা কাপড়ের বাক্স দিয়ে ১ থেকে ৯ সংখ্যা লেখা পৃথক ৯টি বাক্স তৈরি করতে হবে।

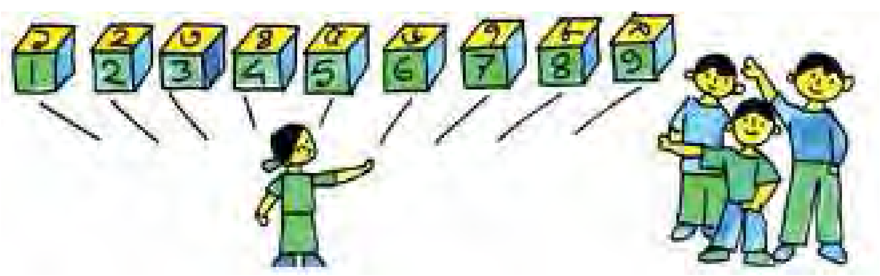
ii) প্রতি সংখ্যা লেখা বাক্সে ওই সংখ্যার সমসংখ্যক বিভিন্ন জিনিস রাখতে হবে।

iii) শিক্ষার্থীদের দুটি দলে ভাগ করে ২টি লাইনে দাঁড় করাবেন।

iv) 'ক' দলের দলনেতা ১ থেকে ৯ সংখ্যার মধ্যে যে সংখ্যাটি উচ্চারণ করবে সেই সংখ্যার বাক্সটি নিয়ে এসে ১ থেকে সেই সংখ্যা পর্যন্ত সমন্বয়ে বলতে হবে। অনুরূপভাবে খেলাটি চলবে।

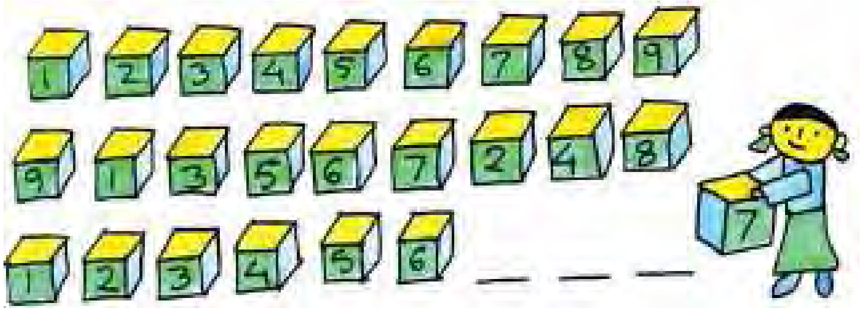
২। সংখ্যা লেখা বাক্সে সমসংখ্যক জিনিস রাখার প্রতিযোগিতা :

i) শিক্ষার্থীরা ২টি দলে ভাগ হয়ে অনুরূপভাবে খেলায় অংশগ্রহণ করবে। পূর্বের ন্যায় ১ থেকে ৯ সংখ্যা লেখা ৯টি বাক্স থাকবে প্রান্তরেখার উপরে, এবং অপর একটি পাত্রে ৪৫টি কাচের গুলি থাকবে। শিক্ষকের নির্দেশে যারা সঙ্গে সঙ্গে সংখ্যা লেখা বাক্সে সমসংখ্যক কাচের গুলি সঠিক পাত্রে দ্রুত রাখতে পারবে তারা জয়ী হবে।



৩। সংখ্যা চেনা ও বল ছোড়ার খেলা :

শিক্ষার্থীদের ২টি দলে ভাগ করে দাঁড় করাতে হবে, শিক্ষার্থীদের সামনে এলোমেলোভাবে ১ থেকে ৯ সংখ্যা লেখা ৯টি রঙের প্লাস্টিকের বালতি অর্ধবৃত্তাকারে সাজিয়ে রাখতে হবে, প্রত্যেক দলের খেলোয়াড় বিপক্ষ দলের দলনেতার নির্দেশমতো ৩টি সংখ্যায় বল ছোড়ার সুযোগ পাবে। প্রতিটি সঠিক পাত্রে বল ছোড়ার জন্য ১ পয়েন্ট করে পাওয়া যাবে। যে দল সবচেয়ে বেশি পয়েন্ট পাবে সে দল জয়ী হবে।



৪। বিদ্যালয়ের দেওয়ালে পশু-পাখির বা খেলার সরঞ্জামের ছবি এঁকে নির্দিষ্ট দূরত্ব থেকে বল ছুড়ে মারবার অনুশীলন

প্রয়োগ ক্ষেত্র :

- সংখ্যা গণনার ধারণার অনুশীলন।
- রং এর ধারণার অনুশীলন।
- চোখের দৃষ্টি ও হাতের অঙ্গ সঞ্চালনার সমন্বয়ের ধারণা।
- চোখে দেখে দূরত্ব অনুমান।

স্বমূল্যায়ন :

i) আমি কাছে ও দূরের ধারণা লাভ করতে সমর্থ।

ii) আমি উঁচু-নীচুর ধারণা লাভ করতে সমর্থ।

iii) হালকা ও ভারীর পার্থক্য বুঝতে পারি।

iv) চোখে দেখে অনুমানে সমর্থ।

v) সংখ্যা গুনতে সমর্থ।

vi) হাত দিয়ে বল গড়িয়ে লক্ষ্যে পাঠাতে সমর্থ।

vii) ছুড়ে লক্ষ্যে বল লাগাতে সমর্থ।

viii) আমি বিভিন্ন খেলার সরঞ্জামকে চিনতে পারি।

অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : ইংরাজি— বিভিন্ন শব্দ এবং প্রিপোজিশনের ব্যবহার-হাতের বিভিন্ন অংশের নাম বলানো। শিক্ষার্থীদের হাত উপরের দিকে তুলতে, পিছন দিকে সরাতে, মাথার উপর রাখতে, মাটিতে রাখতে ও বিভিন্ন ভঙ্গিমায় সরাতে ইত্যাদি। অঙ্ক— পরিমাপ- শিক্ষার্থীদের সংখ্যা গণনার সম্বন্ধে ধারণা জন্মাবে। আমার বইয়ের অঙ্কের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

সিংহ ও ইঁদুর

শিখন পরামর্শ : *শিক্ষার্থীরা দুপাতার ছবি পরপর দেখবে আর মুখে মুখে গল্প বানিয়ে বলবে।*

সিংহাসন

১। প্রথমে বজ্রাসনে বসতে হবে।

২। তারপর গোড়ালি ও পায়ের পাতা দুটি ফাঁক করে নিতম্বের দু-পাশে রেখে ভূমিতে বসতে হবে।

৩। গোড়ালি নিতম্বের সঙ্গে লেগে থাকবে ও দু-পায়ের পাতা শরীরের দু-পাশে ফেরানো অবস্থায় থাকবে।

৪। ডান পায়ের পাতা ডান দিকে এবং বাঁ পায়ের পাতা বাঁ দিকে ফেরানো থাকবে।

৫। হাঁটু দুটি জোড়া থাকবে। দু-হাত দুই হাঁটুর উপর রাখতে হবে।

৬। মুখ দিয়ে শ্বাস নিয়ে গলায় ‘অ্যা’ শব্দ করতে করতে যতক্ষণ সম্ভব ছাড়তে হবে।

উপকারিতা: মনের প্রশান্তি বাড়ে। নিশ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক হয়। দেহকাঠামো সুন্দর হয়। কাজকর্মে মনঃসংযোগ বাড়ে, মানসিক উত্তেজনা কমে।

