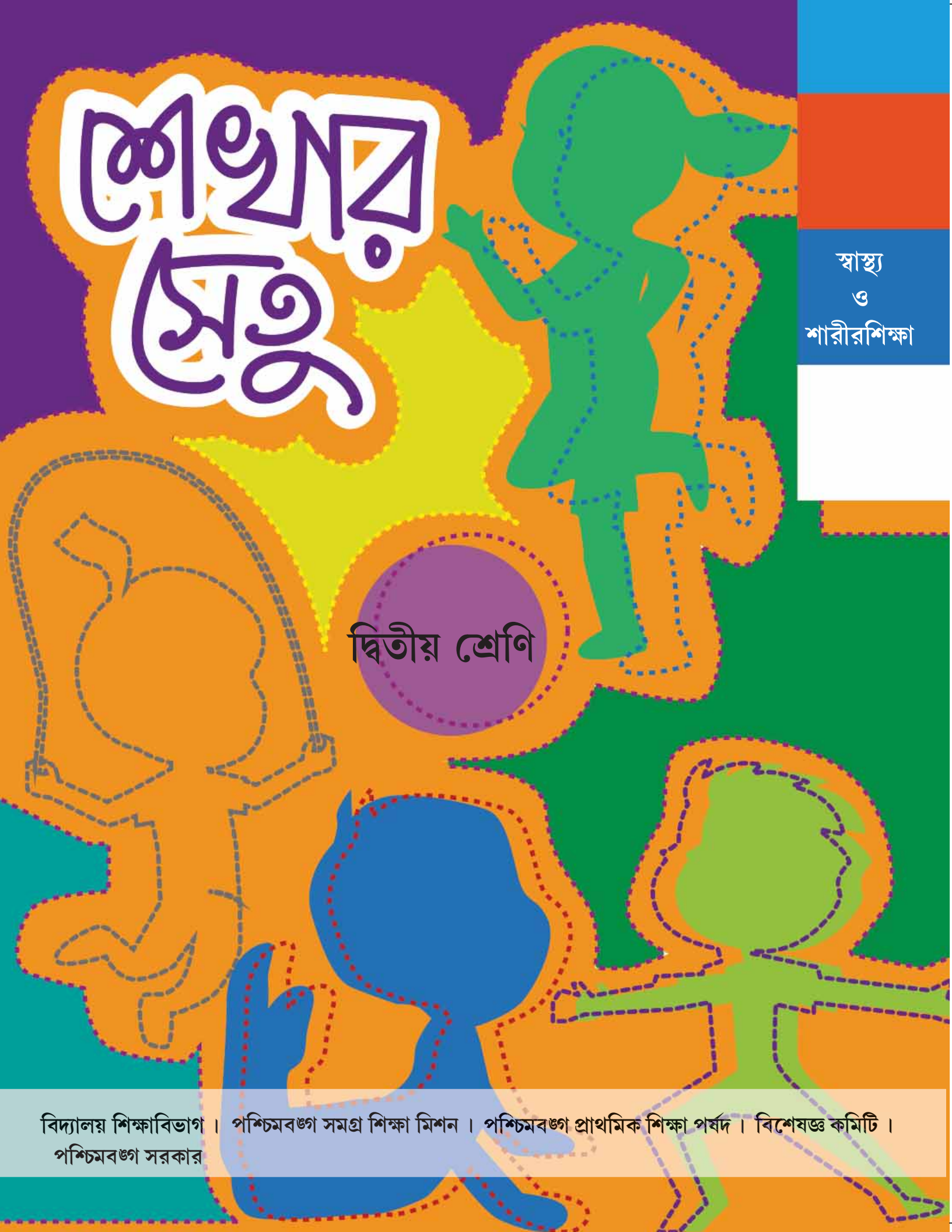
শেখার সেতু

স্বাস্থ্য
ও
শারীরশিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি



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

শেখার সেতু

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

দ্বিতীয় শ্রেণি

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

çöëÞÝ| öîA†œ öÝ| : Ý| î„| „|ö|™yöîŸ˜ !œ!›öÝ|v|

(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

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 প্রভূত 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„þO˜y • “þ_yî•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. মূল্যবোধের শিক্ষা (১)

২. সেবামূলক ভালো কাজ (২)

৩. খেতে বসার দেহভঙ্গি (৩)

৪. হাত ধোয়ার ৫টি পর্যায় (৪)

৫. এসো চিনতে শিখি, লিখতে শিখি ও উচ্চারণ করতে শিখি (৫-১৭)

৬. জল নিয়ে খেলা (১৮)

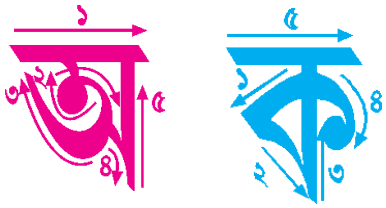
৭. কাগজ ছেঁড়া ও ঘাস ছেঁড়া (১৯)

৮. হাত ও পায়ের ছাপ (২০)

৯. বর্গাকার দিয়ে গঠন ও পাথর দিয়ে সাজানো (২১)

১০. মালা গাঁথা ও কোলাজ (২২)

১১. বালি/মাটি/বাতাসে লেখা (২৩)


১২. বর্ণ লেখার পদ্ধতি (২৪-৪৮)

১৩. আমি ও আমার পরিবার (৪৯)

১৪. সংখ্যার ছড়া (৫০-৫২)

১৫. বিয়োগের ছড়া (৫৩)

১৬. ফলের ছড়া (৫৪-৫৭)

১৭. ফুলের ছড়া (৫৮-৬২)

১৮. পাখির ছড়া (৬৩-৬৮)

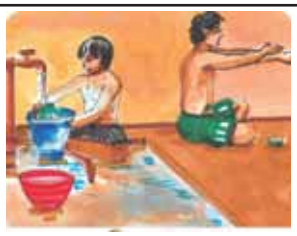
বিষয়সূচি

১৯. Body Parts (৬৯-৭৩)

২০. সুস্বাস্থ্য (৭৪)

২১. দাঁতের যত্ন (৭৫)

২২. চোখের যত্ন (৭৬)


২৩. ত্বকের যত্ন (৭৭)

২৪. হাত ও পায়ের যত্ন (৭৮)

২৫. জামা (৭৯)

২৬. স্বাস্থ্যবিধানের গান (৮০)

২৭. নিরাপদ জল (৮১)

২৮. হাঁচি ও কাশি (৮২)

২৯. সর্দি ও ইনফ্লুয়েঞ্জা (৮৩-৮৪)

৩০. নিরাপত্তার শিক্ষা (৮৫-৮৬)

৩১. মহিলাদের সম্মান (৮৭-৮৮)

৩২. লোকক্রীড়া (৮৮)

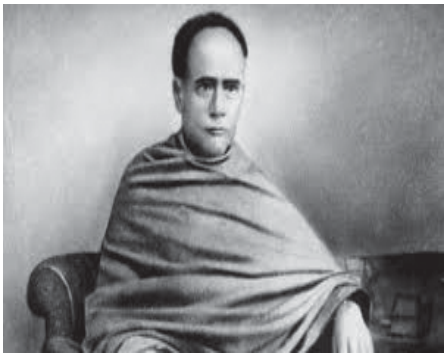
৩৩. ছবিতে রং করতে শিখি (৮৯-৯০)

৩১. মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক (৯১-৯৪)

ব্রিজ মেটিরিয়াল ব্যবহার প্রসঙ্গে

- ব্রিজ মেটিরিয়ালটি শিক্ষার্থীদের কাছে একটি 'অ্যাকসিলারেটেড লার্নিং প্যাকেজ' হিসেবে কাজ করবে।
- অতিমারির কারণে শিক্ষার্থীদের বিদ্যালয়ে দীর্ঘদিন অনুপস্থিতির জন্য শিখনের ক্ষেত্রে যে ঘাটতি তৈরি হয়ে থাকতে পারে, এই ব্রিজ মেটিরিয়ালটি সেই ঘাটতি পূরণে সহায়ক হবে।
- অন্তত ১০০ দিন ধরে সব শিক্ষার্থীর জন্যই ব্রিজ মেটিরিয়ালটি ব্যবহৃত হবে। প্রয়োজনে, বিশেষ কিছু শিক্ষার্থীর জন্য মেটিরিয়ালটির ব্যবহারের মেয়াদ আরও কিছু দিন বাড়ানো যেতে পারে।
- এই ব্রিজ মেটিরিয়ালটির মূল ফোকাস গত দুটি শিক্ষাবর্ষের দুটি শ্রেণির বিষয়ভিত্তিক গুরুত্বপূর্ণ শিখন সামর্থ্যের সঙ্গে বর্তমান শিক্ষাবর্ষের বা শ্রেণির সংশ্লিষ্ট প্রয়োজনীয় বিষয়গুলি ব্রিজ মেটিরিয়ালে অন্তর্ভুক্ত করা।
- বিশেষত একাদশ ও দ্বাদশ শ্রেণির ক্ষেত্রে এই মেটিরিয়ালটির কিছু অংশ প্রবেশক (foundation study content) হিসেবে কাজ করবে।
- যেহেতু ব্রিজ মেটিরিয়ালটি কাম্য শিখন সামর্থ্যের ভিত্তিতে তৈরি, তাই শিক্ষিকা/শিক্ষকদের এই মেটিরিয়ালটি ব্যবহারের ক্ষেত্রে একটি সার্বিক ভাবনা যেন ক্রিয়াশীল থাকে।
- প্রয়োজন বুঝে শিক্ষিকা/শিক্ষক এই ব্রিজ মেটিরিয়ালের সঙ্গে পাঠ্য বইকে জুড়ে নিতে পারেন।
- এই ব্রিজ মেটিরিয়ালটি নির্দিষ্ট সিলেবাস প্রস্তাবিত বিষয়ের ক্ষেত্রেই ব্যবহৃত হবে।
- এই ব্রিজ মেটিরিয়ালের ওপরেই শিক্ষার্থীদের নিয়মিত মূল্যায়ন চলবে।

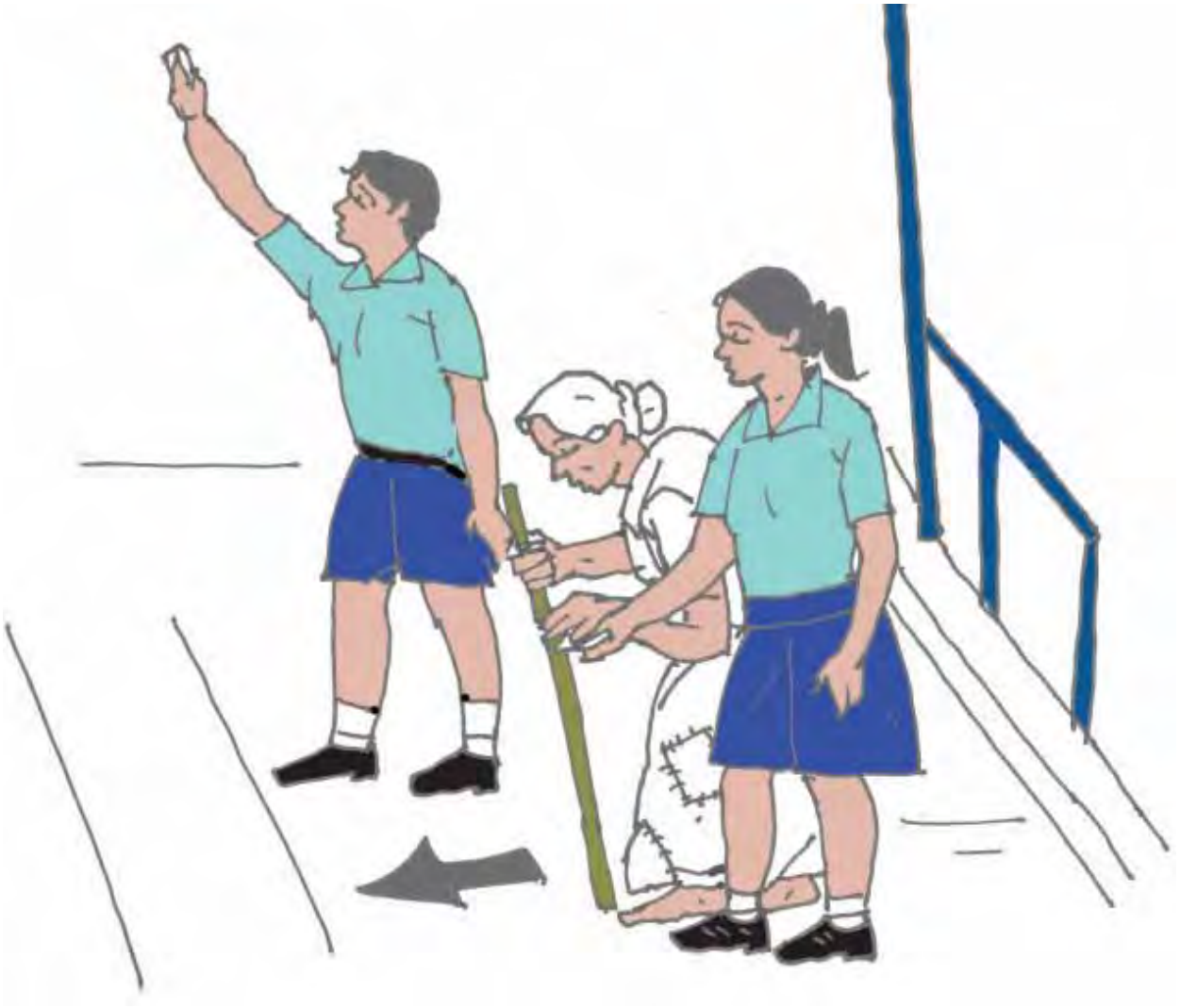
মূল্যবোধের শিক্ষা



আমার প্রতিজ্ঞা

সব কাজে সবখানে যেন হই সৎ,
ভালো হয়ে চলবই নিয়েছি শপথ।
বাবা মা-র কথা শুনে এগোতেই চাই,
শিক্ষক, গুরুজনে যেন কাছে পাই—
লেখাপড়া করি যেন মনপ্রাণ দিয়ে,
খেলাধুলা করবই সকলকে নিয়ে।
মিছে কথা বলব না কখনো তো ভুলে,
হাসি মুখে বলবই কথা প্রাণ খুলে।
কখনো তো করব না কারো অপকার,
অসহায় মানুষের নেব দায়-ভার।
লোভ লালসাকে আর নয় প্রশ্রয়,
পরিবেশ-বন্ধু যে হব নিশ্চয়।
সব জাতি ধর্মকে দেব সম্মান,
আমরা যে একজাতি আর এক প্রাণ।

সেবামূলক ভালো কাজ (গুড টার্ন)

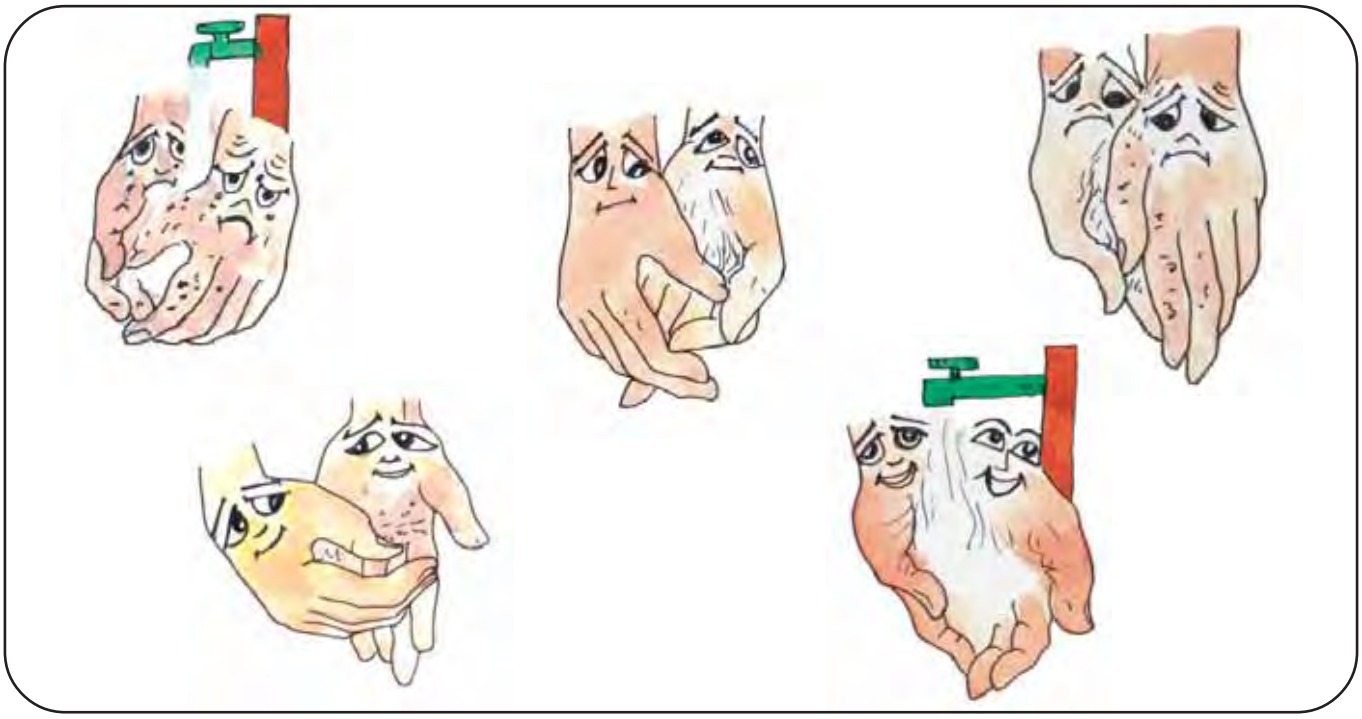


এটি প্রত্যেক শিক্ষার্থীর অবশ্যকরণীয় কাজ। এটা সাধারণ, সহজ, কিন্তু ভালো কাজ। যার ফলে অপরের উপকার হয়। এই কাজটি প্রতিদিনের কর্তব্যের মধ্যে পড়ে। কোনো ব্যক্তি বা সমাজ কিংবা প্রকৃতির কল্যাণের জন্য করা হয়। এই কাজের জন্য কোনো অর্থ বা বস্তু বা কোনো কিছুই নেওয়া যাবে না। নিজস্ব অভিজ্ঞতা থেকে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের এরকম কাজের দৃষ্টান্ত যেমন তাদের সামনে তুলে ধরবেন, তেমনি শিক্ষার্থীদের ভালো কাজের প্রশংসাও করবেন এবং সকল শিক্ষার্থীদের উদ্‌বুদ্ধ করবেন।

খেতে বসার দেহভঙ্গি

মেরুদণ্ড সোজা রেখে খেতে বসতে হবে। খাবার গ্রহণের আগে পরিমাণমতো জল খেতে হবে, যাতে খাদ্যনালির শুষ্কতা কমিয়ে আর্দ্রভাব আনা যায়। খাবার মাখবার সময় যে হাতে খাবে সেই হাতে আঙুলের মাথার দিকের প্রথম করগুলোকে আলতোভাবে ব্যবহার করতে হবে। খাবার মুখে তোলবার সময় পরিমাণমতো খাবার চার আঙুলের সাহায্যে তুলে মুখের সামনে আলতোভাবে ধরতে হবে এবং বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দিয়ে পিছন থেকে আলতোভাবে ঠেলতে হবে, যাতে করে খাবার সহজেই মুখের মধ্যে যায়। খাবার অনেকক্ষণ ধরে ধীরে ধীরে চেবাতে হবে। খাবার খাওয়ার সময় মুখে শব্দ করা পরিহার করতে হবে। খাবার গ্রহণ শেষ হবার আধঘণ্টা পরে জল খেতে হবে। খাবার আগে ও পরে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

৪. হাত ধোয়ার ৫টি পর্যায়



(১) সবার আগে দু'হাত ভেজাও,
দু'হাতে ভাই সাবানটা নাও।

(২) ঘষো তালু আগে পিছে
ময়লাগুলো পড়বে নীচে।

(৩) মুঠোর ভিতরে মুঠো নিয়ে
ঘষতে যদি পারো,
ময়লাগুলো আঙুল থেকে
ছাপ হয়ে যায় আরো।

(৪) আঙুলগুলো ঘষো আবার
ছাপ করতে চাই,
তালুতে দাও নখের আঁচড়
ময়লা টাটা বাই।

(৫) এবার দু'হাত জলে ধুয়ে নিতে
হবে জেনো বারবার
শুকনো কাপড়ে হাত মুছে নিলে
ভাবনা থাকে না আর।

কোন কোন সময় সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে

(ক) খাওয়ার আগে (খ) খাওয়ার পরে (গ) শৌচাগার ব্যবহার করবার পর (ঘ) রান্না করবার আগে (ঙ) পরিবেশনের আগে (চ) যখনই মনে হবে হাতে ময়লা লেগে আছে।