লক্ষ্য: শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি

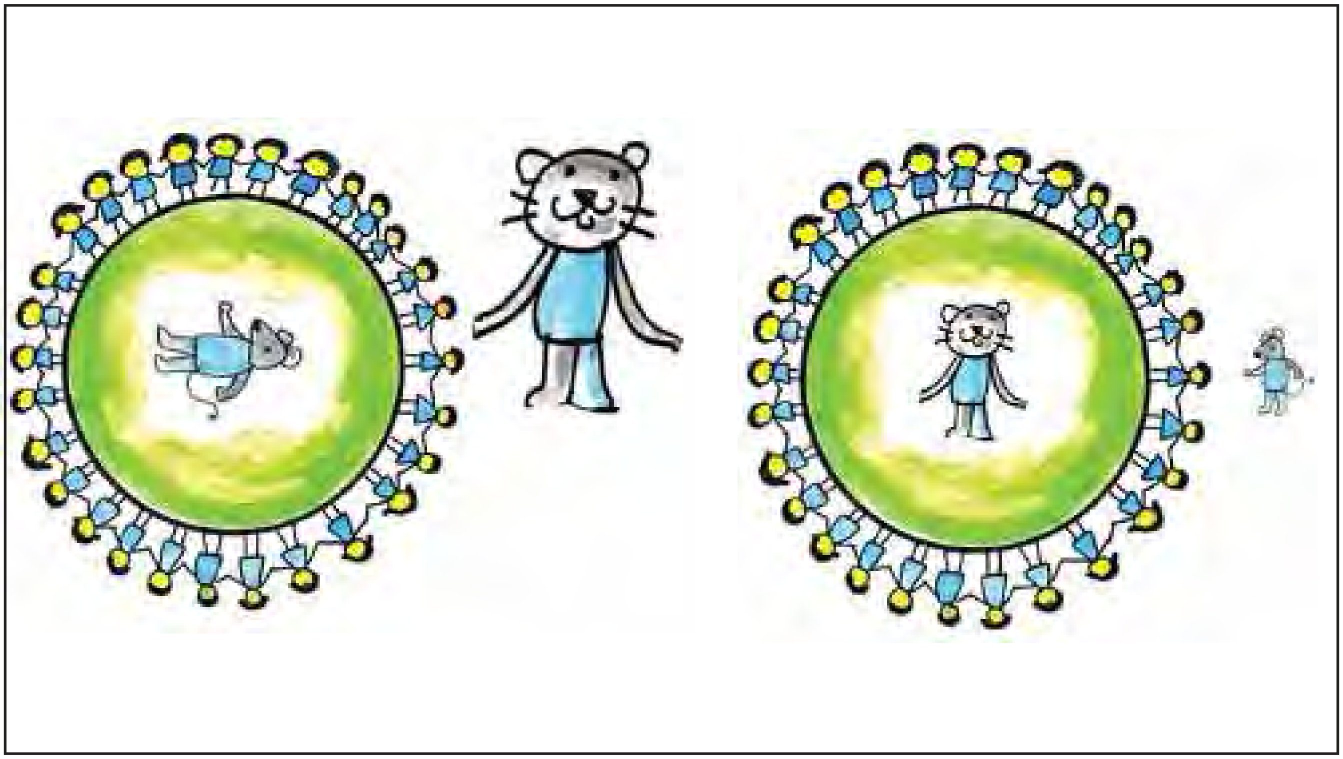
উদ্দেশ্য: ক্ষিপ্রতা, গতি ও শক্তি বৃদ্ধি

শিখন পরামর্শ:

- শিক্ষার্থীরা পরস্পর পরস্পরের হাত ধরে একটি মানব শৃঙ্খল বৃত্তাকারে গড়ে তুলবে।
- বৃত্তের মধ্যে থাকবে দুর্বল ইঁদুর সেজে থাকা একজন শিক্ষার্থী।
- আর মানবশৃঙ্খল রচনাকারী শিক্ষার্থীরা দুর্বল ইঁদুরকে রক্ষা করার জন্য সর্বদা সচেষ্ট থাকছে।
- খেলা শুরুর প্রথমে বাঘ / সিংহ / বিড়াল মানবশৃঙ্খলের কাছে এসে জিজ্ঞাসা করবে—

“ ও মামা ও মামা
ইঁদুর ভাই কি বাড়িতে আছে?”—
তখন তারা সবাই একসঙ্গে বলবে “ না .... তো ”

- হঠাৎ লুকানো ইঁদুরকে দেখতে পেয়ে সিংহ / বাঘ / বিড়াল প্রবলভাবে মানবশৃঙ্খলের বৃত্তের ভিতরে ঢোকার চেষ্টা করবে।
- মানবশৃঙ্খলের শিক্ষার্থীরা সিংহ / বাঘ / বিড়ালকে বৃত্তের ভিতরে ঢুকতে বাধা দেবে।
- যদি কোনোভাবে সিংহ / বিড়াল ভেতরে ঢুকতে পারে তাহলে ইঁদুর বৃত্তের বাইরে চলে যাবে।
- আর তখন বাঘ / সিংহ / বিড়াল বাইরে যাবার চেষ্টা করবে, আর অন্যরা তখন বিড়ালকে বৃত্তের বাইরে যেতে বাধা দেবে। এরকম অবস্থায় বিড়াল যদি ইঁদুরকে হাত দিয়ে ছুঁয়ে দিতে পারে তাহলে তাদের মধ্যে অবস্থান বদল করে আবার খেলা শুরু হবে।



প্রয়োগ :

- বিপদ থেকে বাঁচতে শেখা।
- কার কী খাদ্য তা জানার ক্ষেত্রে।
- কে কাকে আক্রমণ করে তা জানবার ক্ষেত্রে।

স্বমূল্যায়ন :

- আমি খেলাটি বুঝতে পেরেছি।
- আমি খেলাটি সম্পর্কে বন্ধুর কাছে বলতে পারব।
- প্রাণীদের মধ্যে কে কী খায় তা জানতে পেরেছি।
- আমি বন্ধুদের সঙ্গে হাত ধরাধরি করে বৃত্ত তৈরি করতে পারি।
- বৃত্তের ছড়াটি বলতে পারি।

FLOWERS

I can see a

Rose

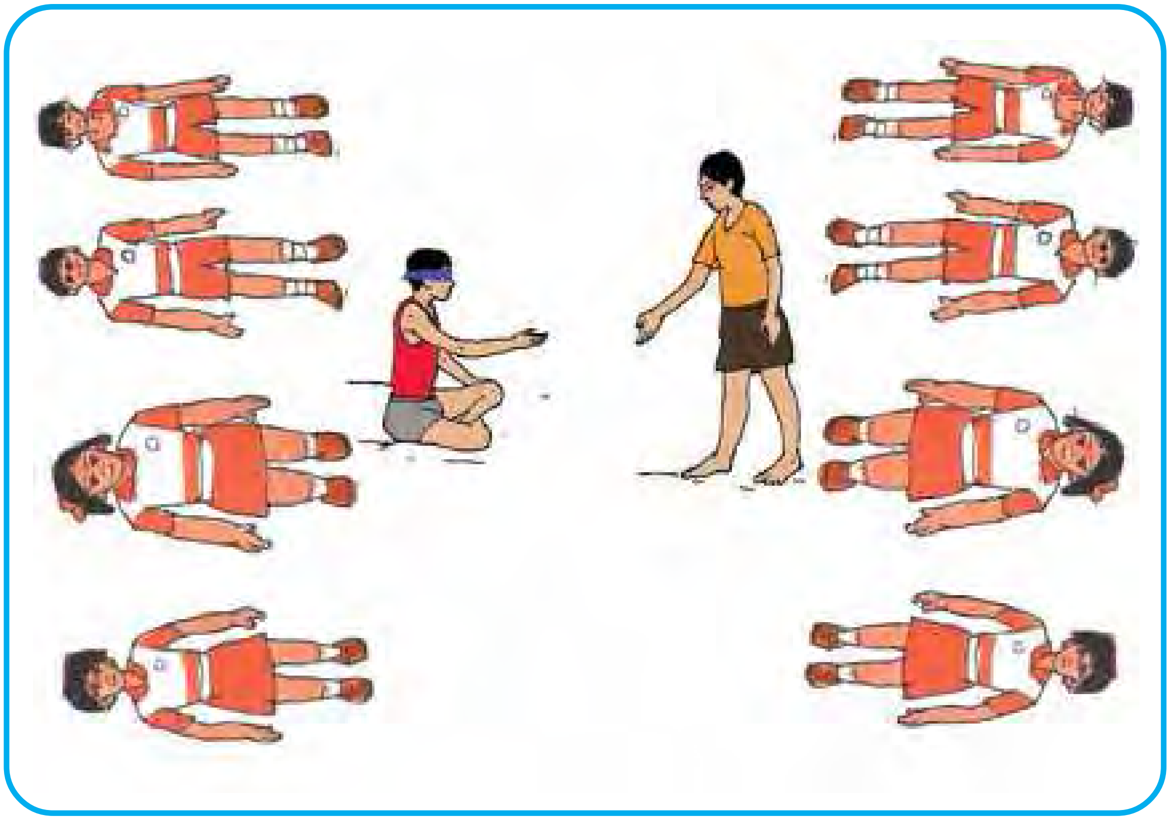
Sunflower

China rose

Zinia

Lily

বিনোদনমূলক খেলা (প্রথম শ্রেণি, কার্ড - ৩৩)



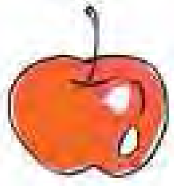
ফুল ও ফলের খেলা

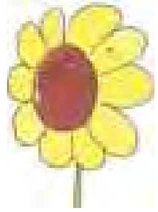
দুটি দলের খেলা। একটি ফুলের দল এবং অন্যটি ফলের দল। পরস্পর মুখোমুখি কিছু দূরে বসাতে হবে। প্রতি দলের একজন নেতা তাঁর দলের সদস্য/সদস্যাকে ফুলের নাম (ফুলের দলে) এবং ফলের নাম (ফলের দলে) দেবে। এরপর খেলা শুরুতে ফুলের দলের নেতা ফলের দলের একজন সদস্য/সদস্যাকে চোখ বন্ধ করে দিয়ে নিজদলের কাউকে তার দেওয়া নাম (ফুলের নাম) অনুযায়ী ডাকবে [যেমন—আয় রে আমার জুঁই]। তখন ওই 'জুঁই' এসে ওই চোখ বন্ধ থাকা ফলের দলের সদস্য/সদস্যার করমর্দনের জন্য এক হাত বাড়িয়ে দেবে এবং তখন চোখ-বাঁধা ফলের দলের সদস্য দু-হাতে তার সঙ্গে করমর্দন করবে ও মুখে জোরে একটি বর্ণ উচ্চারণ করবে। অথবা সহজপাঠে বর্ণিত যেকোনো একটি পশুপাখির অনুকরণে আওয়াজ করবে। এরপর নিজের স্থানে বসবে। এবার চোখ খুলে ওই সদস্য/সদস্যা যদি বলতে পারে কে তার করমর্দন করেছে তাহলে সে সামনের দিকে এক লাফ দেবে, আবার না পারলে ওই চোখ বন্ধ করা সদস্য সামনে লাফ দেবে। এইভাবে বিপরীত পক্ষের দাগ পেরোতে হবে। আগে বিপরীত পক্ষের দাগ পেরিয়ে যাবে যে দলের সব সদস্য/সদস্যা, তারা খেলাতে জিতবে। (দুই দলের সদস্য সমান থাকবে)। ধরি পলাশের চোখ বন্ধ। লিচু টোকা মারল, পলাশ বলে দিল। তখন পলাশের লাফানোর পর স্থান ২ এবার আমের চোখ বন্ধ জুঁই টোকা মারল। আম বলতে পারল না। জুঁই-এর স্থান ২ আবার পলাশ পারল স্থান ৩ আবার পরের বার পলাশ পেরেছে যে ৪নং স্থানে ফলে দাগ পেরিয়ে গেল। এইভাবে যদি ফুল দলের সকলে হয়তো ফল দলের দাগ পেরিয়েছে, কিন্তু ফল দলের কেউ বাকি থেকে গেল, তখন ফুল দল জয়ী হবে।

লক্ষ্য : জ্ঞানের বিকাশ

উদ্দেশ্য :

- বিভিন্ন ঋতুর নাম ও ফুলের নাম জানা।
- ঋতু ও ফুল সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে সমর্থ হবে।

ফুলের নাম	ফুলের ছবি
Apple	
Pineapple	
Mango	
Grapes	
Guava	
Strawberry	

ফুলের নাম	ফুলের ছবি
Rose	
Sunflower	
Zinia	
Dahlia	
Lily	
Chinarose	

শিখন পরামর্শ:

- সমস্ত শিক্ষার্থীদের দুটি দলে ভাগ করতে হবে। একটি দল ফুলের ও অপর দলটি ঋতুর। ফুলের দলের খেলোয়াড়দের নাম দুটি ঋতুতে ফোটা ফুলের নাম অনুসারেই হবে।
- ঋতুর দলের খেলোয়াড়দের নাম দুটি ঋতুর নাম অনুসারেই হবে।
- দুটি দলের খেলোয়াড়রা মাঠের দু-প্রান্তে সারিবদ্ধভাবে একে অপরের মুখোমুখি বসবে।
- খেলা শুরুর প্রথমে ঋতুদলের দলনেতা ফুলের দলের একজনের খেলোয়াড়ের চোখ দু'হাত দিয়ে বন্ধ করে নিজের দলের খেলোয়াড়কে ফুলের নাম অনুসারে তাকে ডাকবে। যেমন — "আইরে আমার জুঁই" — তখন ওই জুঁইফুল নামধারী শিক্ষার্থীটি এসে চোখ বন্ধ করে থাকা ঋতুদলের ওই খেলোয়াড়ের সঙ্গে করমর্দন করবে এবং মুখে জোরে একটি পশুপাখির ডাকের অনুকরণে আওয়াজ করবে এবং দৌড়ে গিয়ে নিজের জায়গায় বসবে।
- এরপর সকলে মিলে একই ধরনের পশুপাখির আওয়াজ করবে।
- এরপর চোখ খুলে ওই ঋতুর দলের খেলোয়াড়টি তার সাথে কে করমর্দন করেছিল তাকে যদি চিহ্নিত করতে পারে তাহলে তাদের দলে ১ পয়েন্ট সংগ্রহ হবে।

প্রয়োগ:

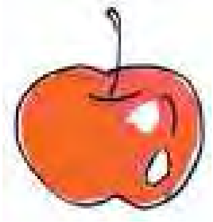
- কোন ঋতুতে কোন ফুল ফোটে সেটা জানার ক্ষেত্রে।
- ঋতুর সঙ্গে উৎসব ও পার্বণের সম্পর্ক জানবার ক্ষেত্রে।
- কোন ঋতুতে কোন পশুপাখির ডাক শোনা যায় তা জানার ক্ষেত্রে।
- চারপাশের জীবজন্তু সম্পর্কে জানার ক্ষেত্রে।
- চারপাশের ফুল-ফল সম্পর্কে জানার ক্ষেত্রে।

স্বমূল্যায়ন:

- স্পর্শ অনুভূতির মাধ্যমে নরম ও শক্তের ধারণা লাভ করতে সমর্থ।
- আগত শব্দ, আওয়াজ ও সুর সঠিকভাবে শুনতে সমর্থ।
- অনুমানের মাধ্যমে ধারণা লাভ করতে সমর্থ।
- মুখের ভাবপ্রকাশ ও দেহভঙ্গি দেখে ধারণা গঠন করতে সমর্থ।

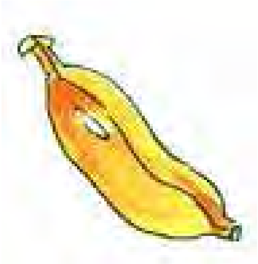
Fruits

I can see a/an ...



apple

pineapple



banana

orange

mango

guava

grapes

watermelon

blackberry

strawberry

Learning Tips : ***Students will identify different fruits and they will know about the positive effects of eating fruits.***

ফল নেবে গো ফল

লক্ষ্য: খাদ্য-খাবার সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি

উদ্দেশ্য : ফল ও সবজির নাম জানা

কী খাব? ও কখন খাব তা জানা

শিখন পরামর্শ :

- শিক্ষার্থীরা হাত ধরাধরি করে বৃত্ত তৈরি করবে।
- বৃত্তের মাঝখানে ঝুড়ি মাথায় নিয়ে একজন ফল-ফুল-সবজির ফেরিওয়ালা হবে।
- ফেরিওয়ালা বৃত্তের মধ্যে ঘুরে ঘুরে হাঁকবে, চাই ফুল, ফল, সবজি?
- ঘুরতে ঘুরতে হঠাৎ একজন খেলোয়াড়ের সামনে দাঁড়িয়ে বলবে

  "আমার এই ছোট্ট ঝুড়ি"

  এতে ফল ভর্তি আছে,

  ফল নেবে গো .... ফল।"

  সেই সঙ্গে সঙ্গে ওই শিক্ষার্থীটিকে ২টি ফলের নাম বলে ওই ফল দুটি চাইতে হবে। যদি সঠিক ফলের নাম বলতে পারে তাহলে ওই ফেরিওয়ালা ঘুরতে ঘুরতে আবার গিয়ে

  "আমার এই ছোট্ট ঝুড়ি

  এতে সব সবজি আছে

  সবজি নেবে গো.... সবজি"।

  যগি শিক্ষার্থীটি সঠিক বলতে পারে তাহলে ফেরিওয়ালাটি অনুরূপভাবে গিয়ে বলবে—

  "আমার এই ছোট্ট ঝুড়ি

  এতে ফুল ভর্তি আছে

  ফুল নেবে গো...ফুল।"

  ১, ২, ৩, ৪ সময় দেব না আর

- যদি বা যে অবস্থায় থাকে 'কী নেবে গো' বলা হচ্ছে সে যদি সঠিক জিনিসটির নাম না বলে চাইতে পারে তাহলে সে ফেরিওয়ালা হবে অনুরূপভাবে খেলাটি চলবে।