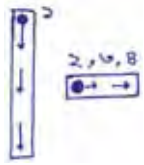
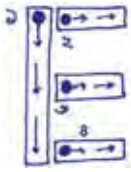
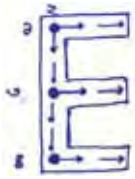
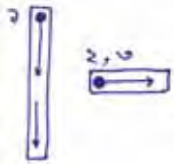
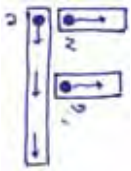
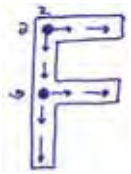
এসো চিনতে শিখি, লিখতে শিখি ও উচ্চারণ করে বলতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	ছবি দেখে উচ্চারণ করি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
A		**Apple** অ্যাপেল	**Apple** মানে আপেল, আপেল একটি ফল।
A		**Ant** অ্যান্ট	**Ant** মানে হয় পিঁপড়ে, বড়োই সে চঞ্চল।
A		**Ass** অ্যাস্	**Ass** মানে হয় গাধা, সে এক জানোয়ার।
A		**Axe** অ্যাক্স	**Axe** মানে তো কুড়ুল, হানে সে বারবার।
B		**Boy** বয়	**Boy** মানে হয় বালক, সে তো দুষ্টু অতি।
B		**Ball** বল	**Ball** মানে হয় বল, চোখ যায় তার প্রতি।
B		**Bat** ব্যাট	**Bat** মানে হয় ব্যাট, ক্রিকেট খেলায় লাগে।
B		**Bird** বার্ড	**Bird** মানে হয় পাখি, ভোরের বেলা জাগে।

এসো চিনতে শিখি, লিখতে শিখি ও উচ্চারণ করে বলতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	ছবি দেখে উচ্চারণ করি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
C		**Cup** কাপ	**Cup** মানে হয় কাপ, চা খেতে যে চাই।
C		**Cap** ক্যাপ	**Cap** মানে হয় টুপি, পড়বে আমার ভাই।
C		**Cat** ক্যাট	**Cat** মানে হয় বিড়াল, নামটি যে তার পুষি।
C		**Chair** চেয়ার	**Chair** মানে চেয়ার, যে কেউ পেলে খুশি।
D		**Dog** ডগ্	**Dog** মানে হয় কুকুর, ডাকে সে ঘেউ ঘেউ।
D		**Deer** ডিয়ার	**Deer** মানে হরিণ, দেখতে পারে কেউ।
D		**Doll** ডল্	**Doll** মানে হয় পুতুল, এটি পুতুল-মেয়ে।
D		**Door** ডোর	**Door** মানে হয় দরজা, শুধুই থাকে চেয়ে।

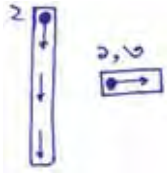
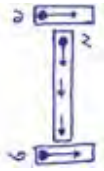
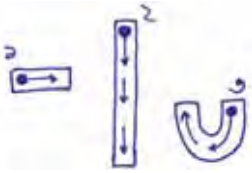
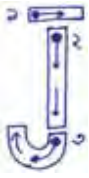
এসো চিনতে শিখি, লিখতে শিখি ও উচ্চারণ করে বলতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	ছবি দেখে উচ্চারণ করি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
E		**Egg** এগ্	**Egg** মানে হয় ডিম, ডিম যে সবাই খায়।
		**Eagle** ইগল	**Eagle** মানে ঈগল, মাটিতে তাকায়।
		**Ear** ইয়ার	**Ear** মানে কান, কান যে শুধু শোনে।
		**Eye** আই	**Eye** মানে হয় চোখ, শুধুই স্বপ্ন বোনে।
F		**Football** ফুটবল	**Football**—খেলার বল, খেলায় সে তো মাতে।
		**Fan** ফ্যান	**Fan** মানে হয় পাখা, চাই যে দিনে রাতে।
		**Fish** ফিস্	**Fish** মানে হয় মাছ, মাছ তো থাকে জলে।
		**Flower** ফ্লাওয়ার	**Flower** মানে ফুল, কত কথাই বলে।

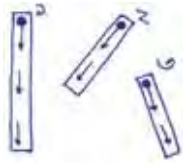
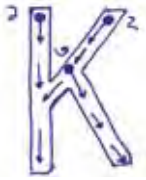
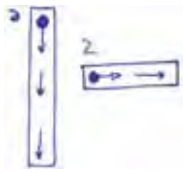
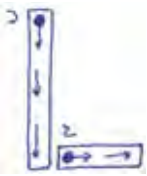
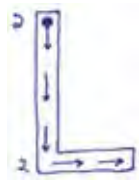
এসো চিনতে শিখি, লিখতে শিখি ও উচ্চারণ করে বলতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	ছবি দেখে উচ্চারণ করি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
G		**Girl** গার্ল	**Girl** মানে তো মেয়ে, হাসছে অফুরান।
G		**Glass** গ্লাস	**Glass** মানে তো গ্লাস, সাবধান, সাবধান।
G		**Grass** গ্র্যাস	**Grass** মানে হয় ঘাস, চুপটি জেগে থাকে।
G		**Goat** গোট্	**Goat** মানে হয় ছাগল, এসে খাচ্ছে তাকে।
H		**Hut** হাট	**Hut** মানে হয় কুটির, থাকে বনের পাশে।
H		**Hat** হ্যাট	**Hat** মানে তো টুপি, মাথায় উঠে আসে।
H		**Hen** হেন	**Hen** মানে তো মুরগি, মুরগি সে তো ডাকে।
H		**Hair** হেয়ার	**Hair** মানে চুল, মাথায় তো বেশ থাকে।

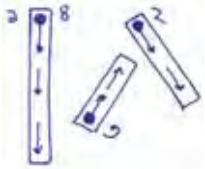
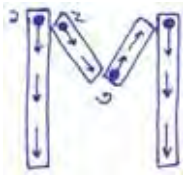
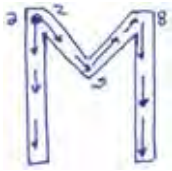
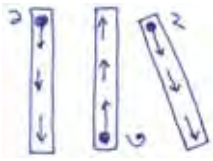
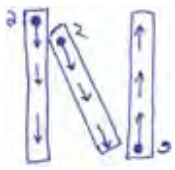
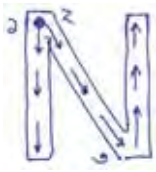
এসো চিনতে শিখি, লিখতে শিখি ও উচ্চারণ করে বলতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	ছবি দেখে উচ্চারণ করি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
I		**Icecream** আইসক্রিম	**Icecream**—আইসক্রিম, ঠান্ডা খেতে খুব।
		**Igloo** ইগ্‌লু	**Igloo** মানে ঘর, বরফে দেয় ডুব।
		**Ink** ইঙ্ক	**Ink** মানে তো কালি, দোওয়াতে সে আছে।
		Insect ইনসেক্ট	**Insect** সে পোকা, যেও না তার কাছে।
J		**Jungle** জাঙ্গল	**Jungle** মানে বন, সবুজ গাছের সারি।
		**Jacket** জ্যাকেট	**Jacket** মানে জ্যাকেট, পায় খুঁজে তার বাড়ি।
		**Jam** জ্যাম	**Jam** মানে হয় জ্যাম, পাঁউরুটিতে চাই।
		Jug জগ	**Jug** মানে হয় জগ, হাত বাড়ালেই পাই।

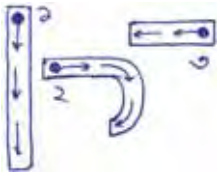
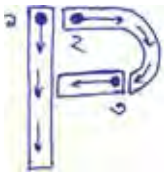
এসো চিনতে শিখি, লিখতে শিখি ও উচ্চারণ করে বলতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	ছবি দেখে উচ্চারণ করি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
K		**Kangaroo** ক্যাঙারু	**Kangaroo**—ক্যাঙারু, অস্ট্রেলিয়ায় বাস।
		**Key** কী	**Key** মানে হয় চাবি, করছে সে হাঁসফাঁস।
		King কিং	**King** মানে হয় রাজা, রাজা কোথায় পাও।
		**Kite** কাইট	**Kite** মানে হয় ঘুড়ি, উড়িয়ে তাকে দাও।
L		**Lion** লায়ন	**Lion** মানে সিংহ, ভীষণ ভয়ংকর।
		**Lamb** ল্যাম্ব	**Lamb** মানে হয় ভেড়া, কাঁপছে গলার স্বর।
		**Leaf** লিফ্	**Leaf** মানে হয় পাতা, পাতার সবুজ মন।
		**Lock** লক্	**Lock** মানে হয় তালা, ঘরের প্রয়োজন।

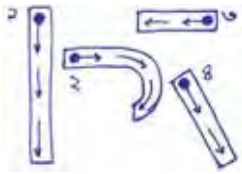
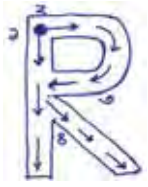
এসো চিনতে শিখি, লিখতে শিখি ও উচ্চারণ করে বলতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	ছবি দেখে উচ্চারণ করি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
M		**Monkey** মাঙ্কি	**Monkey** মানে বানর, কলাটা তার মুখে।
		**Mat** ম্যাট	**Mat** মানে হয় মাদুর, বসতে পারো সুখে।
		**Mango** ম্যাঙ্গো	**Mango** মানে আম, গাছেই আছে ঝুলে।
		**Map** ম্যাপ	**Map** মানে মানচিত্র, কেউ যেও না ভুলে।
N		**Nest** নেস্ট	**Nest** মানে তো নীড়, পাখির ছোটো বাসা।
		**Net** নেট	**Net** মানে তো জাল, সেটাই দেখতে আসা।
		**Nib** নিব্	**Nib** মানে তো নিব, খাতায় আঁচড় কাটে।
		**Nut** নাট্	**Nut** মানে তো বাদাম, কিনতে গেলাম হাটে।

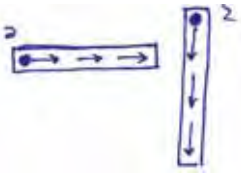
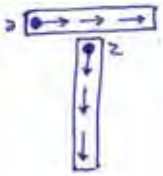
এসো চিনতে শিখি, লিখতে শিখি ও উচ্চারণ করে বলতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	ছবি দেখে উচ্চারণ করি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
O		**Owl** আউল	**Owl** মানে তো প্যাঁচা, দেখছে দুটি চোখে।
		Onion অনিয়ন	**Onion** তো পেঁয়াজ, কিনছে এসে লোকে।
		Orange অরেঞ্জ	**Orange**—কমলালেবু, কমলা খেতে পারো।
		Ox অক্স	**Ox** মানে তো ষাঁড়, এখন সে নয় কারো।
P		**Peacock** পিকক্	**Peacock** মানে ময়ূর, যাবে যে কার কাছে।
		**Pencil** পেনসিল্	**Pencil**—পেনসিল, দাঁড়িয়ে কেমন আছে।
		**Parrot** প্যারোট	**Parrot**—তোতাপাখি, ঠোঁটখানি তার লাল।
		Pen পেন	**Pen** মানে হয় কলম, লিখব বসে কাল।

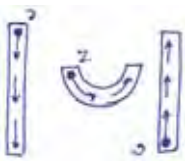
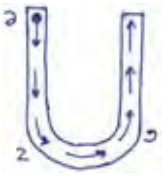
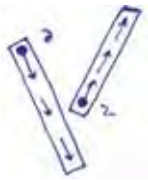
এসো চিনতে শিখি, লিখতে শিখি ও উচ্চারণ করে বলতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	ছবি দেখে উচ্চারণ করি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
Q		**Quail** কুয়াইল	**Quail** মানে কোয়েল, কোয়েল একটা পাখি।
		Queen কুইন	**Queen** মানে তো রানি, রাজপ্রাসাদে রাখি।
		Quill কুইল	**Quill** মানে তো পালক, উড়ে পড়ল চালে।
		Quilt কুইল্ট	**Quilt** মানে লেপ, তোশক, লাগে যে শীতকালে।
R		**Rabbit** র‍্যাবিট	**Rabbit** তো খরগোশ, খুবই শান্ত প্রাণী।
		**Radio** রেডিও	**Radio** মানে বেতার, খবর শোনায় জানি।
		Rainbow রেইনবো	**Rainbow** তো রামধনু, সাতটা রঙে আঁকা।
		**Rat** র‍্যাট	**Rat** মানে হয় ইঁদুর, গর্তে বসে থাকা।

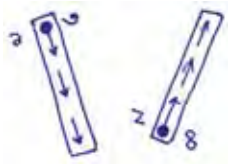
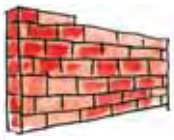
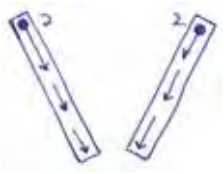
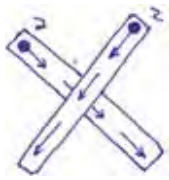
এসো চিনতে শিখি, লিখতে শিখি ও উচ্চারণ করে বলতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	ছবি দেখে উচ্চারণ করি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
S		**Sun** সান্	**Sun** মানে হয় সূর্য, ঘোচায় যত কালো।
		School স্কুল	**School** মানে ইস্কুল, ছড়ায় জ্ঞানের আলো।
		Soap সোপ্	**Soap** মানে হয় সাবান, ময়লা ধুয়ে নাও।
		Socks সক্স	**Socks** মানে তো মোজা, পায়েতে ঢোকাও।
T		**Tree** ট্রি	**Tree** মানে তো গাছ, ভীষণ উপকারী।
		**Tap** ট্যাপ	**Tap** মানে হয় কল, জল তো পেতেই পারি।
		**Top** টপ	**Top** মানে হয় লাট্টু, বন বন বন ঘোরে।
		Train ট্রেন	**Train** মানে রেলগাড়ি, ছোটে ভীষণ জোরে।

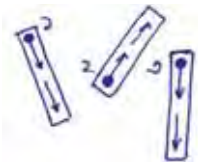
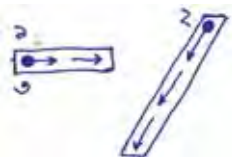
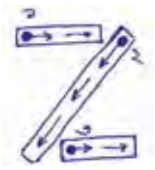
এসো চিনতে শিখি, লিখতে শিখি ও উচ্চারণ করে বলতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	ছবি দেখে উচ্চারণ করি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
U		**Urn** আর্ন	**Urn** মানে তো পাত্র, ভস্ম রাখা চলে।
		**Umbrella** আমব্রেলা	**Umbrella** তো ছাতা, মাথায় দিতে বলে।
		Uniform ইউনিফর্ম	**Uniform** তো পোশাক, স্কুলের পরিধান।
		**Utensils** ইউটেনসিল	**Utensils** তো বাসন, রাখে ঘরের মান।
V		**Van** ভ্যান	**Van** মানে এক যান, মানুষ তাকে টানে।
		**Vase** ভাস	**Vase** মানে ফুলদানি, ফুল রাখতেই জানে।
		Vessel ভেসেল	**Vessel** মানে জাহাজ, যাবে অনেক দূরে।
		Violin ভায়োলিন	**Violin** মানে বেহালা, বাজে করুণ সুরে।

এসো চিনতে শিখি, লিখতে শিখি ও উচ্চারণ করে বলতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	ছবি দেখে উচ্চারণ করি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
W		**Watch** ওয়াচ্	**Watch** মানে ঘড়ি, সময় বলতে পারে।
		 **Wall** ওয়াল	**Wall** মানে দেয়াল, দাঁড়াল এক ধারে।
		Well ওয়েল	**Well** মানে কুয়ো, কুয়োয় আছে জল।
		Window উইনডো	**Window** তো জানালা, হাওয়া চাই খলখল।
X		**Xylophone** জাইলোফোন	**Xylophone** এক বাজনা, সুরে বাজতে জানে।
		**Xebec** জ্যিবেক	**Xebec** ছোটো জাহাজ, চলল হাওয়ার টানে।
		**X-mas tree** এক্স-মাস ট্রি	**X-mas tree** জেনো, উৎসবে পাই তাকে।
		X-ray এক্স-রে	**X-ray** মানে এক্স-রশ্মি, হাসপাতালেই থাকে।

এসো চিনতে শিখি, লিখতে শিখি ও উচ্চারণ করে বলতে শিখি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	ছবি দেখে উচ্চারণ করি	উচ্চারণ করে বলতে শিখি
		Yacht ইয়াট	**Yacht** হল হালকা নৌকা, প্রতিযোগিতায় পাই।
		**Yolk** ইয়োক	**Yolk** হল ডিমের অংশ, খুশি মনেই খাই।
		Yo-Yo ইয়ো ইয়ো	**Yo-Yo** খেলনা বিশেষ, গায়ে সুতা-বাঁধা।
		Yak ইয়াক্	**Yak** মানে চামরী গাই, দেখছে চোখে ধাঁধা।
		Zigzag জিগ্‌জ্যাগ্	**Zigzag** মানে আঁকাবাঁকা, পথের কথা বলে।
		**Zebra** জেব্রা	**Zebra** একটা প্রাণী নীরবে পথ চলে।
		**Zip** জিপ	**Zip** ধাতুর গড়া, এক বাঁধনের নাম।
		Zinia জিনিয়া	**Zinia** ফুলের গাছ ফুল দেখে চিনলাম।

জল নিয়ে খেলা

খেলতে খেলতে শেখা

উদ্দেশ্য : পেশির সক্ষমতা বৃদ্ধি ও সৃজনাত্মক দক্ষতাবৃদ্ধি

জল নিয়ে শিক্ষার্থীদের খুশিমতো খেলতে দিতে হবে। শিক্ষার্থীদের, বিভিন্ন আকৃতির পাত্রে জল ঢালতে দিতে হবে। বিভিন্ন পাত্রের মধ্যে দাগ দিয়ে জলের পরিমাণ নির্দিষ্ট করে দিলে শিশুর পাত্রের নানান আকার থেকে পরিমাণবোধ তৈরি হয়। বেশি বা কমের ধারণা জন্মায়। সৃষ্টিশীল নান্দনিক দৃষ্টিভঙ্গিও গড়ে ওঠে।

দক্ষতা — শিশুর ক্রোধ ও চঞ্চলতা হ্রাস পায়। আকৃতি ও পরিমাণগত ধারণা গঠিত হয়। বেশি ও কম সম্পর্কে ধারণা ও স্বাস্থ্যশিক্ষা লাভ করা সম্ভব হয়। ভেজা ও শুকনোর তফাত বুঝতে পারে। যেসকল শিক্ষার্থীদের শারীরিক অসুবিধা আছে তাদের বিষয়ে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

কাগজ ছেঁড়া ও ঘাস ছেঁড়া

- শিক্ষার্থীদের হাতের বুড়ো আঙুল ও অন্য যে-কোনো দুটি আঙুলকে ব্যবহার করে কাগজ ছিঁড়বে এবং পরবর্তীতে তিনটি আঙুলের সাহায্যে কাগজ ছিঁড়ে ওই কাগজের টুকরোটিকে তিনটি আঙুলের সাহায্যে গোল বলের আকারে তৈরি করে বারবার অনুশীলন করবে এবং পরবর্তীতে অনুরূপভাবে ওই কাগজের টুকরোটাকে বুড়ো আঙুল ও পর্যায়ক্রমে এক-একটি আঙুলকে ব্যবহার করে গোল বল তৈরি করবার অনুশীলন করতে দিতে হবে। একটা ছেঁড়া কাগজের টুকরোর সঙ্গে মিলিয়ে অন্য টুকরো ছেঁড়ার চেষ্টার ফলে একটার থেকে অন্যটার মধ্যে মাপের সাদৃশ্যের জ্ঞান গঠিত হয়।
- শিক্ষার্থীদের বুড়ো আঙুল ও অন্যান্য এক-একটি আঙুলকে পর্যায়ক্রমে ব্যবহার করে বিভিন্নভাবে মাটি থেকে ঘাস তুলবার অনুশীলন করতে হবে।

হাত ও পায়ের ছাপ

পায়ে রং মাখিয়ে শিক্ষার্থীদের সোজা দাগের উপরে প্রথমে হাঁটতে হবে এবং মেঝে/মাটিতে যে পায়ের ছাপ পড়েছে যদি তার উপর দিয়ে চলতে বলা হয় তাহলে তারা উৎসাহিত হবে। এর ফলে তাদের হাঁটার সুষ্ঠু দেহভঙ্গি গড়ে উঠবে। এছাড়াও পরপর ইট পাতিয়ে পর্যায়ক্রমিক বা এক-একটা ইট বাদ দিয়ে সোজা বা আঁকাবাঁকা পথেও হাঁটানো যেতে পারে। হাঁটাচলার ভারসাম্য বৃদ্ধির জন্য মাথায় হালকা কোনো জিনিস নিয়ে না ধরে হাঁটবার অনুশীলন করানো যেতে পারে।

বর্গাকার দিয়ে গঠন ও পাথর দিয়ে সাজানো

বর্গাকার দিয়ে গঠন

ছোটো-বড়ো রঙিন চারকোনা/ত্রিকোনা, গোল কাঠের টুকরোগুলোকে নিয়ে শিক্ষার্থীদের নিজেদের ইচ্ছামতো খেলতে দিতে হবে। এগুলোকে বিভিন্ন আকৃতিতে সাজাতে দিতে হবে। এছাড়াও একই আকৃতির কাঠের টুকরো দিয়ে বিভিন্ন আকৃতির জিনিস তৈরি করতে দিতে হবে। একইভাবে চার থেকে ছয় ধাপ পর্যন্ত বর্গাকার সাজিয়ে উঁচু গম্বুজ, ত্রিভুজ, বর্গক্ষেত্র, সামান্তরিক প্রভৃতির আকার তৈরি করতে দিতে হবে। এর ফলে বড়ো-ছোটো আকৃতি, রং, ভারসাম্য প্রভৃতি সম্বন্ধে জ্ঞান গঠিত হবে।