প্রয়োগ ক্ষেত্র :

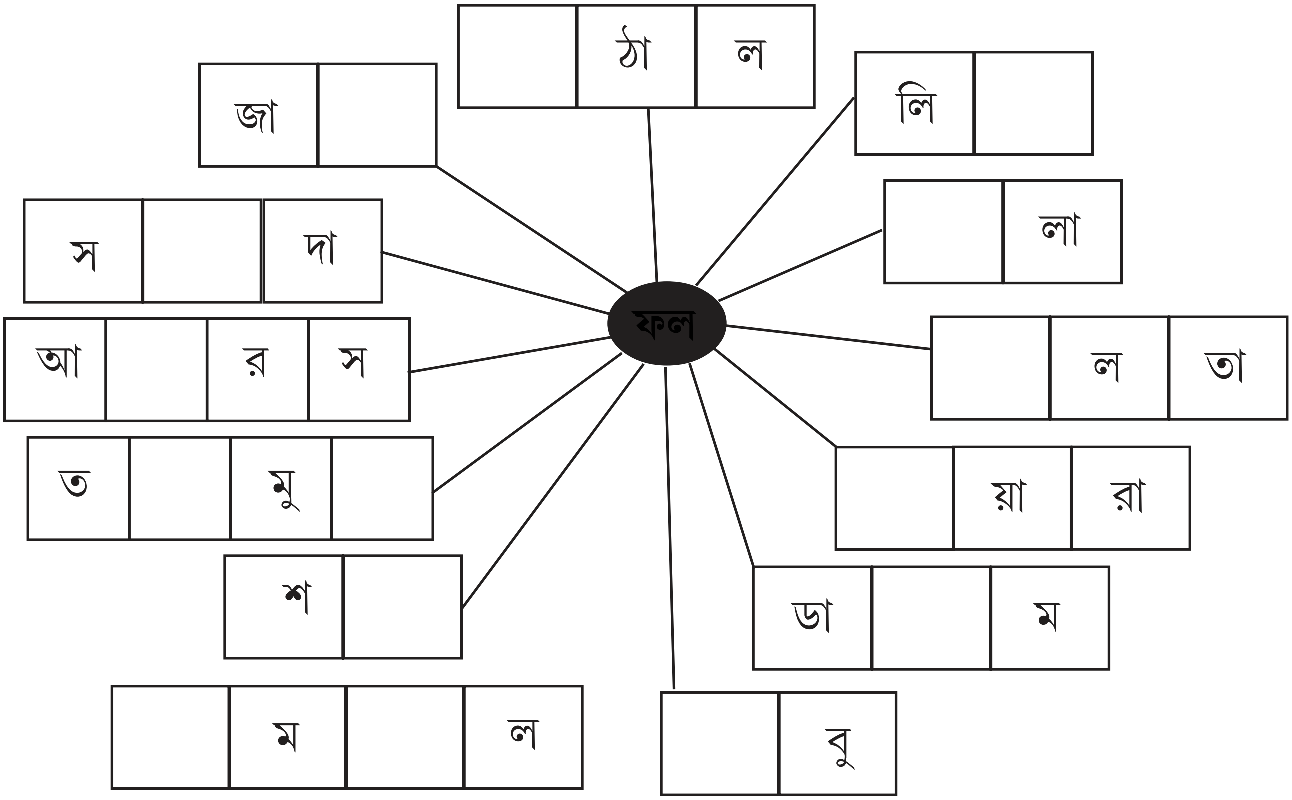
- কোন সময়ে কোন সবজি পাওয়া যায় সে সম্বন্ধে ধারণা লাভের ক্ষেত্রে।
- চারপাশের ফুল, ফল, সবজি সম্বন্ধে ধারণা লাভের ক্ষেত্রে।
- কোন সবজির কী রং সে সম্পর্কে ধারণা লাভের ক্ষেত্রে।
- সবজির আকার সম্বন্ধে ধারণা লাভের ক্ষেত্রে।
- এই খেলাটি থেকে আর কী শিখব।

স্বমূল্যায়ন :

- স্পর্শ অনুভূতির মাধ্যমে নরম ও শক্ত সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ।
- চোখে দেখে আকার ও আয়তন সম্বন্ধে ধারণা লাভ করতে সমর্থ।
- হাতে তুলে হালকা-ভারী সম্বন্ধে ধারণা লাভ করতে সমর্থ।
- বিভিন্ন সবজির রং সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে সমর্থ।
- আমি প্রতিদিন যা যা সবজি খাই তার নাম জানি।
- মিড-ডে মিলের রান্না করা তরকারিতে কী কী সবজি আছে তা খেয়ে তাদের নাম বলতে পারি।

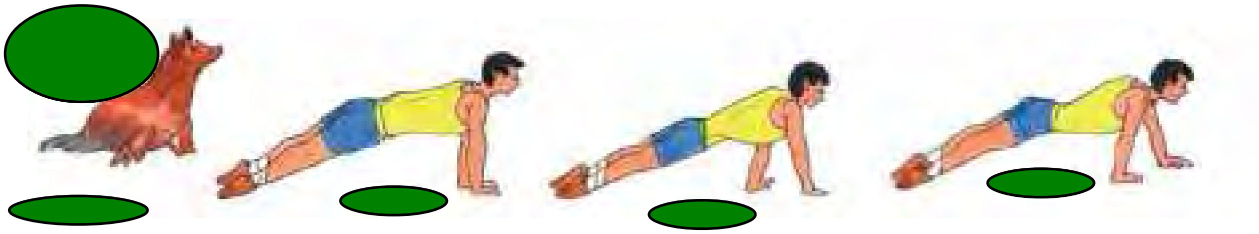
বাংলার ফল

শিখন পরামর্শ : *শিক্ষার্থীরা কর্মপত্রটিতে তার জানা ফলের নাম লিখবে (বর্ণ ও বিভিন্ন স্বরচিহ্ন প্রয়োগে শব্দ গঠনের মাধ্যমে)। বিভিন্ন ফল গাছের চারা বসানোর ও তাদের যত্ন করার অভ্যাস গড়ে তুলবে।*



শীল মাছের মতো চলা

দু-হাতের উপর ভর দিয়ে ও পা-দুটোকে পিছনে টানটান করে মাটিতে লাগিয়ে শরীরটাকে সোজা এবং শক্ত করে ধরে রাখতে হবে। হাত-দুটো কাঁধের সমান ফাঁক থাকবে। এবার হাতের সাহায্যে আস্তে আস্তে চলতে হবে। পা-দুটি শুধুমাত্র মাটিতে লেগে থাকবে। এই চলার মধ্য দিয়ে কবজির ও কাঁধের জোর বাড়বে।



মুরগি চলা

প্রথমে দু-পায়ে ভর দিয়ে বসতে হবে। এবার দু-হাত দিয়ে দু-পায়ের গোড়ালি ধরতে হবে। যে পা সামনে থাকবে সেই পায়ের পাতা মাটির সঙ্গে লেগে থাকবে। সেই পায়ের পাতার উপর দেহের ভর রাখতে হবে। এইভাবে এগিয়ে চলতে হবে।

শিম্পাঞ্জি চলা

পা-দুটো সোজা রেখে শরীরটা কোমর থেকে নীচে নামিয়ে, হাত-দুটিকে সামনে মাটিতে রাখতে হবে। এরপর হাত-দুটিকে সোজা করে সামনের দিকে দু-তিন কদম এগিয়ে পাশাপাশি রাখতে হবে । দু-হাতে ভর রেখে জোড়া পায়ে মাটিতে ধাক্কা মেরে, পা-দুটি হাতের কাছে নিয়ে এগোতে হবে।

এছাড়াও বাঘের মতো চলা, গাছ থেকে আম পাড়া, মাথায় ধানের বোঝা নিয়ে হাঁটা, বৃষ্টির সময় ছাতা নিয়ে হাঁটা, শাল মুড়ি দিয়ে হাঁটা, কাঁধে ঢাকঢোল নিয়ে হাঁটা প্রভৃতি ভঙ্গিমা শেখানো যেতে পারে। বা বিভিন্ন জীবজন্তুর অনুকরণে শব্দ করার খেলাও খেলানো যেতে পারে।

ঈশান ঈশ   জীবন ভীষণ   ঋতু ঋণ   দয়া মায়া   যায় খায়

ওল ওজন   মসৃণ   বারণ কারণ   অচল অমল   অরুণ বরুণ

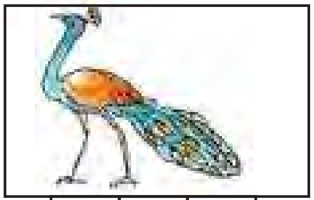
তৃণ মৃগ   বৃহৎ পৃথক   মৃণাল শৃগাল   ধূপ রূপ   দূর সুদূর