পাথর দিয়ে সাজানো

শিক্ষক/শিক্ষিকা একটি ছবি এঁকে দেবেন। এরপর শিক্ষার্থীরা তাদের সংগৃহীত ছোটো রংবেরং-এর পাথরের টুকরো দিয়ে তার উপরে সাজাবে। আবার ধান, ডাল, সরষে, বিভিন্ন ফলের বীজ প্রভৃতির সাহায্যেও বিভিন্নভাবে মনের ভাব প্রকাশের সুযোগ শিক্ষার্থীদের দেবার ফলে তাদের সৃজনশীল ও নান্দনিক দক্ষতা প্রকাশিত হবে। এছাড়াও ফুল ও ফুলের পাপড়ি, লতাপাতা দিয়ে বিভিন্ন ধরনের হাতের কাজ করা যেতে পারে।

মালা গাঁথা ও কোলাজ

মালা গাঁথা

বড়ো সুচ ও সুতোর সাহায্যে ফুল, পাতা, বীজ, বিভিন্ন আকৃতির পুঁতি, প্রভৃতির সাহায্যে বিভিন্ন আকৃতির বিভিন্ন ধরনের মালা গাঁথার অনুশীলনের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের সৃজনশীল ও নান্দনিক কল্পনাশক্তি যেমন বাড়ে, তেমনি শিক্ষার্থীদের চোখ ও হাতের সমন্বয় গড়ে ওঠে। আকৃতি, রং চেনার দক্ষতা, গণনা শিক্ষা, মনঃসংযোগ, মাপের জ্ঞান ও গঠনশৈলীর জ্ঞান গঠিত হয়।

কোলাজ

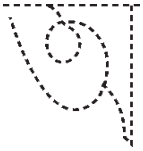
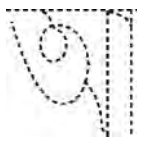
কাগজ ছেঁড়া বা নষ্ট করার আচরণকে নান্দনিক কাজে ব্যবহার। বিভিন্ন রং-এর কাগজ ছোটো ছোটো টুকরো করে ছিঁড়ে আঠা দিয়ে একটা আর্টপেপারের উপরে পরপর লাগিয়ে একটা ছবির আকৃতি দেওয়া। এর ফলে শিক্ষার্থীরা ধীর-স্থির স্বভাবের হয়।

বালি/মাটি/বাতাসে লেখা

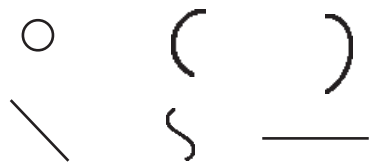
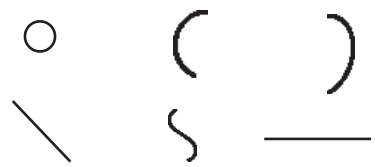
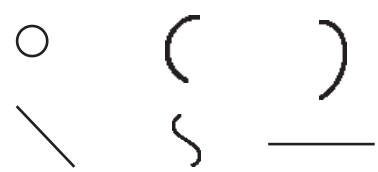
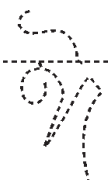
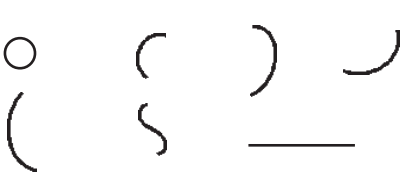
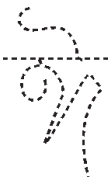
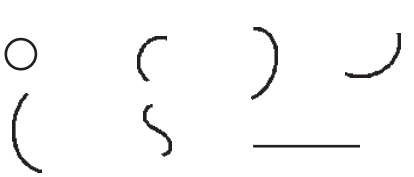
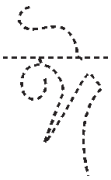
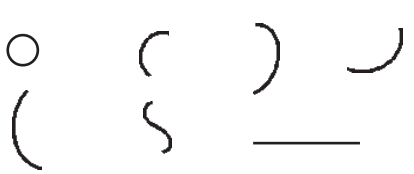
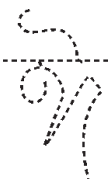
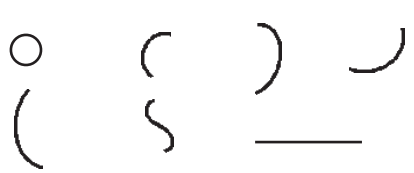
বালি/মাটি/বাতাসে লেখা

শিক্ষার্থীরা প্রথমে বিভিন্ন আকৃতির দাগ, বাংলা ও ইংরাজির বর্ণমালা ও শব্দ পর্যায়ক্রমে বালিতে, মাটিতে ও বাতাসে লেখার অনুশীলন করবে, তাদের হাতের লেখা সুন্দর করবার জন্য। বালি ও মাটি নিয়ে বিভিন্ন ধরনের খেলা করতে উৎসাহিত করতে হবে। বালি/মাটি দিয়ে তাদের বিভিন্ন আকৃতির, মূর্তি, পুতুল, ফল, সবজি ইত্যাদি তৈরি করতে উৎসাহিত করতে হবে। এর ফলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে সৌন্দর্যচেতনা, চোখ ও আঙুলের মধ্যে সমন্বয়, মনঃসংযোগ, সৃজনশীল দক্ষতা, সুস্থ পেশির বিকাশ ও ব্যাবহারিক জ্ঞান গঠিত হবে। হাতের লেখা সুন্দর করবার জন্য বালি, মাটি ও বাতাসে লেখার দক্ষতা বিশেষভাবে সহায়তা করে থাকে।

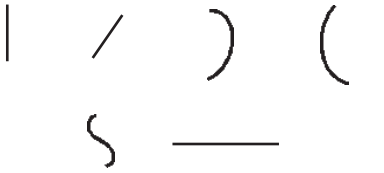
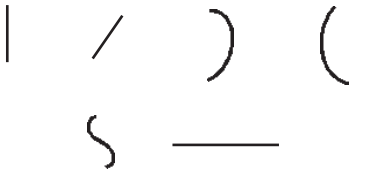
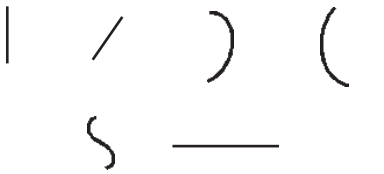
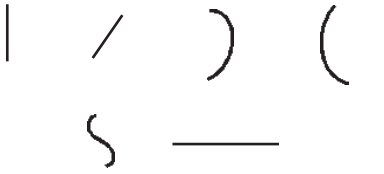
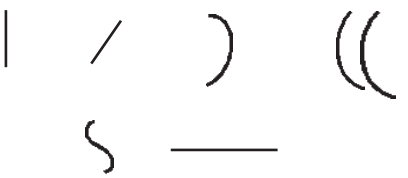
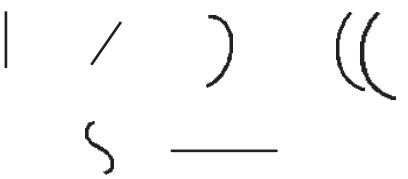
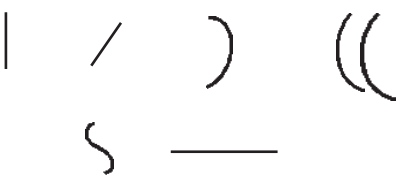
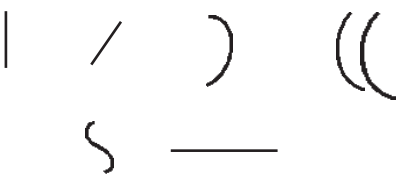
বর্ণ লেখার পদ্ধতি

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			অজগর এক মস্ত সাপ, ফোঁস করলেই বাপরে বাপ!
			**অপরূপ** এই সকাল বেলা, কাক ও চড়ুই করছে খেলা।
			অশথ গাছে পাখির বাসা দেখতে খুকুর কাছে আসা।
			অসুখ বিসুখ হলে পরে, মনটা বড়োই ব্যাকুল করে।
			আম তো ফলের রাজা ও ভাই, কারো মনে সন্দেহ নাই।
			আনারসে চোখ যে কত, গুনতে গেলেই থতমত।
			আঙুর বড়োই লোভনীয়, ছোটোদের তাই এত প্রিয়!
			**আতা** গাছে তোতা পাখি, পাতায় পাতায় মাখামাখি।

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

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			**ইঁদুর** দুষ্টুমি যে করে, লুকোয় গিয়ে ছোট্ট ঘরে।
			**ইস্তিরিটা** গরম ভারী, হাত ছোঁয়ালেই বুঝতে পারি।
			**ইটের** বোঝা বইছে যারা, কোনো কথাই কয় না তারা।
			ইস্টিশানে ট্রেনটা থামে, কত যে লোক ওঠে নামে।
			**ঈগল** পাখি শিকার করে, পায়ের নখে আঁকড়ে ধরে।
			**ঈদ** মোবারক ঈদের দিনে, সাথিদের সব নেব চিনে।
			**ঈর্ষা** করা ভালো তো নয়, ভালোবেসে মন করো জয়।
			**ঈশান** কোণে মেঘের মেলা, মেঘ দেখে আজ কাটছে বেলা।

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

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			**উট** চলেছে মরুর দিকে, আকাশ হয়ে এল ফিকে।
			**উল** বোনে রোজ মিনুমাসি, আমি বাজাই পাতার বাঁশি।
			**উঠোন** জুড়ে গাছের পাতা, ঘরে ঝিমোয় বই আর খাতা।
			**উনুন** খানা জ্বলছে ঘরে, মা যে এখন রান্না করে।
			**উষার** আলো ছড়ায় মাঠে, ধীরে ধীরে আঁধার কাটে।
			**ঊর্মিমালা** সাগর জলে, সেখানেতে জাহাজ চলে।
			**ঊর্ধ্বে** গগন নিম্নে তল, আমরা কচি- কাঁচার দল।
			**ঊষর** খেতে চাষ কভু নয়, সেচেরও জল চাই নিশ্চয়।

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

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			ঋষি মশাই মগ্ন ধ্যানে, পরিপক্ক সকল জ্ঞানে।
			ঋ-য়ের পরে লেখা হয় ‘লি’, ভাবটা করে ঠিক যেন ‘৯’।
			ঋ-কার লেখো খাতার ’পরে, বসেই এখন থাকো ঘরে।
			ঋণ করাটা ভালো তো নয়, এতে অনেক ক্ষতিও হয়।
			এক্কাগাড়ি ওই ছুটে যায়, দেখতে দেখতে দিনটা গড়ায়।
			একতারাটি নিয়ে হাতে, বাউল যে গায় দিনে রাতে।
			এঁড়ে বাছুর ছুটল মাঠে, শিশুরা মন দেয় যে পাঠে।
			একচালাটি ভেঙে পড়ে, যখন তখন বৃষ্টি ঝড়ে।

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

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			ঐ দেখ ভাই বাগান জুড়ে, ফুল ফুটেছে কাছে-দূরে।
			ঐরাবত-কে দেখতে থাকো, খাতার পাতায় ছবি আঁকো।
			ঐক্যমতে থাকলে ও ভাই, তবে কোনো দুঃখ তো নাই।
			ঐকতান যে খুব জরুরি, চলবে না তো জারিজুরি।
			ওঝা-গুনিন ওদের মতো, মিথ্যে কথায় ভোলায় কত!
			ওদিক মানে বেশ কিছু দূর, ভেসে বেড়ায় গানেরই সুর।
			ওল খেয়ে কি গলা ধরে? দেখতে পারো পরখ করে।
			ওস্তাদ রোজ তবলা বাজায়, নগদ কিছু টাকা সে পায়।

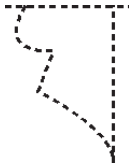
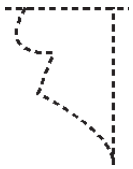
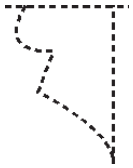
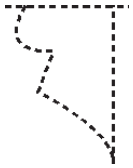
শিক্ষক / শিক্ষিকা বোর্ডে / স্লেটে শিক্ষার্থীদের সঠিক বর্ণ লেখার পদ্ধতি লিখে দেখাবেন।
তারপর শিক্ষার্থীরা নীচের নির্দেশমতো বিন্দু জুড়ে লিখবে। তারপর স্বাধীনভাবে লিখবে।

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			ঔদ্ধত্য দেখিও নাকো, শান্ত, সুবোধ হয়ে থাকো।
			ঔষধালয় যাও ছুটে যাও, যখন তখন ঔষধ তো পাও।
			ঔষধ খেলে অসুখ সারে, বলছি তোমায় বারে বারে।
			ঔপনিষদ পড়লে ভালো, দূর হয়ে যায় মনের কালো।
			কদম যে এক বর্ষার ফুল বল ভাবলেই হবে যে ভুল।
			কলা খেতে মিষ্টি ভারি একটা দুটো খেতেই পারি।
			কই মাছ জলে কাটছে সাঁতার ভাবনা এখন নেই কেনো আর।
			কাকতাড়ুয়া কাক তাড়ায় খড়ের দুটো হাত নাড়ায়।

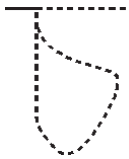
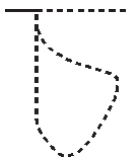
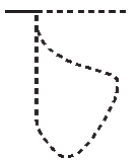
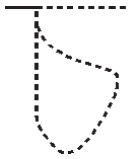
শিক্ষক / শিক্ষিকা বোর্ডে / স্লেটে শিক্ষার্থীদের সঠিক বর্ণ লেখার পদ্ধতি লিখে দেখাবেন।
তারপর শিক্ষার্থীরা নীচের নির্দেশমতো বিন্দু জুড়ে লিখবে। তারপর স্বাধীনভাবে লিখবে।

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			খড়ম পায়ে পুরুত হাঁটে মন্দিরে তার দিনটা কাটে।
			খ্যাঁক শিয়ালটি খাবার খোঁজে নিজের ভালো মন্দ বোঝে।
			খেলনা পুতুল খুকুর যে চাই, খুব খুশিতে তাকে তো পাই।
			খড়ের বাড়ি ঠুনকো তো নয় লাগলে আগুন বিপদ যে হয়।
			গন্ধরাজের গন্ধ মধুর, গন্ধ ছড়ায় দূর বহু দূর।
			গরু মাঠের পানে আসে ঘাস খুঁজে পায় আশেপাশে।
			গাব গাছে ফল ফেলনা তো নয় হলুদ রঙের গোলগাল হয়।
			গর্দভ মানে হল গাধা মোট আছে তার পিঠে বাঁধা।

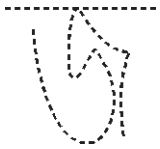
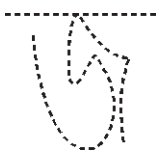
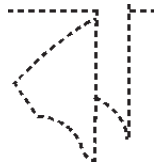
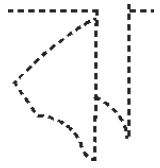
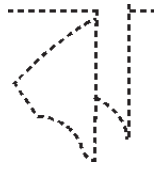
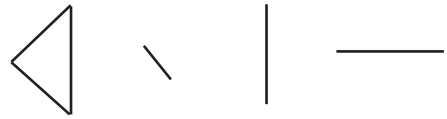
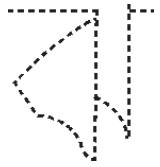
শিক্ষক / শিক্ষিকা বোর্ডে / স্লেটে শিক্ষার্থীদের সঠিক বর্ণ লেখার পদ্ধতি লিখে দেখাবেন।
তারপর শিক্ষার্থীরা নীচের নির্দেশমতো বিন্দু জুড়ে লিখবে। তারপর স্বাধীনভাবে লিখবে।

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			**ঘরের** কোণে ব্যাঙের ছাতা হিজিবিজি ছবির খাতা।
			**ঘুরতে** ঘুরতে দিনের শেষে এলাম বুঝি নতুন দেশে।
			**ঘর** না থাকায় কষ্ট তো পাই বাঁধছি বাসা এখন যে তাই।
			**ঘটি** বাটি কড়াই হাঁড়ি খুঁজে পেল মাটির বাড়ি।
			রঙ নিয়ে ভাই বলব কী আর! রামধনুতে রঙের বাহার।
			সঙ সাজে কেউ রথের মেলায়, দিন কেটে যায় মজার খেলায়।
			ঙ-কে চাই লিখতে ব্যাঙ গান জোড়ে সে গ্যাঙর গ্যাঙ।
			ডিঙি নৌকো চলল ভেসে যাবেই বুঝি নিরুদ্দেশে।

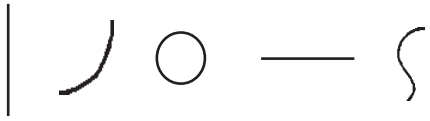
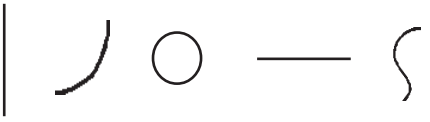
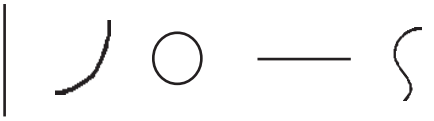
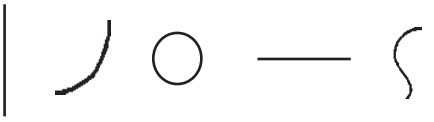
শিক্ষক / শিক্ষিকা বোর্ডে / স্লেটে শিক্ষার্থীদের সঠিক বর্ণ লেখার পদ্ধতি লিখে দেখাবেন।
তারপর শিক্ষার্থীরা নীচের নির্দেশমতো বিন্দু জুড়ে লিখবে। তারপর স্বাধীনভাবে লিখবে।

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			**চড়ুইভাতি** হচ্ছে দূরে বাজছে বাঁশি মোহন সুরে।
			**চলল** ভেসে মেঘের সারি মাঠের পথে গরুর গাড়ি।
			**চোখ** আছে তাই দেখতে পাই চোখের মতো জিনিস তো নাই।
			**চিতাবাঘের** ভীষণ যে রাগ, যাকেই দেখে, বলে ভাগ ভাগ।
			ছাতিম ফুলের উগ্র সুবাস গন্ধে ভরে যায় আশপাশ।
			ছোট্ট কুঁড়ে ঘরের কাছে ফুল ফুটেছে জবা গাছে।
			ছবির খাতা, ছড়ারও বই বলল আমরা ছোট্ট তো নই।
			ছাদটা কোথায়? চাঁদটা দেখি চাঁদের আলোয় লেখালেখি।

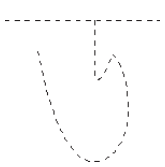
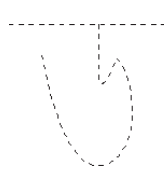
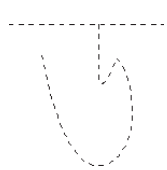
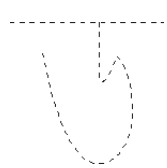
শিক্ষক / শিক্ষিকা বোর্ডে / স্লেটে শিক্ষার্থীদের সঠিক বর্ণ লেখার পদ্ধতি লিখে দেখাবেন।
তারপর শিক্ষার্থীরা নীচের নির্দেশমতো বিন্দু জুড়ে লিখবে। তারপর স্বাধীনভাবে লিখবে।

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			**জ্বলছে** জোনাক সারি সারি আর কতদূর তোমার বাড়ি ?
			জমজমাট মায়ের হাসি বাজাও সুরে পাতার বাঁশি।
			জগৎ জুড়ে শিশুর মেলা কী অপরূপ তাদের খেলা !
			**জন্মদিনে** চায় যে ভূতো একটা ঘুড়ি, মাঞ্জা সুতো।
			**ঝাঁ ঝাঁ** দুপুর নিঝুম ঘাট খাঁ খাঁ রোদের রাজ্যপাট !
			**ঝগড়াঝাঁটি** একদম নয় এতে অনেক বিপদ যে হয়।
			**ঝোপঝাড়েতে** যাবে নাকো তার চেয়েতে ঘরে থাকো।
			**ঝুড়ি** মাথায় চলল বুড়ি যেতে হবে অনেক দূরই।

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

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			মিঞ মিঞ বেড়াল ডাকে মাছের কাঁটা দিও তাকে।
			মিঞা চালায় গোরুর গাড়ি সাথে আছে গুড়ের হাঁড়ি।
			‘ঞ’ কোথায় গেল ও ভাই ওকে এখন খুঁজে বেড়াই!
			‘ঞ’ ‘ঞ’ ডাকছ কাকে ‘ঞ’ কি আর ঘরে থাকে?
			**টিয়ে** রে তোর ঠোঁটখানি লাল— আমার বাড়ি আসবি তো কাল?
			**টগর** ফুলের ছোট্ট সে ফুল চেয়ে থাকে, বড়োই ব্যাকুল।
			**টুপি** পেয়ে বাঁদর নাচে, যেও না তো তারই কাছে।
			**টিক টিক টিক** চলছে ঘড়ি পড়ার সময় পড়া করি।

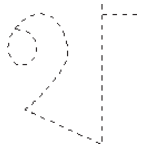
শিক্ষক / শিক্ষিকা বোর্ডে / স্লেটে শিক্ষার্থীদের সঠিক বর্ণ লেখার পদ্ধতি লিখে দেখাবেন।
তারপর শিক্ষার্থীরা নীচের নির্দেশমতো বিন্দু জুড়ে লিখবে। তারপর স্বাধীনভাবে লিখবে।

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			ঠিক দুপুরে মাথার 'পরে সূর্য জ্বলে গ্রাম শহরে।
			ঠগিনিকে চেনা তো যায় জানে না কেউ কখন ঠকায়।
			ঠগ জোচ্চোর শহরটাতে ঘুরে বেড়ায় দিনে রাতে।
			ঠ্যালাগাড়ি ঠেললে চলে লোকেরা তো কথাই বলে।
			**ডুলি** নিয়ে চলল যারা অবাক পুরে যাবে তারা।
			**ডেচকি** ভরা এঁখো গুড়ে মাছি যত এল উড়ে।
			**ডেঙ্গু** ভীষণ খারাপ যে রোগ ডেঙ্গু মানেই খুব দুর্ভোগ।
			**ডাকটিকিটটা** সাঁটো খামে পাঠাও প্রাপকেরই নামে।

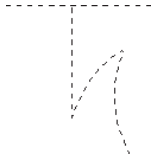
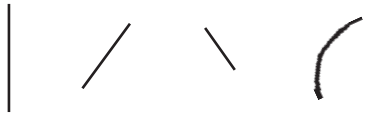
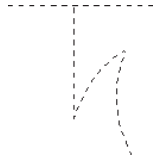
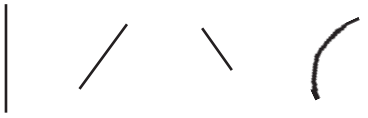
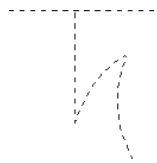
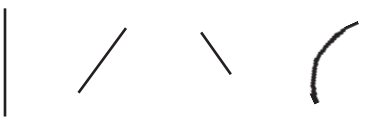
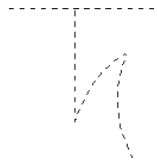
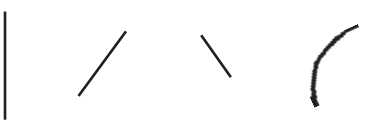
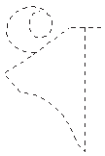
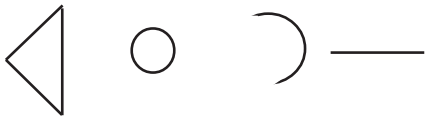
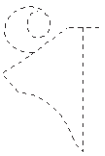
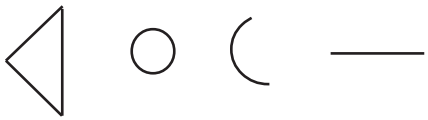
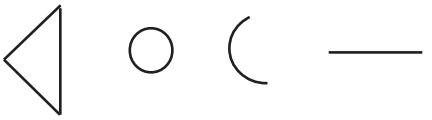
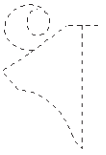
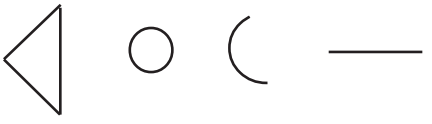
শিক্ষক / শিক্ষিকা বোর্ডে / স্লেটে শিক্ষার্থীদের সঠিক বর্ণ লেখার পদ্ধতি লিখে দেখাবেন।
তারপর শিক্ষার্থীরা নীচের নির্দেশমতো বিন্দু জুড়ে লিখবে। তারপর স্বাধীনভাবে লিখবে।

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			ঢোলক নিয়ে চলল ঢুলি পৌঁছে যাবে কমলা ফুলি।
			ঢেউ উঠেছে নদীর জলে দেখছে খোকা কৌতূহলে।
			ঢুলুঢুলু চোখ যে তোমার বিছানাতে যাও এইবার।
			ঢাক বাজে ওই কুড়ুর কুড়ুর মর্তে এলেন দুগ্গা ঠাকুর।
			ণ-কার আছে ঢ-য়ের পরে থাকতে সে চায় নিজের ঘরে।
			ণ-এর পরে ত-কে তো পাই ণ বলে তোর ভাবনা কী ভাই?
			ঘুণ লেগেছে সমাজটাতে কষ্ট যে পাই দিনে রাতে।
			ঘুণাক্ষরেও বলবে না কো কথাগুলি শুনতে থাকো।

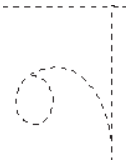
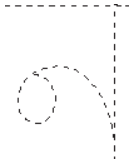
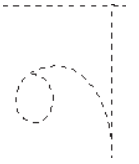
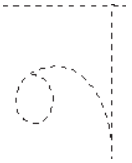
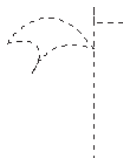
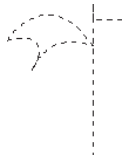
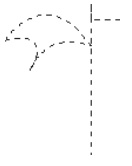
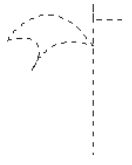
শিক্ষক / শিক্ষিকা বোর্ডে / স্লেটে শিক্ষার্থীদের সঠিক বর্ণ লেখার পদ্ধতি লিখে দেখাবেন।
তারপর শিক্ষার্থীরা নীচের নির্দেশমতো বিন্দু জুড়ে লিখবে। তারপর স্বাধীনভাবে লিখবে।

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			তরমুজ হল গ্রীষ্মের ফল পেকে টসটস জিভেতে জল।
			তিনটি শালিক ঝগড়া করে বুকুদের ওই ছাদের পরে।
			তালগাছটি দাঁড়িয়ে থাকে জানি না তো খুঁজছে কাকে।
			তিন আনাড়ির নেই যে বাড়ি তাই বলে নেই মুখটা হাঁড়ি।
			থাকত যদি হাওয়া-গাড়ি একাই যেতাম মেঘের বাড়ি।
			থানা মানেই পুলিশফাঁড়ি আইন কানুন আছে জারি।
			**থার্মোমিটার** লাগে জ্বরে মিটার রিডিং ভালোই করে।
			থালা বড়োই লাগে কাজে খাবার খেতে সকাল সাঁঝে।

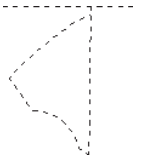
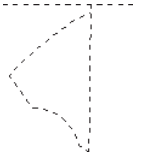
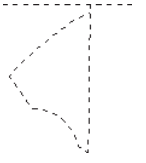
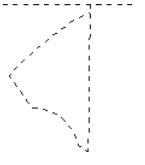
শিক্ষক / শিক্ষিকা বোর্ডে / স্লেটে শিক্ষার্থীদের সঠিক বর্ণ লেখার পদ্ধতি লিখে দেখাবেন।
তারপর শিক্ষার্থীরা নীচের নির্দেশমতো বিন্দু জুড়ে লিখবে। তারপর স্বাধীনভাবে লিখবে।

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			**দোয়েল** পাখি সাদায়-কালোয় গান গেয়ে যায় ভোরের আলোয়।
			**দুপুর** গড়ায় পিঁপড়েটা যায় তার বাড়িটা খুঁজবে কোথায়?
			**দলিলখানা** রেখো ঘরে দরকারটা হবে পরে।
			**দলাদলি** ভালো তো নয় এতে অনেক বিপদ যে হয়।
			**ধুলোয়** গড়ায় ভাঙা শিশি কোথায় গেলেন বড়ো পিসি?
			**ধন ধান্য** পুষ্প ভরা আমাদের দেশ সোনায় গড়া।
			**ধেনু** চড়ায় রাখাল ছেলে বেণু বাজায় সময় পেলে।
			**ধূমপান** করা ভালো তো নয় এতে অনেক রোগ জানি হয়।

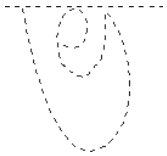
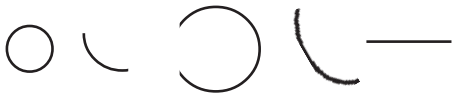
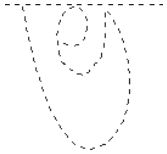
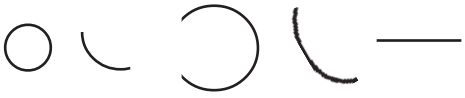
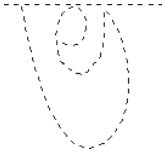
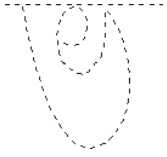
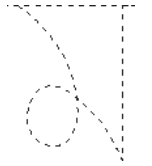
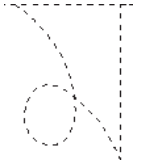
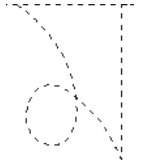
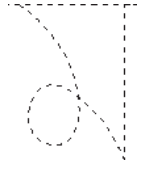
শিক্ষক / শিক্ষিকা বোর্ডে / স্লেটে শিক্ষার্থীদের সঠিক বর্ণ লেখার পদ্ধতি লিখে দেখাবেন।
তারপর শিক্ষার্থীরা নীচের নির্দেশমতো বিন্দু জুড়ে লিখবে। তারপর স্বাধীনভাবে লিখবে।

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			**নিরিবিলি** বনের ধারে বনের শেষে নেই কিছু আর।
			**নদী** কোথায়? মাঠের পারে ডাকছে শেয়াল বারে বারে।
			**নেই** ছেলেটার পিসিমাসি আছে কেবল পাতার বাঁশি।
			**নৌকাখানা** যায় যে ভেসে চলল কারা নিরুদ্দেশে।
			**পাহাড়** বনে নদীর ধারে, জোনাক জ্বলে সারে সারে।
			**পথিক** তো নেই তিনটি দ্বারী সামনে ওটা রাজার বাড়ি।
			**পাতার** বাঁশি গানের সুরে পাগল করে দিনদুপুরে।
			**পড়ছে** ঝরে পলেস্তারা শান্ত এবং নিঝুম পাড়া।

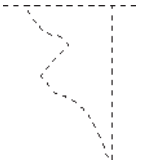
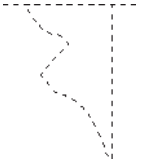
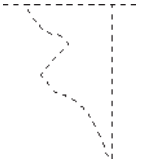
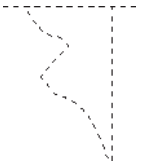
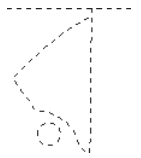
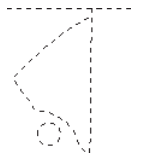
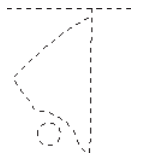
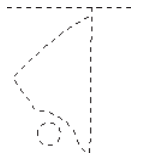
শিক্ষক / শিক্ষিকা বোর্ডে / স্লেটে শিক্ষার্থীদের সঠিক বর্ণ লেখার পদ্ধতি লিখে দেখাবেন।
তারপর শিক্ষার্থীরা নীচের নির্দেশমতো বিন্দু জুড়ে লিখবে। তারপর স্বাধীনভাবে লিখবে।

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			ফুল ফুটেছে রাশি রাশি বাজাও ছেলে পাতার বাঁশি।
			ফুটল চাঁপা ফুটল জুঁই মানে আমরা দুই বাবুই।
			ফড়িংগুলো হাওয়ায় ভাসে ফুল ফুটেছে আশেপাশে।
			ফল খেও ভাই নিয়ম করে এতে জানি স্বাস্থ্য গড়ে।
			**বুলবুলি** তোর মাথায় ঝুঁটি তোর মতো আর পাই না দুটি।
			**বটগাছ** ছায়া দেয় ফি-বছর পাতায় পাতায় কাজ দিন ভর।
			**বরষা** দিনের দুপুরখানি জলভরা মেঘ আনে জানি।
			**বন্যা** খরা বিপদ আনে ছেলে বুড়ো সবাই জানে।

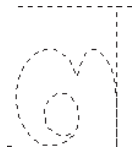
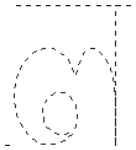
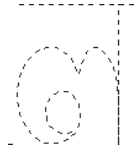
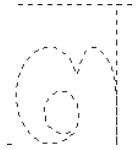
শিক্ষক / শিক্ষিকা বোর্ডে / স্লেটে শিক্ষার্থীদের সঠিক বর্ণ লেখার পদ্ধতি লিখে দেখাবেন।
তারপর শিক্ষার্থীরা নীচের নির্দেশমতো বিন্দু জুড়ে লিখবে। তারপর স্বাধীনভাবে লিখবে।

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			**ভাঙছে** গড়ছে নদীর কূল ভাসছে জলে গাঁদা ফুল।
			**ভাঙা** দেয়াল, ভাঙা বাড়ি জানলাগুলোর মুখটা ভারী।
			**ভুল** যে তুমি বকছো ভারি থামো, হলো আদেশ জারি।
			**ভাঙা** বাড়ি, দরজা ফুটো উড়ছে চড়ুই একটা দুটো।
			**মাঠের** সাথে এক যে বাড়ি বাড়িটাকে ভুলতে পারি?
			**মাঠের** পথে গোরুর গাড়ি যাচ্ছে কত গুড়ের হাঁড়ি।
			**মিষ্টি** জলের পুষ্করিণী চান সারে রোজ ননদিনি।
			**মাঝিমাল্লা** করছে পার এই বুঝি হয় অন্ধকার।

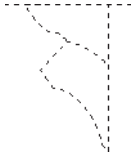
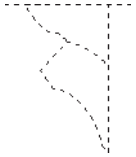
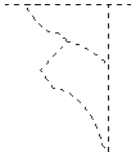
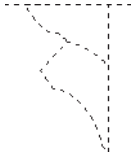
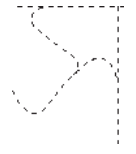
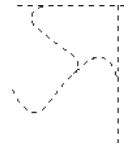
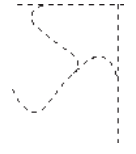
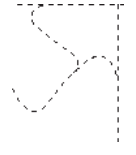
শিক্ষক / শিক্ষিকা বোর্ডে / স্লেটে শিক্ষার্থীদের সঠিক বর্ণ লেখার পদ্ধতি লিখে দেখাবেন।
তারপর শিক্ষার্থীরা নীচের নির্দেশমতো বিন্দু জুড়ে লিখবে। তারপর স্বাধীনভাবে লিখবে।

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			**যাকেই** ডাকি দেয় না সাড়া সবাই দেখায় কাজের তাড়া।
			**যোদ্ধা** যারা যুদ্ধ করে কেউ তো বাঁচে কেউ বা মরে।
			**যুদ্ধ** মোটেই ভালো তো নয় দেশের দশের ক্ষতি যে হয়।
			**যত্র** তত্র ময়লা ফেলা এতো ভাই এক বিষম জ্বালা।
			**রজনিগন্ধা** গন্ধ বিলায় নামলো সন্ধ্যা সূয্যি মিলায়।
			**রং** মশাল জ্বাললে পরে খুব খুশিতে মন যে ভরে।
			**রকেটখানা** চলল দূরে পৌঁছবে ঠিক আকাশ ফুঁড়ে।
			**রক্ষীরা** সব সজাগ থাকে এদিক ওদিক দৃষ্টি রাখে।

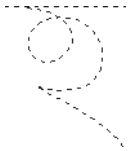
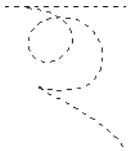
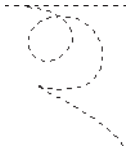
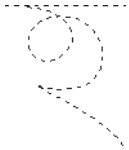
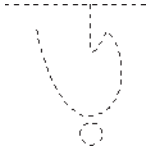
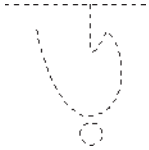
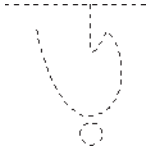
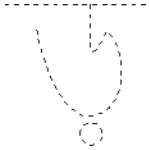
শিক্ষক / শিক্ষিকা বোর্ডে / স্লেটে শিক্ষার্থীদের সঠিক বর্ণ লেখার পদ্ধতি লিখে দেখাবেন।
তারপর শিক্ষার্থীরা নীচের নির্দেশমতো বিন্দু জুড়ে লিখবে। তারপর স্বাধীনভাবে লিখবে।

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			**লম্বাটে** গাছ, খুব বড়ো নয় পেঁপে খেলে পুষ্টি যে হয়।
			**লকডাউনে** ঘরে থেকো বই পড়ো বা ছবি আঁকো।
			**লজেন্স** খেতে ছোটোরা চায় চাইলে পরেই হাতে তা পায়।
			**লণ্ঠন** নিয়ে চলছে কারা ওরা হল চার বেহারা।
			শালিক চড়ুই ঝগড়া করে ইস্কুলের ঐ ছাদের 'পরে।
			শত মানে একশো যে হয় পেটে খেলে পিঠে তো সয়।
			শপথ নিও সকল কাজে, তোমাদের চায় জগৎ মাঝে।
			শামুক কেমন হেলে দুলে চলছে বুঝি রাস্তা ভুলে।

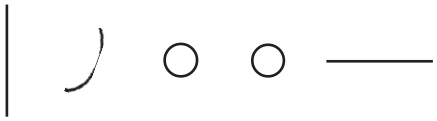
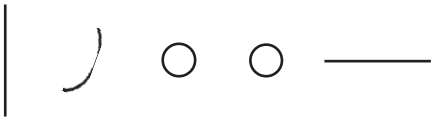
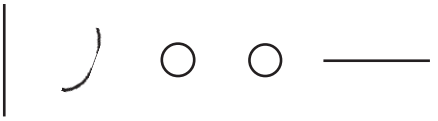
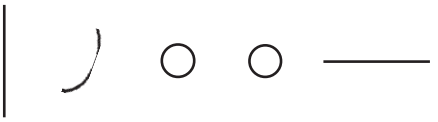
শিক্ষক / শিক্ষিকা বোর্ডে / স্লেটে শিক্ষার্থীদের সঠিক বর্ণ লেখার পদ্ধতি লিখে দেখাবেন।
তারপর শিক্ষার্থীরা নীচের নির্দেশমতো বিন্দু জুড়ে লিখবে। তারপর স্বাধীনভাবে লিখবে।

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			**ষোলো** কলা পূর্ণ হলে নেব তোমায় আমার দলে।
			**ষোলো** পেলে অঙ্ক খাতায় ফেল করেছ— এটা মানায়?
			**ষাড়** যে এখন করল তাড়া বলছে না কেউ একটু দাঁড়া।
			**ষাট** পেরুলে বয়স বাড়ে টেরখানা পাই হাড়ে হাড়ে।
			**সূর্যমুখী** ফুল কেনো নয় ফুলের গুচ্ছ, তাই মনে হয়।
			**সকাল** সকাল দুপুর দুপুর চার পাতি হাঁস ঝাপুর ঝুপুর।
			**সূর্য** ঢলে দুপুর দাঁড়ায় হাজার খুশি ফুলের পাড়ায়।
			**সিমেন্ট** উধাও, ভাঙা মেঝে রাত দুপুরে থাকে কে যে!

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

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			হিজিবিজি ছবির খাতা আঁকা হল শালুক পাতা।
			হলুদ পাখি গাছের ডালে নাচছে এখন তালে তালে।
			হাসেন নাচেন গলা সাধেন ছোট পিসিই ভালোই রাঁধেন।
			হ্যাংলামোটা এবার ছাড়ো দুষ্টুমিটা করতে পারো।
			বিড়াল বড়ো মাছ খেতে চায় রোজ মাছ পাবো কোথায়?
			ঝাড় বাতিটা আজো ঘরে রাতটাকে রোজ দিন যে করে।
			ঝাড়পোঁছ তো করাই ভালো ঘরে তবে আসবে আলো।
			ঝাড়ফুঁক তো গুনিন জানে গরিব মূর্খ লোকে মানে।

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

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			আষাঢ় মাসে বৃষ্টি নামে খানা ডোবা শহর গ্রামে।
			গাঢ় রঙের জামাখানা পরতে এখন নেই যে মানা।
			প্রতিজ্ঞাটা থাকলে দৃঢ় হতেই তুমি পারো হিরো।
			ভাব বিনিময় প্রাগাঢ় হলে সম্পর্কটা এগিয়ে চলে।
			দোয়েল একটা গায়ক পাখি করছে এসে ডাকাডাকি।
			পড়ালেখায় নেই কোনো ভয় হতেই হবে তোমারই জয়।
			চেয়ার টেবিল লাগে কাজে রাখি ওদের ঘরের মাঝে।
			অজয় নদীর শান্ত মন বলছে কথা সারাক্ষণ।

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

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			শরৎ এলে শিশির ঝরে, পাতায় ঘাসে মাটির 'পরে।
			কাৎলা মাছে ডিগবাজি খায়, দিঘির জলে নেচে বেড়ায়।
			সৎ মানুষের থাকব কাছে, অনেক কথাই শোনার আছে।
			জগৎ জুড়ে শিশুর মেলা, তেপান্তরের মাঠে খেলা।
			মাংস বেশি খেয়ো না কো, নিরামিষেই নজর রাখো।
			সিংহ বনের রাজা জানি, থামছে না তো হানাহানি।
			হংস জলে কাটছে সাঁতার, ডুব সাঁতারে হয় পারাপার।
			ঢং ঢং করে ঘণ্টা বাজে, পুরুত মশাই ব্যস্ত কাজে।

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

বর্ণ লেখার পদ্ধতি	যেমন আছে তেমন লিখি	কোন-কোন রেখা যোগ করলে অক্ষর তৈরি হয় তা আঁকতে শিখি	শুনে শুনে উচ্চারণ করে বলতে শিখি ও নতুন শব্দ শিখি
			দুঃখের মাঝে সুখও আছে, বরণ করে নেব কাছে।
			নিঃসহায় আছেন যারা, অনেক কষ্টে থাকেন তারা।
			দুঃখী লোকের কষ্ট ভারি, এটুকু তো বুঝতে পারি।
			আঃ কী খেলাম বলব কত, পেট ভরালাম নিজের মতো।
			চাঁদ উঠেছে ফুল ফুটেছে, ঝড়ের বেগে মেঘ ছুটেছে।
			দাঁত কনকন করছে বুঝি? ওষুধ লাগাও সোজাসুজি!
			হাঁসগুলি সব প্যাঁক প্যাঁক প্যাঁক, সকাল হলেই ওই ছোটে দেখ।
			ষাঁড় ছুটেছে মাঠের পানে, কোথায় যাবে কে তা জানে!