শিখন পরামর্শ : *শিক্ষক/শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন ছবি ও শব্দের মাধ্যমে বর্ণ চিনতে সাহায্য করবেন। শিক্ষক/শিক্ষিকার সাহায্যে শিক্ষার্থীরা শব্দগুলি বলাবলিও করবে। একটি চিড়িয়াখানায় কী কী থাকে তা ছবি দেখে/ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা অনুযায়ী বলবে।*

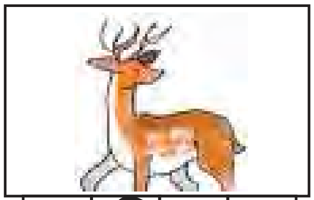
ঈ গ ল

ঋ ষ ভ

ি ট য় া

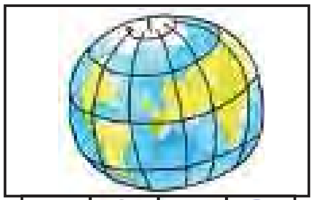


ম য় র
ূ



হ ি র ণ

অ জ গ র



প থি ব ী
ৃ

ঈ ী ঋ য় ও ণ অ ৃ ূ

ও রা ং ও টা ং

এসো চিড়িয়াখানায় বেড়াতে যাই

লক্ষ্য: শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি

উদ্দেশ্য : বিভিন্ন পশুপাখিদের অনুকরণে চলতে শেখা

(১) বাঘের হাঁটা, (২) ঘোড়ার দৌড়ানো, (৩) হাতির থপথপ চলা, (৪) পিঁপড়ের, (৫) সাপ, (৬) বানর, (৭) মাছ, (৮) ক্যাঙারু, (৯) ব্যাঙ, (১০) চিল, (১১) কাক, (১২) ভাল্লুক

থপর থপ চলল হাতি

মাথায় দিয়ে সোনার ছাতি

হাতি শুঁড় দিয়ে খায়

হাতি মিটি মিটি চায়

হাতির কুলোর মতো কান

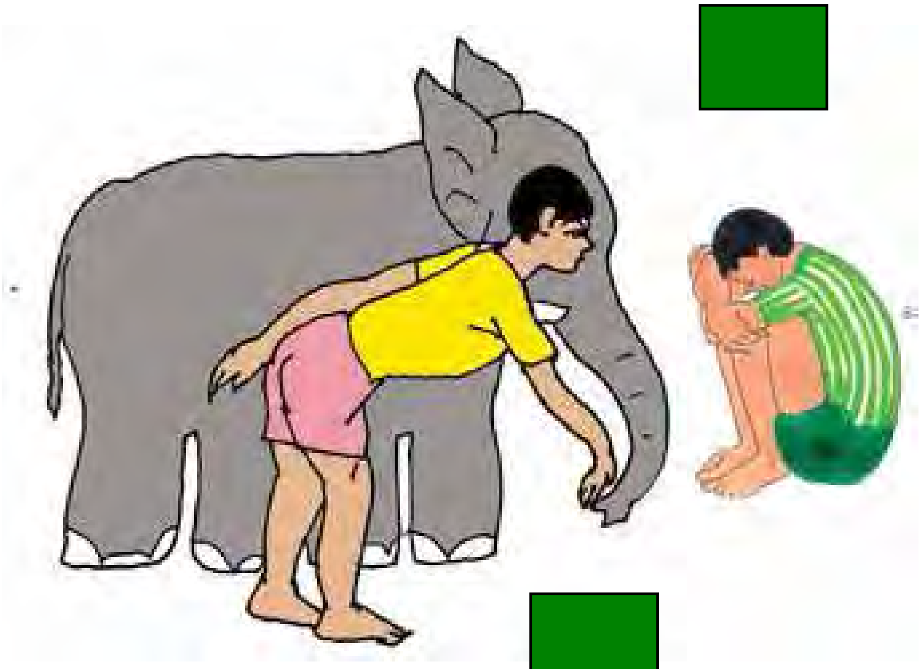
হাতির লেজটি দেখে যান।

হাতি থপথপ করে চলার ভঙ্গি করতে হবে।

ডান হাত দিয়ে শুঁড় বাঁ হাত দিয়ে লেজ বানাতে হবে।

থপথপ চলল হাতি—থপথপ করে চলা।

মাথায় দিয়ে সোনার ছাতি—মাথায় ছাতা ধরার ভঙ্গি করে মুখে খাবার ঢোকানোর ভঙ্গি করতে হবে। হাতি মিটি মিটি চায়—দু-হাত চোখের কাছে এনে চোখ দুটি মিটমিট করে তাকাতে হবে। হাতির কুলোর মতো কান—দু-হাত দু-কানের পাশে এনে কুলোর ভঙ্গি করে দেখাতে হবে। হাতির লেজটি দেখে—দু-হাত চোখের কাছে এনে দূরবিন দিয়ে দেখার ভঙ্গি করতে হবে।



শিখন পরামর্শ :

- শিক্ষক/শিক্ষিকা খেলার মাঠের মধ্যে নিয়ে গিয়ে শিক্ষার্থীদের বাঘ, ঘোড়া, হাতি ইত্যাদি ছবি দেখিয়ে এবং তাদের চলার ভঙ্গি দেখিয়ে এইগুলি অনুসরণ করতে বলবেন।
- তারপর তাদের এক-একটা প্রাণীর নাম বলবেন এবং সকলে একসাথে সেই প্রাণীর চলা ও ডাক অনুসরণ ও অনুকরণ করবেন।
- তারপর এক-একটি বিষয়ের সেরা অনুকরণকারীকে সারিবদ্ধভাবে রেখে চিড়িয়াখানার মতো পরিবেশ তৈরি করবেন এবং অন্যান্য শিক্ষার্থীদের সারিবদ্ধভাবে চিড়িয়াখানা দেখতে নিয়ে যাবেন। তাদের দেখা বিষয়বস্তু সম্পর্কিত আলোচনা করবেন, শিক্ষার্থীদের প্রশ্নের উত্তর দেবেন।

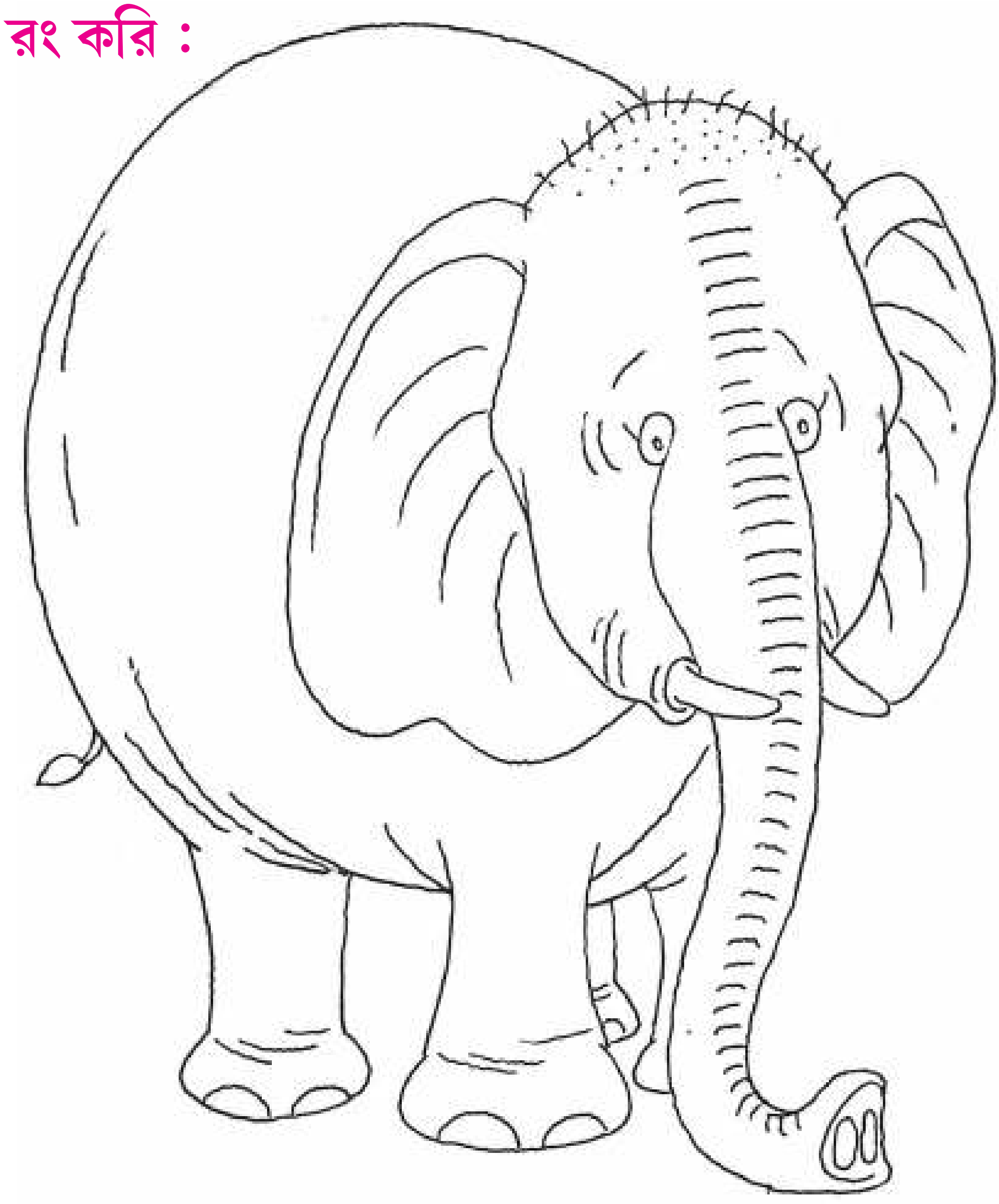
প্রয়োগ :

- শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ চিহ্নিতকরণের ক্ষেত্রে
- শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ নাড়াচাড়া করার ক্ষেত্রে
- বাহু ও পা-কে বিভিন্নভাবে ব্যবহারের ক্ষেত্রে
- শরীরের বিভিন্ন অংশ বিভিন্নভাবে ব্যবহারের ক্ষেত্রে
- চিড়িয়াখানার বিষয়ে অভিজ্ঞতা লাভের ক্ষেত্রে
- পশুপাখিদের আচরণ ও স্বভাব জানবার ক্ষেত্রে
- ভ্রমণের অভিজ্ঞতা ও সাবধানতা গ্রহণের ক্ষেত্রে
- পশুপাখিদের আক্রমণের বিপদ থেকে নিজেকে রক্ষা করার ক্ষেত্রে
- পশুপাখিদের খাবার-দাবার কী কী তা জানবার ক্ষেত্রে।

স্বমূল্যায়ন :

- আমার শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গের নাম আমি জানি।
- শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গের মধ্যে সমন্বয় গড়ে তুলে আমি খেলতে পারি।
- বিভিন্ন জীবজন্তুর চলাফেরা সম্বন্ধে আমি জানি।
- আমি কয়েকটি জীবজন্তুর অনুকরণে চলতে পারি।

এসো রং করি :



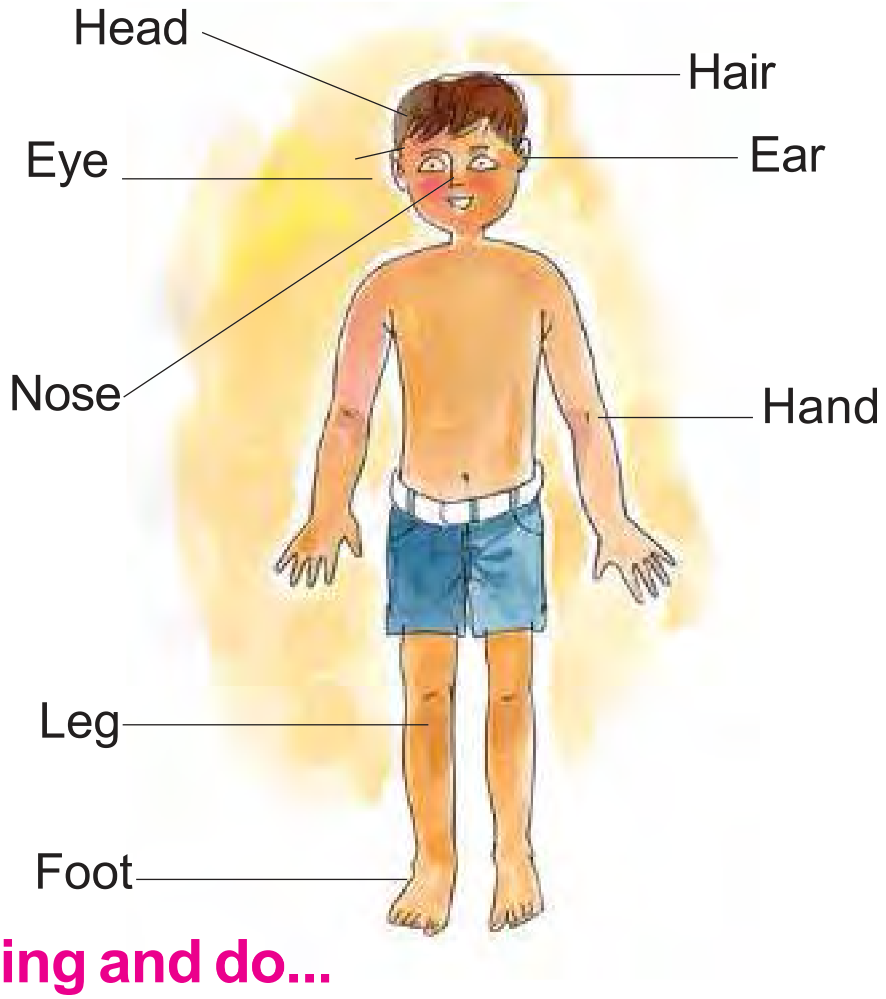
*Please **sing** with me.*

*T : Can you **sing** a song?*
*P : Yes, I can **sing** a song.*
T : Thank You.

*T : Can you **dance**?*
P : Yes, I can.
*T : Please **dance**.*

গান— আজি দখিন দুয়ার খোলা (বসন্ত)

শিখন পরামর্শ : *শিক্ষার্থীরা উপরের ছবিটি রং করবে। প্রাণীটি সম্পর্কে জানবে।*



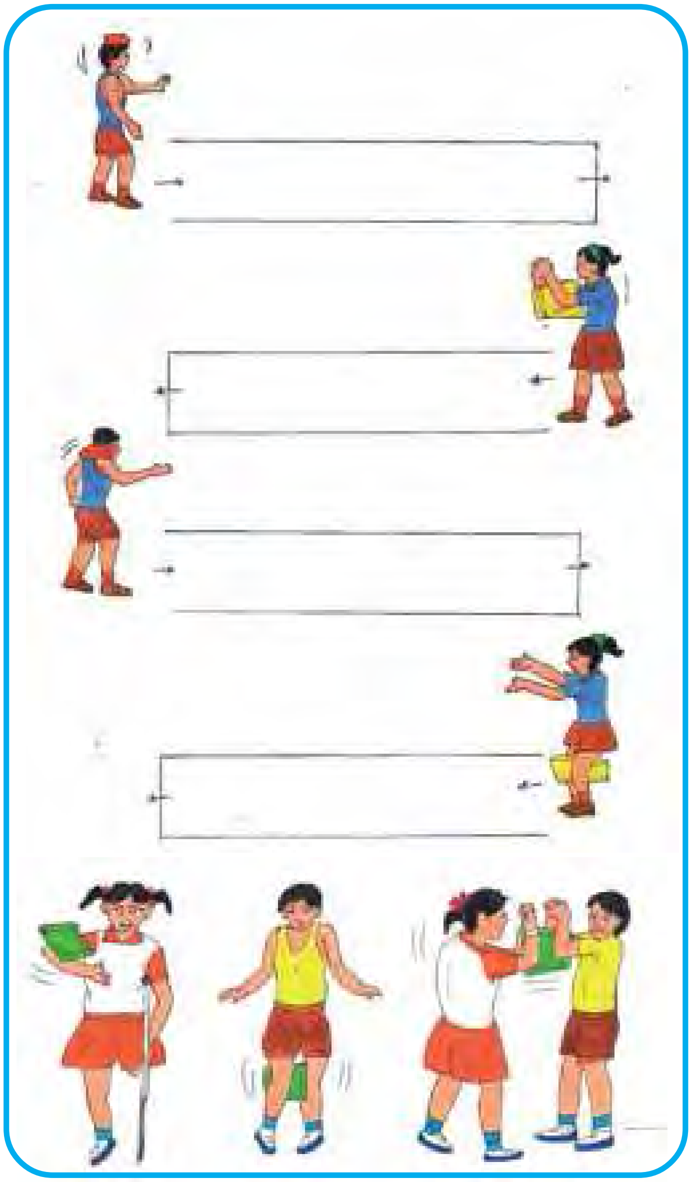
Let's sing and do...