আমি ও আমার পরিবার

আমি আর বাবা, মা ও ভাইবোন
দাদু ও দিদিমা আর
এদেরকে নিয়ে গড়ে যে উঠেছে
আমাদের পরিবার।
ঠাকুরমা আর ঠাকুরদা আছে
আছে জেঠু আছে কাকা,
মাসি আছে আর কত পিসি আছে
সকলের সাথে থাকা।
তাদের যে কত নাম আছে আর
কত তার পরিচয়
সবাইকে নিয়ে এই পরিবার
আমার গর্ব হয়।
পরিবার ঘিরে থাকে প্রতিবেশী
পাই কত ভালোবাসা,
সুখ ও দুঃখ ভাগ করে নিতে
সকলের কাছে আসা।
বন্ধুরা আছে পাড়ায়, ইসকুলে
তাদের যে কত নাম—
তাদেরকে নিয়ে মিলেমিশে থাকি
সে কথাই বললাম।
ইসকুল আছে আমাদের কাছে
সে তো নয় শুধু বাড়ি,
আমার স্বপ্ন শুধু তাকে ঘিরে
সে কথা বলতে পারি।
আমার মা আর আমার বাবাই
জানি তারা কত ভালো,
তাদের ইচ্ছে নিয়ে এই আমি
দেখেছি প্রথম আলো।
আমার আগেই জন্ম নিলেন
তাদের মন যে সাদা,
আমি পাই রোজ কত ভালোবাসা
তারা দিদি আর দাদা।

আমার পরেই পৃথিবীতে এল
তাদের তুলনা নাই।
একজন সেতো আমারইতো বোন
একজন ছোটো ভাই।
আমার বাবার যিনি বাবা হন
ঠাকুরদা তাকে বলি,
বাবার মা যে ঠাকুমাই হন
তার কথা শুনে চলি।
বাবার যে বড়ো তাকে জেঠু বলি
ছোটো যাঁরা হন কাকা,
বাবার বোনকে পিসি বলে থাকি
সকলকে নিয়ে থাকা।
আমার মায়ের যিনি বাবা হন
দাদুইতো বলি তাকে।
আমার মায়ের যিনি মাতা হন
দিদিমা সে হয়ে থাকে।
মায়ের যে ভাই মামা তাকে বলি
বোনকে যে বলি মাসি,
এই পরিবারে থেকেও কী সুখ—
সকলকে ভালোবাসি।

সংখ্যার ছড়া

এক থেকে দশ

এক বলে বেশ আছি
খেলি আর পড়ি
দুই বলে আমার যে
ভেবে শুধু মরি।
তিন বলে ভয় নেই
নাচি ধিন ধিন
চার বলে আমরাও
খেলি সারাদিন
পাঁচ বলে বেশ তবে
চল মাঠে চল
ছয় বলে মাঠে গিয়ে
খেলি ফুটবল
সাত বলে ভয় বড়ো
যেই হয় রাত
আট বলে খেয়ে নেব
মাছ আর ভাত
নয় বলে ভেদাভেদ
আর কোনও নয়
দশ বলে দশে মিলে
করবই জয়।

দশটা ছোটো পাখি

একখানা দুইখানা তিনখানা
চারখানা পাঁচখানা ছয়খানা
সাতখানা আটখানা নয়খানা
মোট দশটা ছোটো পাখি

কদমগাছের ডালে বসে

করছে ডাকাডাকি।
একসাথে ওরা নাইতে গেল
ছোট্ট নদীর ধারে
একসাথে সব খেলতে গেল
রুখতে কে আর পারে?

আমার শরীর

ছোট্ট একটা মুখ
কথা বলতে পারে
ছোট্ট একটি জিহ্বা
থাকে চুপিসারে।

ছোট্ট একটা নাক
তার তো আছে জানা
শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে
নেই যে কোনো মানা।

ছোট্ট দুটি চোখ
তাকায় চারিধারে
ছোট্ট দুটি পা
পথে চলতে পারে।

সবার দুটি হাতে
নেই যে কোনো ভুল
বেশ তো আছে জানি
দু-হাতের আঙুল।

সংখ্যার ছড়া

১ এর ছড়া

একখানা রোজ সূর্য ওঠে
পুব আকাশের কোলে,
সূর্যতারা চন্দ্র নিয়ে
ভুবন আমার দোলে।
একখানা চাঁদ রাত্রি হলে
ঘোচায় যত কালো,
মায়ের মুখটা দেখি যখন
লাগে ভীষণ ভালো।

২ এর ছড়া

মানুষের আছে জানি
দুইখানা কান
কান দিয়ে শোনে কথা
আর শোনে গান।
সকল মানুষের
চোখ আছে দুটি
চারদিক দেখে শুনে
হাঁটে গুটি গুটি।
সেই মানুষেরই আছে
জানি দুটি হাত
সেই হাত দিয়ে রোজ
খায় মাছ ভাত।

৩ এর ছড়া

তিনটি বেড়ালছানা
যেথায় খুশি যা না
কেউ করেনি মানা
দেখবি আকাশখানা।
তিনটি ইঁদুরছানা
ঠুকুদেরই রান্নাঘরে
দিচ্ছে রোজই হানা
এসব কথা বললে ওরা
চলবে, না না না না।
তিনটি কুকুরছানা
সব কিছু তার জানা
কেউ বকলেই অমনি ওরা
চিল্লোয় একটানা।

৪ এর ছড়া

চারখানা মানুষের
চারখানা গাড়ি
চারদেশে চারজন
দিল শেষে পাড়ি।
চারজন চারখানা
গড়ল যে বাড়ি
কোথা ছিল লোকজন
এল তাড়াতাড়ি।
কেউ খুব সুখ পেলে
কারো মুখ ভারী
যারা কিছু পেলোই না
মুখ হল হাঁড়ি।
বাড়ি ঘিরে চারটি গাছ
ছিল সারি সারি
আর কী কী ছিল আমি
বলতে কি পারি?

সংখ্যার ছড়া

পাঁচটা কুকুর পথের মাঝে
করছিল ঘেউ ঘেউ
কুকুরগুলো চেঁচায় কেন?
বলছিল কেউ কেউ।
পাঁচটা গাড়ি থেমে গেল
তখন পথের ধারে,
পাঁচ কুকুরের চেঁচামেচি
কে থামাতে পারে?

ছ-টা পিঁপড়ে সকাল হতেই
পৌঁছলো যে হাটে
ছ-টা দোকান ঘুরে ঘুরে
সময় ওদের কাটে।
কিনল ওরা ছ-টা হাতা
খুন্তি, গেলাস, পাখা,
সন্ধে ছ-টা হল যখন
যায় না ওদের রাখা।

সাতটা ঘুড়ি আকাশেতে
উড়ছিল সাঁই সাঁই
সাতখানা মেঘ দেখে বলল
বল না কোথায় যাই?
সাতটা রঙে আকাশখানা
তখন ছিল আঁকা
সাতটা ঘুড়ি উড়েই গেল
কোথায় জানো? ঢাকা।

প্যাঁক প্যাঁক প্যাঁক হাঁটছিল হাঁস
ওরা একা নয়, আট
আটখানা গাছ, জেগেছিল বনে
শুয়েছিল তল্লাট।

আটটা পুকুরে থিম ধরে আছে
ওরাও ঘুমোতে চায়
প্যাঁক প্যাঁক করে আটখানা হাঁস
জড়ো হল আঙিনায়।

নয়টা ফড়িং গান জুড়ে দিল
ধানখেতটায় এসে
নয়খানা মাছি বলল সবাই
চল যাই দূর দেশে।
সাতখানা পাখি উড়ে এসে বলে
বেশ আছি এইখানে
খাবার কোথায় পাওয়া যেতে পারে
চল তার সন্ধানে।

দশখানা ছেলে খেলবে বলেই
ছুটে এল ময়দানে
তাদের সঙ্গে দশখানা বল
এটা তো সবাই মানে।

ফুটবল খেলা সহজ তো নয়
ভাঙে তাই হাত, ঠ্যাং
পুকুর পাড়েতে খেলা দেখছিল
দশখানা কোলা ব্যাং।

বিয়োগের ছড়া

বিয়োগ নিয়ে লিখছি ছড়া
দেখি কেমন হয়
দশটি পাখি গাছে আছে
নেই যে কোনও ভয়।
একটি পাখি ভাবল উড়ে
করবে দিগ্‌বিজয়,
দশটি ছিল একটা গেল
রইল বাকি নয়।
একটি পাখি হঠাৎ উড়ে
দেখতে গেল হাট
গুনে এবার দেখতে পারো
রইল পাখি আট।
দিনটা হঠাৎ ফুরিয়ে এল
বনে গভীর রাত,
একটি পাখি কোথায় গেল
রইল বাকি সাত।
কিচিরমিচির করে ওরা
করল শক্তিক্ষয়,
একটি পাখি মরেই গেল
রইল বাকি ছয়।
রইল যারা গাছের ডালে
করল এসে নাচ,
একটি পাখি বাসাই গেল
রইল বাকি পাঁচ।
রইল যারা ভাললাগে না
তখন তাদের আর —
বিবাগী এক হয়ে গেল
রইল তখন চার।
রইল যারা খুব খুশিতে
গাইল সারাদিন,
একটা গেল নদীর ধারে
রইল পাখি তিন।
রইল যারা ভাবছে তখন
কোথায় বসি, শুই —
একটা গেল ইস্টিশানে
রইল পাখি দুই।
দুই পাখিতে মিল ছিল না
করল লড়াই খুব,
একটা গেল পুকুর পাড়ে
জলেই দিল ডুব।
একটা পাখি রয়ে গেল
দেখতে গেল ঢেউ,
সেখানেতে হারিয়ে গেল
রইল না তো কেউ।

ফলের ছড়া

আম

প্রায় পাঁচশত জাতেরইতো আম
আছে উপমহাদেশে,
আমের ডালেতে বোল দেখা যায়
মাঘ মাসেরইতো শেষে।

ফজলি, লেঙরা, হিমসাগর
কত কত আম পাই,
সব্বাই বলে আলফানসোর
তুলনা তো আর নাই।

ভারি সুগন্ধি আমেরইতো ফুল
মৌমাছি ভিড় করে,
বাসা বাঁধে পাখি, লাল পিঁপড়েরা
আম গাছে বাসা গড়ে।

কলা

কলা আছে জানি হরেকরকম
সবার, মর্তমান,
কাঁঠালি, চাঁপা ও সিঙ্গাপুরীও
রয়েছে বর্তমান।

কলা সে বড়োই সুস্বাদু আর
খুবই যে পুষ্টিকর,
কলা তাই অতি প্রিয় সকলের
ছোটদের নির্ভর।

হনুমান কলা খেতে ভালোবাসে
দুধ, কলা, গুড় খাও
বইখাতা নিয়ে তারপর ঘরে
এককোণে বসে যাও।

কাঁঠাল

কাঁঠাল বড়োই সুস্বাদু আর
খুবই যে পুষ্টিকর,
একটি কাঁঠালে ভূরিভোজ চলে
সুগন্ধে ভরে ঘর।

কচি কাঁঠাল বা এঁচড় ঘন্ট
তুলনা তো তার নাই,
বীজগুলি ভেজে, রেঁধে খাওয়া যায়
পুষ্টিগুণও তো পাই।

দুই ধরনের ফল ধরে গাছে
কিছু ফল ঝরে যায়,
বাকিরা তো গাছে থাকে, বড় হয়
মানুষ কাঁঠাল খায়।

কালোজাম

কালোজাম হল গ্রীষ্মের ফল
খুবই সে পুষ্টিকর,
মানুষের দেহে রক্ত বাড়ায়
তাই তার এত দর।

পুরুষ্টু আর রসালো সে ফল
টক ও মিষ্টি খেতে,
ছেলেমেয়েদের ভিড় লেগে যায়
কালোজাম হাতে পেতে।

জাম ফল খেয়ে ছোটদের দাঁত
বেগুনি যে হয়ে ওঠে,
বকাঝকা খায় তবুও তো রোজ
কালোজাম খেতে ছোটে।

ফলের ছড়া

কমলালেবু

খোসার নীচেই রস - টস টস
কমলালেবুর কোয়া,
সুস্বাদু বলে তখনই তো কেউ
চায় না মন্ডা, মোয়া।

লেবু আছে ভাই অনেক প্রকার
কাগজি, বাতাবি, পাতি,
এই সব লেবু কত কাজে লাগে —
তাই করি মাতামাতি।

শীতের দেশেই কমলালেবুর
আছে জানি বাড়িঘর
দার্জিলিঙেও বেশ আছে তারা
কেউ নয় তার পর।

আঙুর

আঙুর খেতে যে বড় সুস্বাদু
বড়োই সে লোভনীয়,
ছোটদের কাছে বড়দের কাছে
তাই আজও এত প্রিয়।

আঙুর যে আছে কত রকমের
গাছে ঝোলে থোকা থোকা,
লাফায় ঝাঁপায় পায় না তো কাছে
আমাদের ছোট খোকা।

শুকিয়ে গেলেও আঙুর ফলেরা
তখনও নজর কাড়ে,
কিশমিশ হয়ে যায় সহজেই
আদর কদর পড়ে।

জামরুল

জামরুল গাছে রসে টুসটুসে
সাদা সাদা ফল আছে,
সেই ফল খেতে চাও যদি তুমি
যেতে হবে তার কাছে।

গাছ জুড়ে তার শুধু ছেয়ে আছে
কাঁচা আর পাকা ফল,
দেখলে সে ফল ভারি খুশি হই
জিভে চলে আসে জল।

পাখি গাছে বসে শুধু ঠোকরায়
রসে ভরা সাদা ফল,
টুম্পা রুম্পা গাছের নীচেতে —
কী আর করবে বল?

পেঁপে

লম্বাটে গাছ, খুব বড়ো নয়
সবুজ বরণ বেশ,
পেঁপে খেলে দেহে পুষ্টি যে হয়
গুণের তো নেই শেষ।

তরকারিতেই কাঁচা পেঁপে খাই
পাকা পেঁপে সে-ও ভালো,
কাঁচার ভেতরে সাদা বীজ পাই
পাকাতে বীজেরা কালো।

পাখি উড়ে যায় গাছের ডালেতে
পাকা পেঁপে রোজ খায়,
গাছের সঙ্গে কত কথা বলে
তারপর উড়ে যায়।

ফলের ছড়া

লিচু

লিচু গাছ জুড়ে লাল লাল লিচু
থোকা থোকা ঝুলে আছে,
খুকু আর খোকা পড়া ফেলে রেখে
ছুটে যায় তার কাছে।

লিচু জানি বড় সুস্বাদু ফল
গাছ করে আছে আলো,
রোদ ঝলমল এমন সকালে
দেখতেও লাগে ভালো।

লিচু ফলটির খোসা ছাড়ালেই
পাওয়া যায় শাঁস খাসা,
দু-একটা লিচু যদি খেতে পায়
খোকাখুকু করে আশা।

পেয়ারা

পেয়ারা গাছের ডালে ও পাতায়
ফল আছে পাকা, ডাঁসা,
ছোট ছেলেমেয়ে জোটে সেইখানে
পেয়ারা যে খেতে খাসা।

পাখিরাও আসে, নজর ওদের
শুধু যে পাকার দিকে,
ঠুকরে পালায় তখনই যখন
বেলা হয়ে আসে ফিকে।

সারা বৎসর পেয়ারা বিকোয়
সকাল দুপুরবেলা,
বড়োদের সাথে ছোটরাও খায়
নেই কোনো অবহেলা।

তরমুজ

তরমুজ হল গ্রীষ্মের ফল
খেলে জিভে জল আনে,
এ-ফল জলের তৃষ্ণা মেটায়
এটা তো সবাই জানে।

বাইরেতে সে তো কালচে-সবুজ
ভিতরেতে লাল রং,
ভীষণ নরম দেহের অংশ
নেই কোনো তার ঢং।

দেহের ওজনে সামান্য ভারী
গোলাকার যেন বল,
তরমুজ খেতে ছোট ছেলেমেয়ে
বড়োই যে চঞ্চল।

আতা

আতা গাছে যেই আতাফল ধরে
উড়ে আসে তোতা পাখি,
আতাগাছটির পাতাদের সাথে
চলে তার মাখামাখি।

কী যে বলে পাখি অতো তো বুঝি না
পাখি শুধু গায় গান,
সেই গান শুনে আমাদের মন
করে জানি আনচান।

কীভাবে তারা কবে মা-মাটির বুকে
পাবে যে একটু ঠাঁই,
বাতাস এলেই আতারা যে দোলে
দুঃখ তো কোনো নাই।

ফলের ছড়া

আপেল

আপেল গাছেতে লাল টুকটুক
ধরে আছে লাল ফল,
দূর থেকে দেখে মনে হতে পারে
ওটা তো ক্রিকেট বল।

ছোট ছোট গাছে ফল ধরে আছে
পাখি এসে গায় গান,
আপেল ফলটি বড়ো লোভনীয়
প্রকৃতির এ তো দান!

হাত বাড়ালেই আপেল যে পাবে
কোরো না তো কোলাহল,
আপেল মিষ্টি আর সুস্বাদু
জানে ছোটদের দল।

আনারস

আনারস খুব সুস্বাদু ফল
ওজনেও বেশি ভারী,
আনারস কেটে খাওয়া যেতে পারে
যদি নিয়ে আসো বাড়ি।

সারা গায়ে ওর চোখ আছে কত
কে আর গুনতে চায়,
ভিতরটা তার রসে টসটস
সে তো বেশ বোঝা যায়।

মাথায় পাতার টোপর পরেছে
আনারস যার নাম,
রূপে গুণে ভারি গরবিনি তাই
তার যে অনেক দাম।

বেদানা

বেদানা গাছেতে লাল টুক টুক
হয়ে আছে লাল ফল,
বেদানায় দানা দেখতে এসেছে
ছেলেমেয়েদের দল।

বেদানা গাছের দানাগুলো ভাই
বড় মিঠে হয় খেতে,
ছেলে বুড়ো তাই উৎসাহী হয়
বেদানাকে কাছে পেতে।

সারাদিন ফলে ঠোকরায় পাখি
স্বাদ পেতে চায় তারা,
হাটে ও বাজারে ফল যে বিকোয়
দাম জেনে নিই — দাঁড়া।

ফুলের ছড়া

চাঁপা

চাঁপা গাছে ওই দ্যাখো না
ফুটল চাঁপা ফুল,
সোনায় গড়া পাপড়ি যেন—
আসলে তা ভুল।

ভুরভুরানি গন্ধ যে ওর
দখিন হাওয়ায় কাঁপা
খবর পেয়ে মেয়ে এল
স্বভাবটা যার চাপা।

কলকে

সবুজ পাতার ফাঁকে ফাঁকে
ফুটল হলুদ ফুল,
কলকে বলে চিনি তাদের—
হয়নি কোনো ভুল।

সাতটি রঙের প্রজাপতির
ভিড় জমেছে আজ,
মৌটুসিরা মধু খাবে
এটাই ওদের কাজ।

জবা

ছোট্ট কুঁড়ে ঘরের কাছে
ফুল ফুটেছে জবা গাছে
টুকটুকে লাল জামা পরে
রয়েছে গাছ আলো করে
ফুলের সাজি নিয়ে হাতে
টুম্পা এল ভোরবেলাতে
গন্ধ না থাক ঠাকুর ঘরে
রাখছে ওকে খুব আদরে।

রজনীগন্ধা

রজনীগন্ধা গন্ধ বিলায়
নামল সন্ধ্যা, সূয্যি মিলায়
একফালি চাঁদ উঁকিঝুঁকি মারে
রজনীগন্ধা যেন হাত নাড়ে
ফুরফুরে হাওয়া বলে জেগে থাকো
গন্ধ ছড়াও পড়শিকে ডাকো
রজনীগন্ধা উঁকিঝুঁকি দেয়
প্রতিবেশীদের খবরটা নেয়।

ফুলের ছড়া

গন্ধরাজ

ভারি সুগন্ধি, গন্ধের রাজা
অনেক পাপড়ি ফুল ওর তাজা

বৃষ্টির পর কলি যেই আসে
সাদা ফুল হয়ে ফোটে মধুমাসে

সারা গাছ ফুলে ফুলে যায় ছেয়ে
কিছু ডালপালা ওঠে গাছ বেয়ে

জাপানি এ ফুল—দেশি সেতো নয়
গন্ধ ছড়ায় সারা পাড়াময়।

পলাশ

পলাশ তেমন বড়ো গাছ নয়
কাণ্ডটা বাঁকা আর গাঁট ময়

ডালপালা তার বড়ো এলোমেলো
শীত এল মানে পাতা ঝরে গেল

ফুল ফোটা মানে বসন্ত শুরু
কমলা রঙের ফুল দুরু দুরু

কেঁপে ওঠে, তার বুকে মধু থাকে,
ঝুঁটি শালিকেরা খুঁজে নেয় তাকে।

গাঁদা

হলুদ গাঁদারা দেশি ফুল নয়
আফ্রিকাতেই তার পরিচয়

কালি-গাঁদা জুড়ে হলুদ ছিটানো
আমেরিকা-বাস তাকি তুমি জানো?

হলুদ গাঁদায় নানা রঙ আঁকা
সকলের কাছে প্রিয় হয়ে থাকা

শীতে ফুটে থাকে যত গাঁদা ফুল
মালা হয়ে বুকে দুলছে দোদুল।

কদম

কদম যে এক বর্ষার ফুল
বল ভেবে নিলে হবে জানি ভুল

আসলে হলুদ বলের মতন
ভারি সুগন্ধি ওর দেহ মন

রোঁয়া রোঁয়া সাদা ফুল থাকে জুড়ে
কুণ্ডল যেন কাঁপে রোদ্দুরে

লম্বা ডাঁটায় ঝুলে ঝুলে থাকে
কদম পাতারা চোখে চোখে রাখে।

ফুলের ছড়া

টগর

গন্ধই নেই — ছোটো সাদা ফুল
চেয়ে আছে যেন বড়োই ব্যাকুল

ধবধবে সাদা রঙ মনোলোভা
ছোটো বাগানের ওরাই তো শোভা

বাগানে লাগালে ঝোপ মনে হয়
ঝরায় না পাতা নেই কোনো ভয়

কাঠমল্লিকা বলে কেউ ডাকে
কাঠকরবীও বলা হয় তাকে।

গোলাপ

ফুলেদের সেতো রাজা নয়, রানি
গোলাপ বলেই আমরা তো জানি

অপরূপ তার শোভা আর রং
তাই বলে ওর নেই কোনো ঢং

মোগল আমলে ফুল এসেছিল
এসে সকলের মন কেড়ে নিল

কত যে গোলাপ রোজ ফুটে থাকে
দেশে দেশে লোক কত নামে ডাকে।

শিউলি

শরতের ফুল বলে চিনি তাকে
সন্ধ্যায় ফুল হয়ে ফুটে থাকে

রাতে শিশিরেতে যেন স্নান করে
সূর্য ওঠার আগে ঝরে পড়ে

গাঢ় কমলায় বোঁটা ওর ঢাকা
সাদা পাপড়ির ঘাঘরাতে আঁকা

সূর্যের সাথে তার যেন আড়ি
শিউলি গাছটি বড়ো উপকারী।

সূর্যমুখী

আসলে একটি ফুল সেতো নয়
একটি ফুলের গুচ্ছ,
পরাগ কেশর, গর্ভকেশর
দল আছে — নয় তুচ্ছ।

যথার্থ নাম সূর্যমুখীর
সূর্যের দিকে দৃষ্টি,
সূর্যমুখীর কয়েকটি জাত
কী অপরূপ সৃষ্টি!

ফুলের ছড়া

কলাবতী

কলাবতী সেতো সর্বজয়াই
থোকা থোকা তার ফুল,
লাল ও হলুদ, গোলাপিকে দেখে
ভ্রমর করে না ভুল।

পাতাগুলি তার কলাপাতা যেন
চ্যাপ্টা, লম্বা ডাঁটা,
বুড়ো গাছ ফুল ফুটিয়েই মরে
দেখায় বুকের পাটা।

কৃষ্ণচূড়া

গ্রীষ্মের ফুল কৃষ্ণচূড়ার
পাতাগুলি সুন্দর,
লাল ও কমলা রঙের ফুলের
সেখানেই বাড়িঘর।

চ্যাপ্টা চ্যাপ্টা কালচে রঙের
ফল দেখা যায় গাছে,
পুষ্প পাগল কৃষ্ণচূড়ার
ডাল ফুলে ভরে আছে।

শাপলা

শরৎকালেই বেশি ফোটে ওরা
সঙ্গী যে জল, কাদা,
লম্বা ডাঁটায় ভাসে বড় পাতা
চোখে লাগে যেন ধাঁধা।

অনেক পাপড়ি, সুগন্ধ কম
গ্রামবাংলায় ফোটে,
জলাভূমি ওরা আলো করে রাখে

চন্দ্রমল্লিকা

জন্ম চীনেই হয়েছিল তার
কত রকমের ওরা,
পাপড়ি তেমনি হরেক রকম
কত রং দিয়ে মোড়া।

সাদা ও হলুদ, পাটকিলে লাল
বেগুনি সবুজ হয়ে,
গোলাপের মতো ফুটে থাকে ওরা
নিজ নিজ পরিচয়ে।

কস্‌মস্‌

মেক্সিকো-ফুল বলে ওকে চিনি
পাপড়ি যে একাধিক,
সাদা ও বেগুনি, গোলাপি রঙের—
ছোটরাই চিনে নিক।

লম্বা চিকন ডাঁটার ওপর
হাওয়ায় যে দোল খায়,
ভারি সুন্দর ফুলগুলি দেখে
প্রজাপতি ছুটে যায়।

ডালিয়া

মেক্সিকোতেই জন্ম যে ওর
রঙের তো নেই শেষ,
অনেক পাপড়ি, একেকটা ফুল
দেখতে চওড়া বেশ।

কালচে ও লাল পাপড়িতে তার
সাদা সাদা দাগ আছে,
ডালিয়া শীতের মরশুমি ফুল

ফুলের ছড়া

লিলি

লিলিকে আমরা মালায় গেঁথেছি
ওকে তো ভালোই চিনি,
সেতো আছে আজো তার প্রিয় নামে
আসলে সে বিদেশিনি।

অন্য কোনোই নামেতে আমরা
নেইনি আপন করে,
ভারি, সুগন্ধি, মিষ্টি গন্ধে
বাতাসকে রাখে ভরে।

দোপাটি

দোপাটি ফুলের সুরভি না থাক
জানি কত রূপ আছে,
ফুলের রঙও যে হরেকরকম
সুগন্ধি পাবে কাছে।

ফলগুলি তার ভারি যে মজার
ছুঁলেই সে ফেটে যায়,
রূপপিয়াসীর নেই যে আদর
ফুলেরই তো জলসায়।

নয়নতারা

ওয়েস্ট ইন্ডিজ থেকে আসা গাছ
নাম যে নয়নতারা,
অজস্র ফুল — অযত্নে বাড়ে
যেন সে তন্দ্রাহারা।

অনিমেষ চেয়ে আকাশের পানে
বিনীত স্বভাবখানা,
নয়নের তারা, চোখের সে মণি
ছোটদের আছে জানা।

বেল

এমন মিষ্টি মধুর গন্ধ
কম ফুলেরই আছে,
সাদা রঙে ওকে বেশ যে মানায়
খুশি হই পেলে কাছে।

না ছাঁটলে ওরা লতা হয়ে ওঠে
বর্ষায় ফুল পাই,
বেলির গন্ধ ছড়ায় বাতাসে
তুলনা যে তার নাই।

পাখির ছড়া

ময়না

বেশ তো আছে ভালোই আছে
গানের পাখি ময়না,
গান শুনিয়ে উড়ে বেড়ায়
চুপটি কোথাও রয় না।

ফুলের বনে ফলের বনে
এদিক ওদিক যায় সে,
টুকটুকে ফল দেখলে পরে
ঠোঁটটা দিয়ে খায় সে।

টিয়ে

টিয়ে পাখি টিয়ে পাখি
অমন সবুজ জামা
বল না তোকে কে দিয়েছে
আছে কি তোর মামা?

গলায় ফিতে কে দিয়েছে?
টুকটুকে লাল ঠোঁটে
সঙ্গীসাথি কাছে এলে
দিব্যি কথা ফোটে।

দোয়েল

দোয়েল দোয়েল ডাক পাড়ি
খুঁজেও ওকে পাচ্ছি না তো —
কোথায় গেছে কার বাড়ি?
পেটটি সাদা পিঠ যে কালো,
চুপটি থাকে দেখতে ভালো;
কারো সঙ্গে কক্ষনো যে
করেই না তো আড়ি।
বয়েই গেছে ভারি!

নীলকণ্ঠ

নীলকণ্ঠ পাখি তুমি
নীল যে কোথায় পাও!
নীল আকাশটা ডাকছে তোমায়
পারলে উড়ে যাও।

কাশের বনে খুশির খেলা
সব পাখিরা মিলে
রূপ মনোহর পাখি তুমি
কোথায় বলো ছিলে?

শালিক

তিনটি শালিক ঝগড়া করে
রান্না ঘরের চালে,
ঝগড়া করা থামেনি কি
এখনও, এই কালে?

দুটো শালিক দেখলে পরেই
নেই কথা নেই আর,
ঝুম্পা রানি ওদের দেখে
করবে নমস্কার।

প্যাঁচা

দিনের বেলা গোমড়া মুখটা
কেন তোমার থাকে?
কোটরেতে বসে তুমি
খুঁজছো বলো কাকে?

রাতের বেলা চোখ খুললেই
রাতের আকাশ পাও,
এই সুযোগে তুমি তোমার
শিকার ধরে খাও।

পাখির ছড়া

মাছরাঙা

মাছরাঙা গাছের ডালে
একলা বসে আছে,
মনে হয় মাছ পাহারা দেয়
নীল পুকুরের কাছে।

ঠোঁট বড়ো তার, মাছ ধরতে
ও যে বেজায় দড়,
বোকা সে নয়, চালাক চতুর
চিনতে যে ভুল করো।

ধনেশ

ধনেশ বড়োই শান্তশিষ্ট
এ তো সবার জানা,
মাঝে মধ্যে ডানা ঝাপটায়
মস্ত যে ঠোঁটখানা!

ফল ভরা গাছ দেখলে ও যে
অমনি উড়ে যায়,
ফল খেতে খুব ভালোবাসে
ফলকে পেতে চায়।

কাকাতুয়া

কাকাতুয়া তোর মাথায় ঝুঁটি —
তাই কি গরব তোর?
ডালে ডালে বেড়াস উড়ে
পাখায় যে খুব জোর!

পাখিদের তুই দারোয়ান কি
তাই কি চেঁচাস এসে?
দুধ-সাদা তোর পোশাক নিয়ে
যা উড়ে দূর দেশে।

কাঠঠোকরা

কাঠঠোকরা, কাঠঠোকরা
ঠকর ঠকর ঠাঁই
বনের সেপাই, হলি হবে?
ঘুম কি চোখে নাই?

লাল পাগড়ি মাথায় যে তোর
পোশাক মজাদার,
অনেক পোকা খোঁজা হল
থাম তুই এইবার।

হলুদ পাখি

হলুদপাখি হলুদপাখি
কোথায় উড়ে যাও,
শীতল বনছায়ে এসে
একবার জিরাও।

ফল রয়েছে থোকা থোকা
তোমায় দেব খেতে,
গান শুনিও মিষ্টি মিষ্টি
মনের আনন্দেতে।

কাক

সবাই জানে দুষ্টু যে তুই
আওয়াজটা কর্কশ
কুচকুচে তুই দেখতে কালো
চুপটি করে বস।

তোকে ভালো বলব কেন
শুধুই ঘোরাঘুরি
রান্নাঘরে ঢুকে যে তোর
চলে খাবার চুরি।

পাখির ছড়া

ময়ূর

নীল শাড়িটি পরে ময়ূর
বসল গাছের ডালে,
বৃষ্টির এলে ময়ূরী ওর
নাচবে তালে তালে।

শরীরটা ওর রঙ বাহারি
মাথায় ঝুঁটিখানা —
খোঁপাতে ওর ফুল নাই থাক
চোখে কাজল টানা।

বুলবুলি

বুলবুলিটা চুলবুলি খুব
গোলাপ ডালে দুলছে
কী কারণে, কেই জানে না
শিস দিয়ে সুর তুলছে।

বাগিয়ে ঝুঁটি বুলবুলিটা
এ ডাল সে ডাল করছে,
ঝিরিঝিরি বৃষ্টি তখন
আকাশ ভেঙে পড়ছে।

বাবুই

বাবুই বাবুই ছোট্ট বাবুই
ঘরখানা তোর খাসা,
তালগাছেরই মগডালেতে
দুলছে যে তোর বাসা।

আঁধার রাতে জোনাক পোকার
পিদিম জ্বলে ঘরে,
বাবুই রে তোর ভয় কোনো নেই
বৃষ্টি বা জল ঝড়ে।

হাঁস

সাতসকালে প্যাঁক প্যাঁক প্যাঁক
হাঁসগুলি সব চলে,
একটা তো নয়, খালে বিলে
চলছে দলে দলে —

আনন্দেতে পাল্লা দিয়ে
মজায় আছে খুব
গুগলি শামুক চাখছে ঠোঁটে
দিচ্ছে জলে ডুব।

ফিঙে

এই তো ছিলি গাছের ডালে
আবার কোথায় গেলি,
ডিগবাজিটা খেয়ে খানিক
বল না কি তুই পেলি?

কালো দেহে রূপের ছটা
লেজটা চেরা তোর,
রাগলে পরে আর কথা নেই
দেখাস কত জোর!

ঘুঘু

গ্রীষ্মকালের গরম দুপুর
তপ্ত বনছায়,
ক্লান্ত একটা ঘুঘু পাখির
ডাক যে শোনা যায়।

মাঠে মাঠে বনে বনে
ডাকছে ঘুরে ঘুরে,
কেউ জানে না ডাকে কেন
অমন করুণ সুরে।

পাখির ছড়া

বক

লম্বা গলা লম্বা পায়ে
দাঁড়িয়ে থাকিস আজও
ধ্যান করা আর মাছটা ধরা
নেই কি অন্য কাজও?

খালেবিলে ঘেঁটে কাদা
কি করে তুই থাকিস সাদা?
পোকাদেরও ধরিস ঠোঁটে
নেই কিরে তোর লাজও?

কোকিল

আমের মুকুল ফাগুন মাসে,
খবর পেয়ে কোকিল আসে।
গাছের ডালে পাতার ফাঁকে,
কুহু কুহু কোকিল ডাকে।
কাকের বাসায় ডিমটা পাড়ে,
যায় পালিয়ে বনের ধারে।
কাক পোষে সেই কোকিল ছানা,
একথা আজ সবার জানা।

পায়রা

বকম বকম পায়রাগুলি
করছে কোলাহল,
নীল আকাশে উড়ছে দ্যাখো —
ওরা যে চঞ্চল।

বকবকানি থামছে না তো
উড়ে উড়েই যায়,
ক্লান্ত হলে ফিরবে ঠিকই
নিজেরই বাসায়

বসন্ত বৌরী

গাছের ডালে বসে আছে
বসন্ত বৌরী,
ওকে দেখতে ছুট্টে এল
তুতুন ও গৌরী।

কনে সেজে আছে যেন
শান্তশিষ্ট পক্ষী,
তুং তুং সুর তুলছে সে তো
কী মিষ্টি, কী লক্ষ্মী!

চড়াই

উড়ুৎ ফুড়ুৎ একটি তো নয়
তিন তিনটে চড়াই
ভয় কোনো নেই, শত্রু এলে
করতে পারে লড়াই!

ঘুলঘুলিতে করছে বাসা
নেই কোনো নেই ঝক্কি,
চিড়িক চিড়িক ডাকছে শুধু
চড়াই বড়ো লক্ষ্মী!

চিল

ডোবা নালা খাল বিল
ছাড়িয়ে যে ওড়ে চিল
আকাশটা কত নীল
ওর সাথে নেই মিল
ফুল হাসে খিল খিল
জেগে আছে মাঠ, ঝিল
মাছ খেয়ে নিল চিল
আয় ছুঁড়ে মারি ঢিল।

পাখির ছড়া

ছাতারে

ছাতারে ও ছাতারে
শিউলি গাছের ডালে যে তোর
আসন আছে পাতারে—
ছাতারে ও ছাতারে।

তুই কি তেমন দাতা রে?
সাতসকালে কলকলাবি
গান গেয়ে তোর মাতারে;
জুটবে মানুষ কাতারে।

হাঁড়িচাঁচা

হাঁড়িচাঁচা নামটি এমন
কে রেখেছে বল?
হাঁড়িচাঁচা—যে যাই বলুক
তুই বড়ো চঞ্চল।

'কুটুম এলো' ডাক শুনে তোর
কুটুম আসে নাকি?
দুয়ার খুলে এই আমি যে
একলা বসে থাকি।

খঞ্জনা

খঞ্জনারে খঞ্জনা
কে দিয়েছে ব'কে তোকে?
কে তোকে দেয় গঞ্জনা?
বল না পাখি খঞ্জনা!

আয় পাখি তুই আয় না কাছে
ভালোবাসার লোক তো আছে
তোকে তো রোজ খুঁজে বেড়ায়
অঞ্জনা আর রঞ্জনা।

জলপিপি

শালুকপাতায় পদ্মপাতায়
জলপিপিরা আসে,
আসলে সে জলের পরী
জলকে ভালোবাসে!

জলপিপি নাম কে দিয়েছে
সেটা জানাই বাকি,
হলুদ রাঙা ওড়না দেখে
শুধুই চেয়ে থাকি।

পানকৌড়ি

পানকৌড়ি ও পানকৌড়ি
ব্যস্ত তুমি খুব,
জলের নীচে মাছ খুঁজে খাও
দাও যে জলে ডুব।

দামাল তুমি ডুব সাঁতারে
এতো সবাই জানে,
দিন-রাত্তির তাই ছুটে যাও
অথৈ সাগর পানে।

টুনটুনি

টুইচ টুইচ ডাকখানি তোর
সাতসকালে শুনি,
গাছের ডালে উড়ে বেড়াস
ওরে ও টুনটুনি!

হালকা সবুজ দুই ডানা তোর
খড়কুটো যে মুখে,
পাতা জুড়ে বাসা হল
থাকবি এবার সুখে।

পাখির ছড়া

হরিয়াল

হরিয়াল তুই লাজুক বড়ো
লুকোস পাতার ফাঁকে,
ভয়টা কিসের? ভয়টা কেন?
বলবি সেটা কাকে?

বাঁশির মতো আওয়াজ যে তোর
সবুজ পাখনাখানি,
কমলা-হলুদ দুখানি পা
আমরা তো সব জানি।

বেনেবউ

ও বেনেবউ কোথায় ছিলে?
বরটি তোমার কই?
বরটাকে না কাছে পেয়ে
আমরা ব্যাকুল হই!

গরমকালেই দেখি তোমায়
অন্যসময় ফাঁকি,
বাকি সময় কোথায় থাকো
তুমি বলবে তা কি?

পাপিয়া

চোখ গেল তোর ডাকটা শুনে
আমরা অবাক হই,
পাপিয়া তোর চোখ কি গেছে?
বল না আমায় সই!

এবার থেকে ও পাপিয়া
ডাক না রে পিউকাঁহা,
পিউকাঁহা ডাক শুনতে মধুর
বলবে সবাই, আহা!

শ্যামা

সাতসকালে শ্যামাপাখির
গানের যে নেই জুড়ি,
বন-বাগিচার গায়ক যে ও
মন করেছে চুরি।

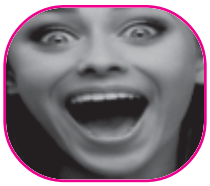
কালো রঙের শরীরটা তার
সাদা যে লেজখানা,
জোড়পায়ে সে লাফায় ঝাঁপায়
বলতে তো নেই মানা।

মৌটুসি

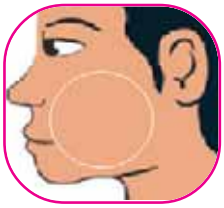
ফুলের বনে যেই না এল
ছোটো এক মৌটুসি,
সই পাতাতে এল সব ফুল
পাখি বেজায় খুশি!