Two little hands to clap, clap, clap
Two little feet to tap, tap, tap
Two little eyes are open wide
One little head goes side to side.

T : Please show your hands.
S : Yes, sir/madam.
T : Please clap your hands.
S : Yes, sir/madam.

Learning Tips : *The teacher will demonstrate. Then she/he will motivate the students to participate in this activity-based rhyme song.*

ক্ষিপ্রতা - ভারসাম্য - সমন্বয় (প্রথম শ্রেণি, কার্ড - ২৫)



অন্য বিষয়ের সঙ্গে সংযোগ : শরীরের যেসমস্ত অংশ ব্যবহার হচ্ছে তাদের চিনতে শেখা। বাংলা ও ইংরাজিতে—তাদের নাম লিখতে পারা। অঙ্গসচেতনতা বৃদ্ধি করা। সৃজনশীল দক্ষতার সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

ভারসাম্যের রিলে হাঁটা

উদ্দেশ্য :

১) দেহের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ চিহ্নিতকরণ, অঙ্গসঞ্চালন।

২) দেহের বিভিন্ন অঙ্গের ভারসাম্য নিয়ন্ত্রণ।

৩) কোনো বস্তুর দ্বারা বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ভারসাম্য গড়ে তোলা।

মাঠের পরিমাপ /খেলার পদ্ধতি :

২০ ফুট ব্যবধানে দুটি দাগ কাটতে হবে একপ্রান্ত পুল নং A এবং অপরপ্রান্ত পুল নং B। প্রথমে খেলোয়াড়দের দুই বা তার অধিক দলে ভাগ করে, আবার প্রতি দলের প্রতিদিনের খেলোয়াড়দের দুটি দলে ভাগ করতে হবে।

খেলার নিয়ম :

শিক্ষার্থী সংখ্যার অনুপাতে চারটি বা তার কম-বেশি দলে ভাগ করে, দলগুলোর বিভিন্ন নামে, যেমন রবীন্দ্রনাথ, বিবেকানন্দ, শরৎচন্দ্র, বঙ্কিমচন্দ্র, নজরুল প্রভৃতি দলে ভাগ করে, প্রতি দলকে দুটি উপদলে ভাগ করে পুল A এবং পুল B একই লেনের দুটি প্রান্তে বিন্যস্ত করতে হবে। শিক্ষকের নির্দেশমতো পুল নং A থেকে খেলা শুরু হবে। প্রত্যেক শিক্ষার্থী শিক্ষকের নির্দেশমতো তার দেহের নির্দিষ্ট অঙ্গে পেনসিল বক্সটি অথবা রুমাল রেখে হাঁটতে /দৌড়োতে শুরু করবে।

খেলোয়াড়টি যখন পুল নং B প্রান্তে পৌঁছোবে, তখন তার ওই প্রান্তের নিজ দলের খেলোয়াড় শিক্ষকের নির্দেশমতো তার হাতের সাহায্যে ওই বক্সটি নেবে। এইভাবে শিক্ষার্থীরা পর্যায়ক্রমে খেলাটি চালিয়ে যাবে।

শিক্ষকের নির্দেশমতো নির্দিষ্ট অঙ্গে রেখে হেঁটে/দৌড়ে অপরপ্রান্তে যাবে এবং লাইনের শেষে দাঁড়িয়ে পড়বে। শিক্ষক/শিক্ষিকা বিভিন্ন অঙ্গগুলোর নাম বাংলা ও ইংরাজি উভয় ভাষাতেই বলবেন।

ßþÿÞí Äç Ÿyî ãî ûŸ Çþy

² Ìí › ö× !’

î ’ Å– x Çþ ûç ¢ , …Äy ö%þöĩ y

S„ þV ˜ #öî¾þ ûŠéî † %æî û› öì Ä öí öì, þî ’ Åx Çþ û¢ , …Äy …®ü öî î û„ þöî ýÐ

1 Ð ˜ #öî¾þ ûö„ þy˜ Šéî !Ýþ û› öì Ä ò„ þí î ’ ÅÝþœ%þöë ûx yöŠé“ þy …®ü öî î û„ þöî û“ þyî û˜ #öî¾þò ✓ ó !%þ£ « ” yç Ð

i)

ii)

iii)

iv)

2 Ð ˜ #öî¾þ ûö„ þy˜ Šéî !Ýþ û› öì Ä A î ’ ÅÝþœ%þöë ûx yöŠé“ þy …®ü öî î û„ þöî û“ þyî û˜ #öî¾þò ✓ ó !%þ£ « ” yç Ð

i)

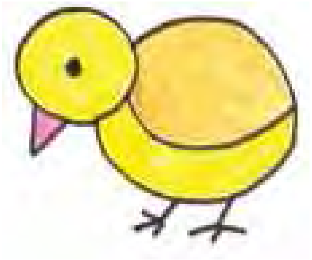
ii)

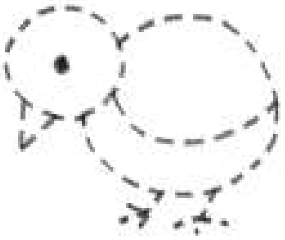
iii)

iv)

3 £

এসো আঁকতে শিখি
একটা হাঁসের ছানা,



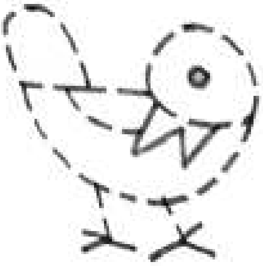


˜ #ö‽¼þ û0 öí öì‚ þ9 þ™ë ¹Åþ ö„ þÿ˜ † y!’ !“ þ„ þ¢ , …Äy!Ýþ!” öë û˜ #ö‽¼þ ûòî ý¥ £ yöç¢ î ûŠé˜ yó ~ £ zŠéî !Ýþ÷“ þî û„ þ ý ¢ ½þ – “ þýî ˜ #ö‽¼þò✓
!%þ£ « ” yç ~ î , Šéî öî‘ þ î û „ þöî ý£

i) ∩ ☐ ii) 9 ☐ iii) 3 ☐ iv) 4 ☐

4 £

একটা পাখি এবার
উঠবে কি গান গেয়ে ?



˜ #ö‽¼þ û0 öí öì‚ þ9 þ™ë ¹Åþ ö„ þÿ˜ † y!’ !“ þ„ þ¢ , …Äy!Ýþ!” öë û˜ #ö‽¼þ ûòþ™y!…ó ~ £ zŠéî !Ýþ÷“ þî û„ þ ý ¢ ½þ – “ þýî û˜ #ö‽¼þò✓ ó!%þ£ « ” yç ~ î ,
Šéî öî‘ þ î û „ þöî ýÐ

i) ∩ ☐ ii) 9 ☐ iii) 2 ☐ iv) 3 ☐

…Ð î y› !”öì, þ ûlß þöì½þ ûç öÀ† v þy˜ !”öì, þ ûlß þ½þö› œyç ~ î , › yöGþ ûŠé þÿi ûŸ) Äÿí y˜ þ™) û „ þöî ý õ

„ ß› „ þ ¢ , …Äy	î y› !” „ þ	Ÿ) Äÿí y˜ þ™) û „ þöî ý	v þy˜ !” „ þ	„ ß› „ þ ¢ , …Äy
1		__pple মানে আপেল, আপেল একটি ফল।	Hat হ্যাট	
2		B__t মানে হয় ব্যাট, ক্রিকেট খেলায় লাগে।	Cap ক্যাপ	
3		Ca__ মানে হয় টুপি, পড়বে আমার ভাই।	Bat ব্যাট	
4		D__ll মানে হয় পুতুল, এটি পুতুল-মেয়ে।	Apple অ্যাপেল	
5		Foo__ball—খেলার বল, খেলায় সে তো মাতে।	Doll ডল্	
6		Fi__h মানে হয় মাছ, মাছ তো থাকে জলে।	Football ফুটবল	
6		Ha__ মানে তো টুপি, মাথায় উঠে আসে।	Fish ফিস্	

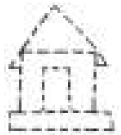
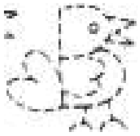
ß¦ÿÞí Äç Ÿÿí ‡ñ ÛŸ Çþ

² Ìí › ö× !'