মৌ খেলো সে ইচ্ছেমতো
লম্বা সরু ঠোঁটে,
সাতসকালে ওকে দেখেই
ফুলকলিরা ফোটে।

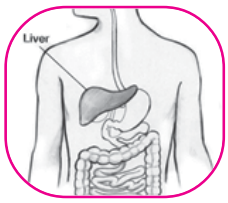
Body Parts

	Head	মাথা	মাথাখানা রেখো যেন ঠিক কথা বোলো ভেবে চারদিক।
	Mouth	মুখ	মানুষের একটাই মুখ কথা বলে পায় যত সুখ।
	Ear	কান	আমাদের দুইখানা কান, কান দিয়ে শুনি কত গান।
	Eye	চোখ	দুটি চোখ করে জ্বলজ্বল, শোকে তারে হয় ছলছল।
	Leg	পা	ব্যস্ত যে আছে দুই পা-টা, সামনের পথে দেয় হাঁটা।
	Hand	হাত	হাতখানা বাড়িয়েই থাকে, খাবারটা নিতে দাও তাকে।

	Wrist	কবজি	কবজিকে পোক্তই রাখো, দুই হাত নিয়ে ভালো থাকো।
	Finger	আঙুল	দুই হাতে দশ আঙুল, কাজে কোনো হয় নাতো ভুল।
	Nail	নখ	নখগুলি কাটো ঠিক করে, জমে থাকে ময়লা ভেতরে।
	Hair	চুল	চুলগুলি বেড়ে গেলে ভাই, নাপিতের কাছে যাওয়া চাই।
	Knee	হাঁটু	সারাদিন মন চঞ্চল, বরষায় একহাঁটু জল।
	Thigh	উরু	উরুদুটো থাক মজবুত, শরীরেতে রেখো নাকো খুঁত।
	Hed	গোড়ালি	গোড়ালি থাকে যেন ঠিক, সব কাজে থাকো নির্ভীক।

	Hakel	হল নাই	নাই বলে বেশ আছি ভাই, শরীরটা ছেড়ে কোথা যাই।
	Belly	পেট	একথাটা সকলের জানা, খাওয়া শেষে ভরে পেটখানা।
	Neck	ঘাড়	নুয়ে যেন পড়ে নাকো ঘাড়, সোজা হয়ে ওঠা দরকার।
	Cheek	গাল	গালখানা ঠিকঠাক রাখো, আদরটা পেয়ে খুশি থাকো।
	Bone	হাড়	মজবুত থাকে যেন হাড়, এই কথা বলি বারবার।
	Tongue	জিভ	জিভ দিয়ে চেটেপুটে খাই, তারমতো কারো সুখ নাই।
	Chin	ঠোঁট	টিয়েটার ঠোঁটখানি লাল, ঢাকা থেকে গেল বরিশাল।

	Forhead	কপাল	কপালটা ফাটে যদি কারো, বিপদে সে পড়ে জানি আরো।
	Skin	চামড়া	চামড়ায় শরীরটা ঢাকা, ভালো ও মন্দ নিয়ে থাকা।
	Body	শরীর	শরীরটা ভালো রাখা চাই, সুস্থ সবল থাকো ভাই।
	Nose	নাক	ঘ্রাণ নিতে আছে নাকখানা, শ্বাস প্রশ্বাসে নেই মানা।
	Back	পীঠ	শিরদাঁড়া রাখো টান টান, পীঠ হবে নাতো হয়রান।
	Lung	ফুসফুস	সর্বদা থাকে যেন হুঁশ, ভালো যেন থাকে ফুসফুস।
	Tooth	দাঁত	দাঁত আছে তাই ভালো খাই, দাঁতহীন বুড়ো হয়ে যাই।

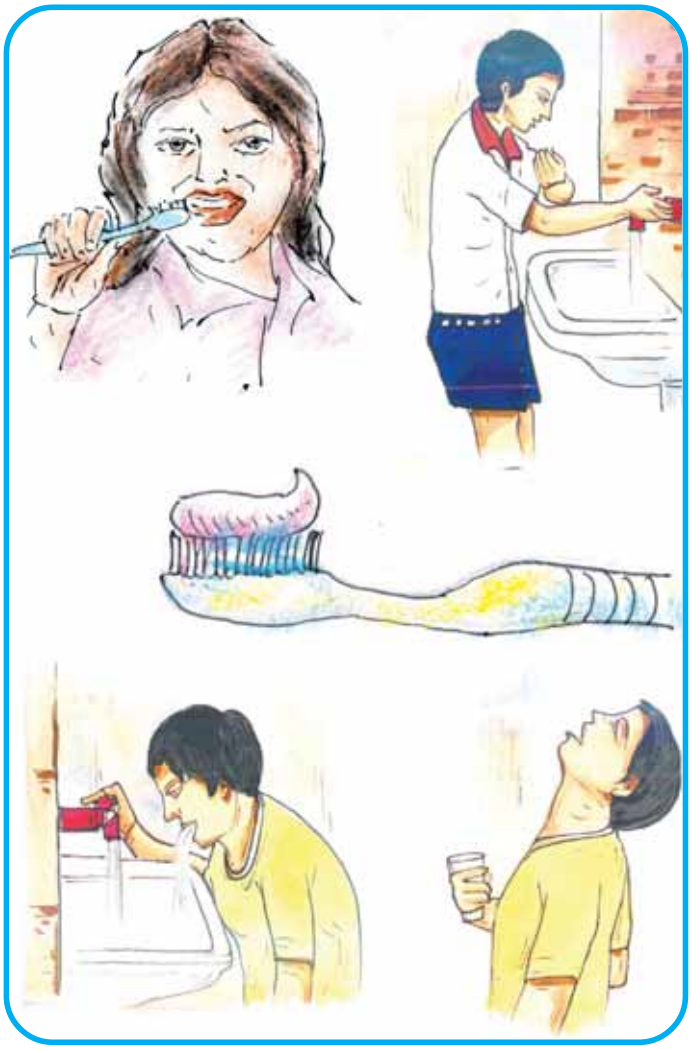
	Throat	গলা	গলা দিয়ে আসে যত স্বর, গলা তাই এত নির্ভর।
	Liver	যকৃৎ	যকৃৎ কাজ ভালো পারে, পচন ক্ষমতা এতে বাড়ে।
	Vein	শিরা	নানা শিরা দিয়ে এ-শরীর থাকে চুপচাপ সুস্থির, রক্তের চাপে বড়ো অস্থির।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

সুস্বাস্থ্য

শরীর ও মন যদি তুমি
সুস্থ রাখতে চাও,
সময়মতো ঘুমোও এবং
নিয়মমতো খাও।
পড়ালেখার পাশাপাশি
করবে খেলাধুলো,
মনের থেকে দূরে রাখবে
মন্দ ভাবনাগুলো।
স্নান করবে, হাত পা ধোবে
পোশাক পরবে ঠিক,
রাস্তাঘাটে চলবে যখন
দেখবে চতুর্দিক।
শরীরটাকে ফিট রাখতে
করবে যোগাসন,
বাবা মায়ের কথা শুনে
চলবে সারাক্ষণ।

স্বাস্থ্য সচেতনতা



দাঁতের যত্ন

দাঁতে ক্ষয় রোগ হতেই পারে
তাই বলি বারবার,
নিয়মিত করতে হবে
দাঁত পরিষ্কার।

রাতে শোয়ার আগে, ভোরে
উঠবে যখন সবে,
মাজন বা পেস্ট দিয়ে তখন
দাঁত যে মাজতে হবে।

খাবার খেলে খাদ্যকণা
দাঁতেই জমে থাকে,
পরিষ্কার তাই করতে হবে
দাঁতের ফাঁকে ফাঁকে।

দাঁত মাজতে বর্জনীয়
তামাক ব্যবহার,
দাঁতকে সুস্থ রাখতে হবে
বলি যে বার বার।

১) দাঁতের রোগ যাতে না হয় তাঁর জন্য নিয়মিতভাবে দাঁত পরিষ্কার করতে হবে ও মুখগহ্বর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

২) সকালে ঘুম থেকে উঠে ও রাতে শোয়ার আগে প্রতিদিন মাজন বা পেস্ট / দাঁতন দিয়ে দাঁত মাজতে হবে ।

৩) কিছু খাবার পরে জল কুলকুচি করে দাঁত ও মুখ পরিষ্কার করতে হবে এবং কিছু সময় পরে পরিমাণমতো জল খেতে হবে।

৪) দাঁতের ফাঁকে লুকিয়ে থাকা খাদ্যকণা রাতে শোবার আগে পরিষ্কার করতে হবে।

৫) গরম জলে গারগেল করলে গলায় জীবাণু বাসা বাঁধে না।

৬) দাঁত মাজার জন্য ছাই বা তামাক ব্যবহার করা উচিত নয় ।

৭) যে-কোনো খাবার খাওয়ার পরে জল দিয়ে মুখ ধোয়ার অভ্যাস করতে হবে।

৮) দাঁত ভালো রাখার জন্য দুধ, ডিম ও ফল নিয়মিত করে খেতে হবে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

চোখের যত্ন

চোখটা আছে বলেই জেনো
আমরা দেখতে পাই,
চোখের মতো দামি আর
কোনো কিছুই নাই।
প্রতিদিনই নিয়ম করে
চার থেকে পাঁচবার,
জলের ঝাপটা দিয়ে কোরো
চোখটা পরিষ্কার।
চোখ মোছারই জন্যে রেখো
রুমাল বা তোয়ালে,
বই পড়বার সময় আলো
থাকবে রাত্রিকালে।
বৈদ্যুতিকের আলোও আছে
সবার ঘরে ঘরে,
পড়ার উপযোগী আলো
রাখা চাই নজরে।
চোখ-ওঠা রোগ হলে কিন্তু
চোখটা ঘষতে নেই,
ডাক্তারের কাছে যেতে
বলবে সকলকেই।

১) প্রতিদিন সকালে ও রাতে নলকূপ/ট্যাপের পরিষ্কার নিরাপদ জলে, চোখ পরিষ্কার করতে হবে। (পুকুর/নদী/খাল-বিলের জলে নয়)

২) দিনে অন্তত চার থেকে পাঁচবার পরিষ্কার নিরাপদ জলের ঝাপটা দিয়ে চোখ পরিষ্কার করতে হবে।

৩) চোখ মোছার জন্য নরম তোয়ালে / রুমাল ব্যবহার করতে হবে।

৪) রাতে বই পড়ার সময় পিছন থেকে যাতে যথেষ্ট আলো আসে সেদিকে খেয়াল রাখা উচিত।

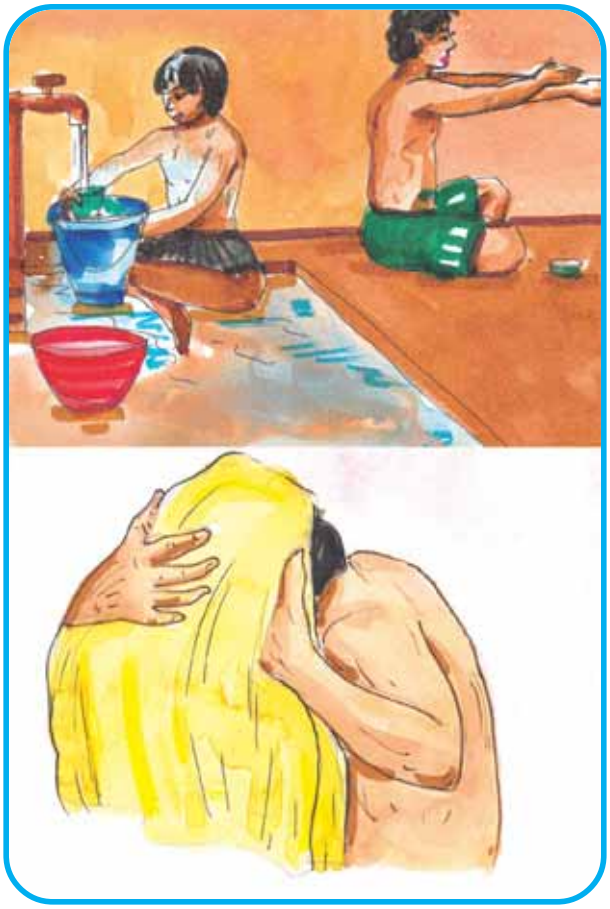
৫) পড়ার সময় যেন আলোর অভাব না হয়।

৬) চোখ হতে অন্তত এক ফুট দূরে বই রেখে পড়াশোনা করতে হবে।

৭) টিভির পর্দা থেকে পাঁচ-ছ হাত দূরে বসে ছবি দেখতে হবে

৮) চোখের যে কোনো সমস্যায় চোখের ডাক্তারের কাছে যেতে হবে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা



ত্বকের যত্ন

ত্বকের যত্ন নিতেই হবে
নয়তো আমরা জানি,
ময়লা জমে হতেই পারে
পাঁচড়া বা চুলকানি!
খোস-পাঁচড়া ছোঁয়াচে রোগ—
সাবধানেতে থাকো,
চর্মরোগে নিজেরই ক্ষত
আড়াল করে রাখো।

১) অল্প গরম জলে স্নান করতে হবে। ঠান্ডা জলে স্নান করা উচিত নয়।

২) তেল বা ময়লা জাতীয় পদার্থ থেকে দেহকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করবার জন্য অল্প উষ্ণ জল ও সাবান ব্যবহার করতে হবে।

৩) স্নানের শেষে পরিষ্কার গামছা/তোয়ালে দিয়ে শরীর মুছে প্রাকৃতিক পরিবেশ অনুযায়ী পোশাক ব্যবহার করতে হবে।

৪) ত্বকের স্বাভাবিক স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।

৫) অন্যের ব্যবহৃত পোশাক, তোয়ালে ব্যবহার করা যাবে না।

৬) ঝরনার জলের মাধ্যমে পূর্ণস্নান করা স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো।

৭) সূর্যস্নান, বায়ুস্নান ও সমুদ্রস্নান স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো।

৮) ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার উপর অবশ্যই বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে।

৯) দূষিত জল, পোকামাকড় থেকে ও খাদ্যে বিষক্রিয়ার ফলে নানারকম চর্মরোগ দেখা দেয়।

১০) চর্মের কোনোরকম অসুস্থতায় চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের অথবা নিকটবর্তী ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

হাত ও পায়ের যত্ন

হাত ও পায়ের যত্ন নেওয়া
বড়োই যে দরকারি,
সাবান দিয়ে হাত-পা ধুয়ে
ঘরে ঢুকতেই পারি।
খেলার মাঠ আর বিদ্যালয়ে
যাই যে বারে বার,
সেখান থেকে এলে হাত-পা
করব পরিষ্কার!
স্নানের সময় কনুই, বগল
গোড়ালি, পা-গুলো,
এমনভাবে ধোব যাতে
আর না থাকে ধুলো।
বাইরে যখন যাব তখন
খেতেই পারি গুঁতো,
পা বাঁচাতে নিয়মমতো
পরব পায়ে জুতো।
নোংরা হাতে খাব না তো
পেটের অসুখ হয়,
মা ও বাবার কথা শুনে
চলবই নিশ্চয়।

১) বাড়ির বাইরে থেকে এলে অবশ্যই হাত-পা সাবান দিয়ে ধুয়ে ঘরে ঢোকার অভ্যাস স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো।
২) স্কুল, খেলার মাঠ, পায়খানা, বাগান থেকে যখন হাত ও পা ময়লা হবে তখনই হাত ও পা পরিষ্কার জলে ধুতে হবে।
৩) প্রতিদিন স্নান করবার সময় হাত, কনুই, বগল, পায়ের পাতা, গোড়ালি, পায়ের তলা পরিষ্কার করতে হবে।
৪) পায়ের পাতা বা গোড়ালির ফাটা বন্ধ করবার জন্য মলম ব্যবহার করতে হবে।
৫) অবশ্যই সর্বদা জুতো ব্যবহার করতে হবে।
৬) খাবার আগে, শৌচের পরে ও হাত ময়লা হলে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।
৭) শৌচের পরে সাবান দিয়ে হাত না ধুলে হাতে দুর্গন্ধ থাকবে।
৮) নোংরা হাতে খেলে বা নোংরা হাত মুখে দিলে পেটের নানা অসুখ হয়।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

জামা

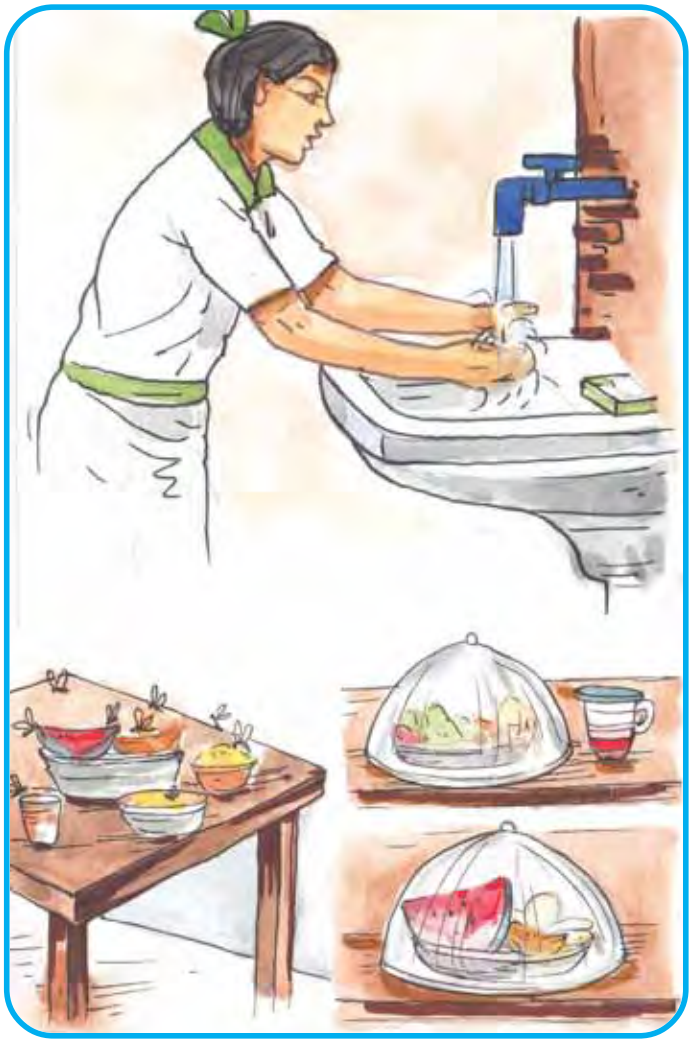
নোংরা জামাকাপড় পরা
মোটেই ভালো নয়,
নোংরা যত জামাকাপড়
দুর্গন্ধই হয়।
নোংরা জামাকাপড় থেকে
রোগ জানি ছড়ায়,
মনের ওপর প্রভাব ফেলে
মন বসে না পড়ায়।
আরও বলি, নোংরা জিনিস
কক্ষনো ঘাঁটবে না,
নোংরা কথা বলবে না, আর
নোংরাতে হাঁটবে না।

১) নোংরা জামাকাপড় থেকে রোগ ছড়ায়।
২) নোংরা জামাকাপড় দুর্গন্ধ হয়।
৩) নোংরা জামাকাপড় সবাই অপছন্দ করে।
৪) নোংরা জামাকাপড় মনের ওপর প্রভাব ফেলে।
৫) নোংরা জায়গায় বসবে না।
৬) নোংরা জিনিস ঘাঁটবে না।
৭) নোংরা হলে সাবান দিয়ে জামাকাপড় কাচবে।

পরিবারের কাজে অংশ গ্রহণ

শিক্ষার্থীরা তাদের নিজেদের জামাকাপড় নিজেরাই পরিষ্কার করে কাচবে ও গোছাবে। শিক্ষার্থীরা নিজেদের বাড়ির ঘর গোছাবে, ঝাঁট দেবে। বাজারে মা-বাবার সঙ্গে গিয়ে বাজার করবে, খাবার পরিবেশনে সাধ্যমতো সাহায্য করবে। অর্থাৎ ছাত্রছাত্রীদের একটু একটু করে পরিবারের কাজে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করলে শিক্ষার্থীরা তাদের উদ্বৃত্ত শক্তি যেমন সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারবে, তেমনি বিদ্যালয়ে শেখা আচার-আচরণ নিজের জীবনে কাজে লাগাতেও শিখবে। এর ফলে ধ্বংসাত্মক মানসিকতার পরিবর্তে সৃষ্টিশীল মনোভাব গড়ে উঠবে। শিক্ষার্থীদের সকলের সঙ্গে সমানভাবে মিশতে দিলে ভালো-খারাপ সম্বন্ধে তাদের মধ্যে একটা সুন্দর সদর্থক মনোভাব গড়ে ওঠে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা



১) আঢাকা খাবারে মশামাছি বসে বলে খাবার দূষিত হয়।
২) মশামাছি নোংরা জায়গা থেকে উড়ে এসে খাবারের উপর বসে। তাদের পা ও গায়ে লেগে থাকা ময়লা ও জীবাণু আঢাকা খাবারের মাধ্যমে মানবদেহে ছড়িয়ে পড়ে।
৩) খাবার খেতে একটু দেরি হলে তা ঢেকে রাখতে হবে।
৪) সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে খেতে হবে।
৫) গোটা ফল কাটার আগে ফল ধুয়ে নিতে হবে।
৬) কাটা ফল ঢেকে রাখতে হবে।
৭) বেশি দেরি করে কাটা ফল খেলে ফলের ভিটামিনের গুণ নষ্ট হয়ে যাবে।

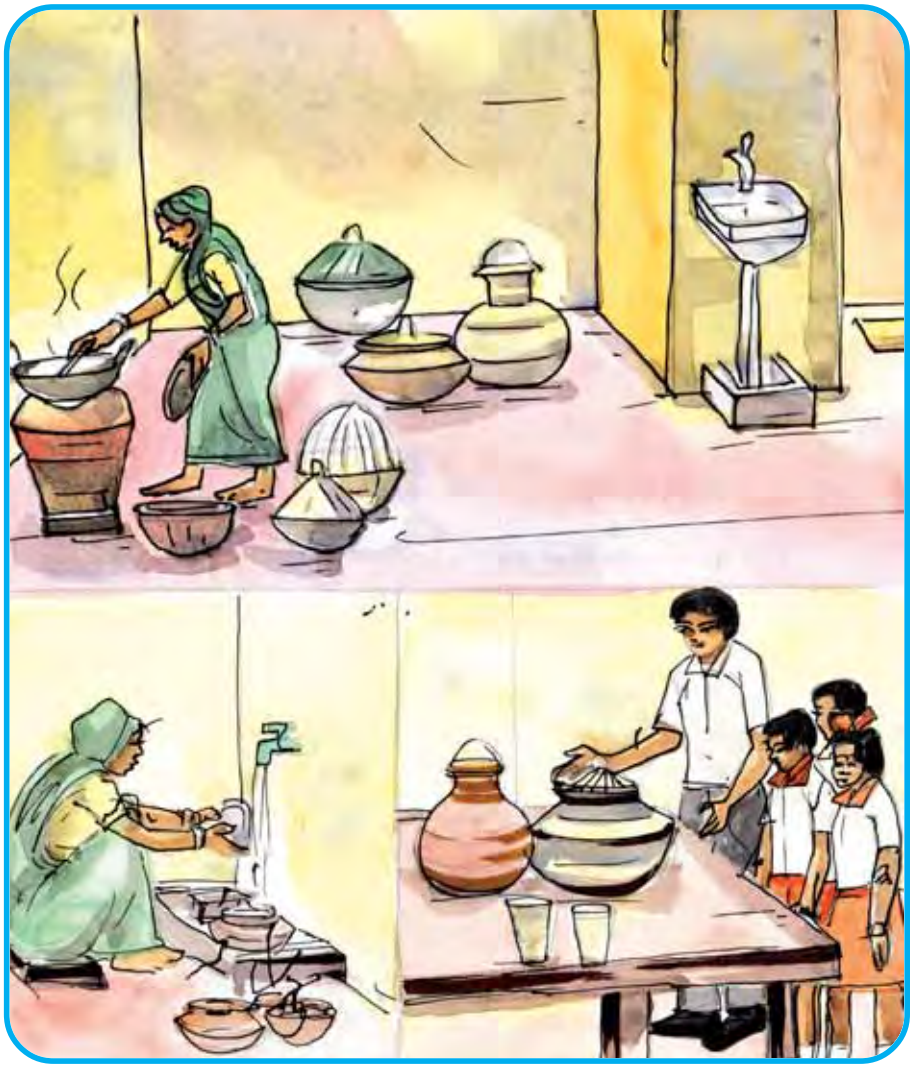
স্বাস্থ্যবিধানের গান

রোগ নয় আর, ব্যাধি নয় আর, সুস্বাস্থ্য পেতে চাই,
অলসতা ছেড়ে উঠব আমরা, সুখ যেন খুঁজে পাই।
রোগ থেকে চাই সকল মুক্তি, চাই তার প্রতিকার,
স্বাস্থ্যবিধান মানতেই হবে, বলি তাই বারবার।
আঢাকা খাবার আর খাব না তো, মাছি যে বেড়ায় উড়ে,
হাঁচি-কাশি আর রোগজীবাণুকে রেখে দেব ঠেলে দূরে।
দাঁতের, চোখের যত্নটা নিলে থাকবে না আর ভয়,
হাত ও পায়ের যত্নও নেব এতে রোগ দূর হয়।
নোংরা পোশাক পরব না আর, ঠিকমতো কেচে দেব,
মিড-ডে মিলের খাবারের আগে হাতখানা ধুয়ে নেব।
পানীয় জল বা রান্নার জল নিরাপদ হওয়া চাই,
সর্দি ও ইনফ্লুয়েঞ্জা থেকে সাবধানে থাকো ভাই।
রোগ-মৃত্যুকে রুখতেই হবে বেঁচে থাক যত প্রাণ,
শহর ও গ্রামে নগরে গঞ্জে চলবে যে অভিযান।