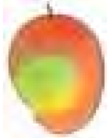
~ öìç y !%ß öï' þ !Ÿ !… x ÿí û~ öìç y !œ…öï' þ !Ÿ !…

❑ !Ÿ Çþí Åÿ û î ' ÅÝþ ûö%£ ÿí ÿ ö" …öî Ð „ þ# þöî î ' ÅÝþ !œ…öï' þ £ ë û" þ ö" …öî Ð ~ î ÿí û!î ¨ %Ìî ¨ % ®v þûî ' ÅÝþ !œ…öî – š þ„ þ ‹ ÿëùÿ!Ýþöï þ !¨ öì !¨ öì î ' ÅÝþ !œ…öî Ð ~ î þ™ ûŠêî öï þ î û „ þ ôî Ð êôöé ~ £ z¢ › @û „ þ‹ !Ýþ !Ÿ Çþ þëŸ !Çþ þí ÿ x !¦ þ þí „ |öï î û î %Gþöë ûö" öî ˜ Ð ~ Šÿv þç x !¦ þ þí öì þ ÿç !Ÿ Çþí Åöï î û² ÌÙÀþ™öv þûî %Gþöë û!" öë ộ ¢ £ ÿë û þ „ þ ôï þ þ™öî û £

1 Ð ˜ #öï¼þ ûŠêì þ û!˜ öï'Ä› öï' þ „ þ‹ † %œ „ þöî ÿÐ

ë !" î ' ÅÝþ ö%þöî y " þ£ öìœ ò✓ ó !%þ£ « " yç x ÿí û˜ y !%þ öìœ ✕ó !%þ£ « " yç	î ' ⁄öœ…ÿí û þ™ã !" þÝþ ö" öì..y	!î ¨ %‰œ öë y† „ þöî ûî ' Åöœöì..y	!˜ öì !˜ öì î ' ÅÝþ öœöì..y	Šêî öï' þ î û „ þöî ÿ
গ ☐	গ	গ		
ঘ ☐	ঘ	ঘ		
ঙ ☐	ঙ	ঙ		
ঝ ☐	ঝ	ঝ		
A ☐	A	A		
B ☐	B	B		
R ☐	R	R		

2 Ð   î y› !”öì‚ þ ûŠéî î ûç öÀ† vþÿ˜ !”öì‚ þ ûŸ · † %œ ö› œyç Ð

„ þ̂› „ þ ¢ ‚ …Äy	î y› !”„ þ	vþÿ˜ !”„ þ	ক্রমিক ¢ ‚ …Äy	î y› !”„ þ	vþÿ˜ !”„ þ
1		S„ þV x y›	8		S‹ V öþ™¯
2		S…V î œ	৯		SGþV öþ™¯ !¢ œ
3		S† V „ þÿ™	১০		S~ ŒV † yŠ‹
4		S‡ V ö%þë ÿî û	১১		SÝþV ‡ !v þ
5		Sˆ V !v þ	1 2		SàþV Šÿ“ þy
6		S%þV › yŠ é	১৩		Sv þV “ þyœ y
7		SŠéV ‹ †	১৪		S‘ þV %þy!î

¢ !àþ þö"£¦ þA† – þ™í !˜ î ÿþ™_ y !Ÿ Ç þy ç öë y† yc˜

১। ঠিক শব্দগুলির পাশে '✓' দাও। ১ × ৬ = ৬

(ক) আমাদের বসা উচিত —
সোজা হয়ে ☐ /সামনে ঝুঁকে ☐

(খ) যাদের চলাফেরা করতে অসুবিধা হয়
তারা চেয়ার ☐ /হুইল চেয়ার ☐
ব্যবহার করতে পারেন।

(গ) মেরুদণ্ড ও মাথা ☐ /পা ☐ সোজা রেখে হাঁটতে হবে।

(ঘ) দৌড়নোর সময় পায়ের আঙুল ☐ /পায়ের পাতা ☐ ফেলে দৌড়তে হবে।

(ঙ) খাওয়ার আগে ও পরে সাবান ☐ /মাটি ☐ দিয়ে হাত ধুতে হবে।

(চ) লাফানোর আগে দৌড়ে ☐ /হেঁটে ☐ আসতে হবে।

২। (ক) নীচের ছবিটা রঙ করো। ৪

(খ) নিজে লেখো (কথাগুলো লেখো) ২

খেয়াল করে পথে চলব।

৩। ছবি দেখে ঠিক আসনের পাশে '✓' দাও। ২ × ৪ = ৮

(ক)

ভদ্রাসন ☐ ভেকাসন ☐

(গ)

ভেকাসন ☐ ভুজঙ্গাসন ☐

(খ)

শবাসন ☐ সুখাসন ☐

(ঘ)

বৃক্ষাসন ☐ শবাসন ☐

ß¦ÿÞí Äç Ÿyî ÷î ÛŸ Ç þy

² Ìí › ö× !’

î ’ Å– x Çþ ûç ¢ , …Äy ö%þöï y

S„ þV ˜ #öï¼þ ûŠéî † %eî û› ö› Ä öí öì, þî ’ Åx Çþ û¢ , …Äy …%¢ öî î û„ þöî ŷÐ 1 × 4 = 4

1 Ð ˜ #öï¼þ ûö„ þy˜ Šéî !Ýþ û› ö› Ä ò˜ ¢ î ’ ÅÝþœ%„ þöë ûx yöŠé“ þy …%¢ öî î û„ þöî û“ þyî û˜ #öï¼þ ¿ ✓ ó !%þ£ « ” yç Ð

(i) (ii) (iii) (iv)

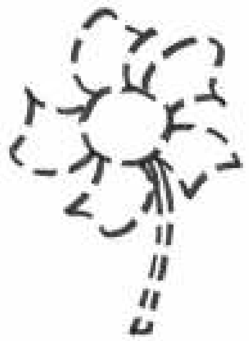
2 Ð ˜ #öï¼þ ûö„ þy˜ Šéî !Ýþ û› ö› Ä V î ’ ÅÝþœ%„ þöë ûx yöŠé“ þy …%¢ öî î û„ þöî û“ þyî û˜ #öï¼þ ò ✓ ó !%þ£ « ” yç Ð

(i) (ii) (iii) (iv)

3 Ð ˜ #öï¾þî û0 öí öì, þ9 þ™ë ‌Åþ ö„ þÿ˜ † y!’ !“ þ, þ¢ , …Äy!Ýþ!” öëû˜ #öï¾þî ûòš þ‌òœî ûþ™yþ™!v þõ ~ £zŠéî !Ýþ÷“ þî û, þî ŷ ¢ ½þî – “ þŷî û˜ #öï¾þò ✓
!%þ£ « ” yç ~ î , Šéî öï‘ þî û „ þöî ŷÐ

i) ০   ii) 5   iii) 6   iv) 3

এবার পাপড়ি হল
হয়নি কোনো ভুল।

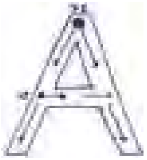
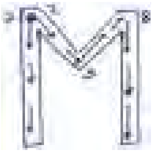
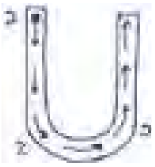
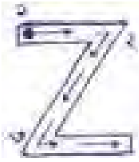


4 Ð ˜ #öï¾þî û0 öí öì, þ9 þ™ë ‌Åþ ö„ þÿ˜ † y!’ !“ þ, þ¢ , …Äy!Ýþ!” öëû˜ #öï¾þî ûò£ ÿöò¢ î õ ~ £zŠéî !Ýþ÷“ þî û, þî ŷ ¢ ½þî – “ þŷî û˜ #öï¾þ ✓ ó !%þ£ «
” yç ~ î , Šéî öï‘ þî û „ þöî ŷ£

i) ০   ii) 9   iii) 7   iv) 5

হাঁসটা কেমন দ্যাখো
জলেই ভেসে যায়।

…Ð ˜ #öî¼þ ûŠëì, þ û!˜ öì’ Ä › öì‘ þy „ þy‹ † %œ „ þöî ý õ 1 × 6 = 6

„ þ› „ þ ¢ , …Äy	x Ç þ ûöœ…yî û þ™å• !“ þ	þ™yöìŸ î û ’ ÅÝþöë › ˜ x yöŠéö“ þ ˜ öœöì..y	Šéî	þ™yöìŸ ö”ç ë ý Šéî !Ýþöì‘ þ„ þ# ö”…öì‘ þþ™yöFŠý “ þy öœöì..y
1			 **Ant** অ্যান্ট	যেমন - পিঁপড়ে ....
2			 **Soap** সোপ্	....
3			 **Cap** ক্যাপ	....
4			 **Mat** ম্যাট	....
5			 **Umbrella** আমব্রেলা	....
6			 **Zigzag** জিগ্-জ্যাগ্	....

মুদ্রক
ওয়েস্ট বেঙ্গল টেক্সট বুক কর্পোরেশন লিমিটেড
(পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগ)
কলকাতা-৭০০ ০৫৬