আঢাকা খাবার

আঢাকা সব খাবার দেখেই
মাছি উড়ে আসে,
তাদের পা ও গায়ের ময়লা
ছড়ায় আশেপাশে।
খাবার খেলে সেই জীবাণু
দেহে ছড়িয়ে পড়ে,
পেটের রোগে ভোগে মানুষ
কিংবা ভোগে জ্বরে।
মশামাছি থেকে বাঁচতে
বলি, এবার থেকে,
খাবার খেতে দেরি হলে
রাখবে সেটা ঢেকে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা



নিরাপদ জল

সকলেই জানে জানি
জলই জীবন,
গুণ বুঝে ব্যবহারে,
দেব তাই মন।
রান্নায় জল লাগে
ধুতে লাগে জল,
তৃষ্ণা মেটাতে ভাই
জল সম্বল।
স্নানে জল লাগে আর
শৌচের পরে,
জল ঠাঁই পায় তাই
প্রতি ঘরে ঘরে।
নিরাপদ জল ছাড়া
কোনো গতি নাই,
এসো সবে জলেরই তো
গুণগান গাই।

১) জল ছাড়া যেমন বাঁচতে পারি না, আবার জল থেকেই শরীরে বেশি রোগ হয়।
২) পানীয় জল, রান্নার জল সবসময় নিরাপদ হওয়া চাই।
৩) পানীয় জল স্বচ্ছ নয়, নিরাপদ হওয়া চাই।
৪) জলের কোনো গন্ধ থাকবে না।
৫) জলের মধ্যে কোনো বালিকণা বা তেল জাতীয় কোনো নোংরা থাকবে না।
৬) টিউবওয়েল এবং পাইপলাইনের জল সাধারণত নিরাপদ।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

হাঁচি-কাশি

হাঁচি আর কাশি,
থাকে পাশাপাশি।
যদি হয় রোগ,
বাড়ে দুর্ভোগ।
কখন কী ঘটে,
ছোঁয়াচেও বটে।
সাবধানে তাই,
মুখ ঢাকো ভাই।
কাশি আর হাঁচি,
না হলেই বাঁচি।

১) হাঁচি-কাশির সময় মুখ থেকে থুথু বার হয়। তার মাধ্যমে রোগের জীবাণু পাশে বসা মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে যায়।
২) থুথু অতি নোংরা জিনিস, রোগজীবাণু ভরা, যেখানে সেখানে ফেলা মানে সবার ক্ষতি করা।
৩) হাঁচি-কাশির সময় মুখে রুমাল দিতে হবে।
৪) আর রুমাল কাছে না থাকলে দু-হাতে মুখ ঢেকে কাশতে বা হাঁচতে হবে। তারপর সাবান অথবা জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে।

কানের যত্ন

কানে জমে ময়লা বা খোল—
তাই বলি বারবার,
প্রতিকারে করতে হবে
কান পরিষ্কার।
যানবাহনের বিকট শব্দ
সহ্য হয় না আর,
কারখানারও তীব্র শব্দ
করবে পরিহার।
স্নানের সময় পরিষ্কার
করতে হবে কান,
ব্যথা, পুঁজ বা কম শোনাতে
হয়ো গো সাবধান।

কানের যত্ন

১) কানে যাতে ময়লা বা খোল না জমতে পারে তার জন্য নিয়মিত কান পরিষ্কার করতে হবে।
২) যানবাহনের বিকট শব্দ বা কলকারখানার তীব্র শব্দ পরিহার করতে হবে।
৩) প্রতিদিন স্নানের সময় কান পরিষ্কার করতে হবে।
৪) কোনো সময় কানে কোনোরূপ আঘাত যাতে না লাগে সেবিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে।
৫) কানের কোনোরকম রোগের লক্ষণ (কোনো ব্যথা/পুঁজ/কম শোনা) দেখা দিলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

সর্দি ও ইনফ্লুয়েঞ্জা

হাঁচি, কাশি থেকে দূরে থাকবেই
কম করে ছয় হাত,
নাকে মুখে চাপা দেবে যে রুমাল
কি বা দিন, কি বা রাত।
নিজেও যখন হাঁচবে, কাশবে
মুখেতে রুমাল দিও,
অ্যালার্জি থেকে দূরে থাকবেই
কেন সেটা বুঝে নিও।
এড়িয়ে চলতে হবে যে-নোংরা
পরিবেশ যত আছে,
রোগীকে এড়িয়ে চলতেই হবে
যাব না তো তার কাছে।
নিয়মিত ব্যয়াম, শরীর চর্চা
পুষ্টি খাবার হলে,
সর্দি কাশিকে সহজ ভাবেই
তখন এড়ানো চলে।
নিয়মিত ভাবে পরিমাণ মতো
জল খেতে হবে রোজ,
রাস্তা ঘাটের পানীয়, খাবার
করবে না তার খোঁজ।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

সংক্রমিত ব্যক্তির হাঁচি বা কাশির সঙ্গে ভাইরাসগুলি বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে আর এই সংক্রমিত জীবাণু বাতাস, জল, খাদ্য ও হাতের মাধ্যমে আমাদের দেহে প্রবেশ করবার ফলেই আমাদের সর্দি হয়।

রোগ লক্ষণ :

(i) নাক দিয়ে জল পড়ে, (ii) কাশি, গলায় ব্যথা হয়, (iii) জ্বর ও মাথাধরা হতে পারে, (iv) কানে ব্যথা হতে পারে, (v) গাঁটে গাঁটে ব্যথা হতে পারে, (vi) কাশি ও নাক বন্ধও হয়ে যেতে পারে, (vii) শিশুদের পাতলা পায়খানাও হতে পারে।

প্রাথমিক প্রতিবিধান :

সর্দি হলে গরম জলের তাপ নিতে হবে। বেশি করে জল খেতে হবে। বিশ্রাম নিতে হবে। হাঁচির সময় মুখে রুমাল চাপা দিয়ে রাখতে হবে।

সর্দি এড়ানোর পদ্ধতি :

(i) কোনো ব্যক্তি হাঁচলে বা কাশলে তার কাছ থেকে কমপক্ষে ছয় হাত দূরে সরে যেতে হবে এবং নাক ও মুখে রুমাল চাপা দিতে হবে। নাকে মুখে রুমাল চাপা দিয়ে হাঁচতে বা কাশতে হবে।

(ii) যদি অ্যালার্জির জন্য সর্দি বা কাশি হয় তাহলে যে সমস্ত জিনিসে অ্যালার্জি আছে তা এড়িয়ে চলতে হবে।

(iii) নোংরা পরিবেশ ও সংক্রমণ হবার সম্ভাবনা আছে এমন পরিবেশ এড়িয়ে চলতে হবে।

(iv) আক্রান্ত রোগীকে এড়িয়ে চলতে হবে ও পৃথকভাবে রাখতে হবে। ঐ সময় রোগীর স্কুলে যাওয়া বন্ধ করতে হবে।

(v) ঋতু পরিবর্তনের সময় শিশু ও বৃদ্ধদের ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

(vi) নিয়মিত ব্যায়াম, শরীরচর্চা, ঘুম ও স্বাস্থ্যকর শাকসবজি, ভিটামিনযুক্ত খাবার খেলে সর্দিকাশি এড়ানো সহজ হবে।

(vii) প্রতিদিন নিয়মিত পরিমাণমতো জল খেতে হবে।

(viii) রাস্তাঘাটের পানীয়, খাবার এড়িয়ে চলতে হবে।

নিরাপত্তার শিক্ষা

নিরাপত্তা ও শিক্ষা

এই খেলাটির উদ্দেশ্য হলো ব্যক্তিগত সুরক্ষা সম্পর্কে ছাত্রছাত্রীদের জানানো। শ্রেণিকক্ষের ছাত্রছাত্রীদের ৬টি দলে বিভক্ত করতে হবে। প্রতি দলকে একটি করে কার্ড দিতে হবে, যেখানে বিভিন্ন ছবি আঁকা থাকবে।

চিত্র ১ : রাস্তায় খেলাধূলা করা।

রাস্তায় খেলাধূলা করা জেনো
মোটে নিরাপদ নয়,
রাস্তায় গাড়ি ঘোড়া রোজ চলে
এতে যে বিপদ হয়।

চিত্র ২: টুলে চড়ে উপর থেকে জিনিস নামানো।

উপরের থেকে জিনিস নামানো
চলবে না টুলে চড়ে,
অসাবধানেতে আঘাত লাগবে
টুল থেকে গেলে পড়ে।

চিত্র ৩ : কুকুরকে বিরক্ত না করা।

কুকুরকে নিয়ে অযথা কখনো
বিরক্ত করা নয়,
কুকুর কখন কামড়ে যে দেবে
এতেই তো লাগে ভয়।

চিত্র ৪ : সিঁড়ি থেকে দৌড়ে নামা।

তাড়াহুড়ো করে নীচেতে দৌড়ে
নামবে না সিঁড়ি দিয়ে,
যে কোনো বিপদ ঘটতেই পারে
যদি পড়ো পিছলিয়ে।

চিত্র ৫ : প্লাস্টিক প্যাকেট দিয়ে মুখ ঢাকার বিপদ।

প্লাস্টিকেরই প্যাকেটটা নিয়ে
কখনো না মুখ ঢেকো,
ব্লেড দিয়ে পেনসিল কেটো না তো
কাটারটা হাতে রাখো।

প্রত্যেকটি দলকে ওই চিত্র সংক্রান্ত একটি গল্প বলতে হবে। চরিত্রের নামকরণ করতে হবে।

শিক্ষক/শিক্ষিকা প্রতি দলের গল্প বলার শেষে গল্প থেকে শিক্ষণীয় বিষয় নিয়ে আলোচনা করবেন এবং নীতিটি বোর্ডে লিখবেন।

শিক্ষক/শিক্ষিকা ছাত্রদের বলবেন খেলতে গিয়ে হঠাৎ কোনো বিপদ ঘটলে ভয় পেয়ে বড়োদের থেকে লুকিয়ে না রেখে প্রথমেই শিক্ষক/শিক্ষিকা বা অভিভাবককে ডেকে আনা উচিত। (কার্ড)

নিরাপত্তার শিক্ষা

আগুন

আগুন বড়োই বিপজ্জনক
আগুন লাগলে পরে,
আগুনের কোপে এক নিমেষেই
সব কিছু পুড়ে মরে।

অযথা দৌড়াদৌড়ি অথবা
চেঁচামেচি ভালো নয়,
আলো ও পাখার যত সুইচ আছে
যেন তা বন্ধ হয়।

ধোঁয়া ভরে গেলে শ্বাস প্রশ্বাসে
ব্যাঘাত হতেই পারে,
তাই তার আগে জানলা দরজা
খুলে ফ্যালো এই বারে।

উত্তেজনায় এতখনে তুমি
ভীষণ গিয়েছ ঘেমে,
ভিজে কাপড়েতে নাকমুখ ঢেকে
সিঁড়ি দিয়ে এসো নেমে।

ধোঁয়া ভরে গেলে হামাগুড়ি দিয়ে
নেমে এসো রাস্তায়,
নিকটবর্তী দমকলে যেন
খবর পৌঁছে যায়।

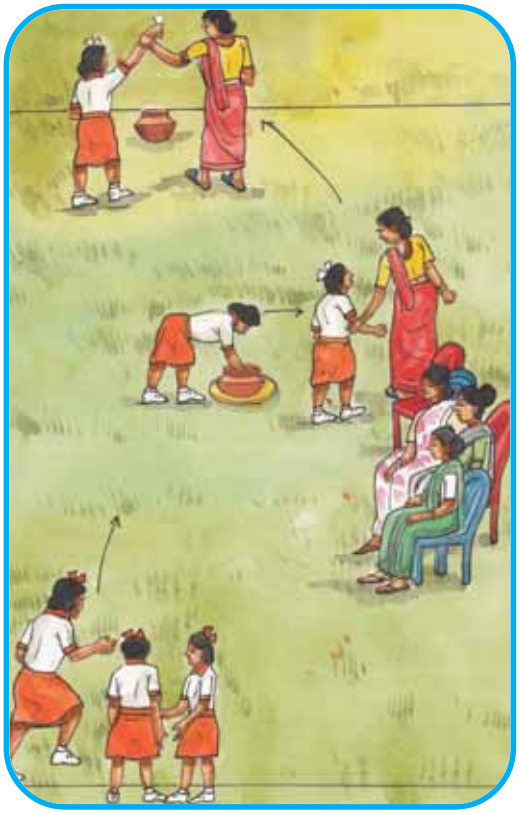
শিশুদের নিয়ে আগুন খেলতে
কখনো দেবেন নাকো,
বাজি পোড়ানোতে সকল শিশুরা
বিরত হয়েই থাকো।

মোমবাতি আর কুপি ব্যবহারে
হতে হবে সাবধান,
মনোক্সাইডে ভ'রে গেলে ঘর
নিতে পারে কারো প্রাণ।

মহিলাদের সম্মান

জাপানের লোকক্রীড়া

মায়ের খোঁজে



উদ্দেশ্য: মহিলাদের ক্ষমতায়ন। এই খেলাটি বিদ্যালয়ে যেদিন অভিভাবিকা মায়েদের নিয়ে মিটিং অনুষ্ঠিত হবে সেইদিন করা যেতে পারে। এছাড়া স্পোর্টস ও অন্যান্য পালনীয় দিনে মায়েদের উপস্থিতিতে এই খেলাটি খেলানো যেতে পারে।

খেলার পদ্ধতি: প্রথমে সকল শিক্ষার্থীদের একটি দৌড় শুরুর প্রারম্ভিক দাগে পর্যায়ক্রমিকভাবে দাঁড় করাতে হবে। আর ওই দাগ থেকে ১০ মিটার দূরে একটি ছোটো বৃত্তের মধ্যে হাঁড়ি রাখা থাকবে। ওই হাঁড়ির মধ্যে ওইদিন উপস্থিত সকল ছাত্র/ছাত্রীদের নামের সঙ্গে উপস্থিত অভিভাবিকাদের সম্পর্ক লেখা থাকবে। ওইদিন যে সমস্ত মা উপস্থিত থাকবেন বা যে সমস্ত অভিভাবক উপস্থিত থাকবেন তাদের জন্য একটি স্থানে বসার ব্যবস্থা করা হবে। প্রত্যেক অভিভাবক ও শিক্ষার্থীদের খেলা শুরুর পূর্বে খেলার সব নিয়মকানুন জানিয়ে দেওয়া হবে। শিক্ষক বাঁশি দিয়ে শিক্ষার্থীকে খেলায় অংশগ্রহণের নির্দেশ দেবেন। সে সংকেত পাওয়ামাত্র দৌড়ে ওই হাঁড়ির মধ্যে থেকে একটি কাগজ তুলবে এবং ওই কাগজের মধ্যে একজন শিক্ষার্থীর নাম লিখে, তার মা কথাটি লেখা থাকবে। ওই শিক্ষার্থী দর্শকাসনের সামনে গিয়ে কাগজের লেখাটি উচ্চৈস্বরে উচ্চারণ করবে এবং ওই মায়ের খোঁজ করে তার হাত ধরে দৌড়ে সমাপ্তিরেখায় থাকা হাঁড়িতে ওই কাগজটি রেখে দৌড় শেষ করবে। উদাহরণস্বরূপ ধরা যাক, কাগজে লেখা আছে 'রাবেয়ার মা'। ওই শিক্ষার্থী 'রাবেয়ার মা'-কে চিনতেও পারে, নাও পারে। তবে দুজন দুজনাকে খুঁজে নিয়ে কত তাড়াতাড়ি দৌড় শেষ করতে পারে তার চেষ্টা দুজনেই করবেন, তাতে দুজনের লাভ। কারণ যত কম সময়ের মধ্যে দৌড় সমাপ্ত করতে পারবে সেই দল জয়ী হবে। তাছাড়া 'রাবেয়ার মা'-কে হয়তো শিক্ষার্থীটি চিনত, কিন্তু কাগজে যদি লেখা থাকত 'মিস বেবির বোন' বা 'মিস্টার বসুর মা' বা 'ধোনির মা' যাদের সঙ্গে ওদের কখনোই দেখা হয়নি, তখন ভিড়ের মধ্যে গিয়ে ডাক দিতে হতো 'ধোনির মা' বলে। এটা করতে সাহসের প্রয়োজন হতো। কেউ যদি ঘটনাচক্রে নিজের মায়ের নাম লেখা কাগজটাই তুলত তাহলে তো কথাই নেই। এমনি সে লাফাতে লাফাতে মাকে এসে বলত 'মা' 'মা' চলো। তার দেহের ভাষায় বলে দেবে তার মা-র জন্য তার গর্ব, ভালোবাসা ও ভালোলাগা। পর্যায়ক্রমিক সকল অভিভাবকেরা খেলাতে অংশগ্রহণ করবেন।

খেলার ছলে পড়া

লোকক্রীড়া

কানামাছি

খেলার উদ্দেশ্য : অনুমান ক্ষমতার অনুশীলন
সহযোগিতা ও সহমর্মিতাবোধের বিকাশ
জ্ঞানমূলক দক্ষতার বিকাশ

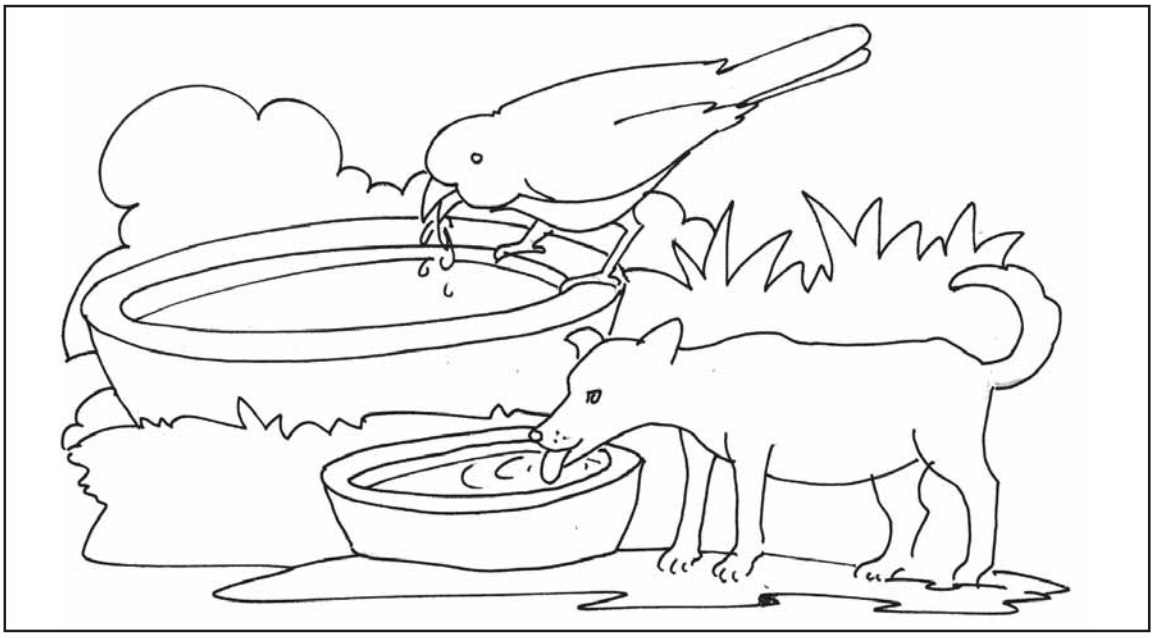
পদ্ধতি : সকল শিক্ষার্থীকে একটি বৃত্তের মধ্যে দাঁড় করাতে হবে এবং বৃত্তের মাঝখানে যে শিক্ষার্থী থাকবে তার চোখ কালো কাপড় দিয়ে বাঁধা থাকবে। শিক্ষার্থীরা সকলে পর্যায়ক্রমে নিম্নলিখিত গান/ধাঁধাগুলো উচ্চারণ করবে এবং চোখ-বাঁধা শিক্ষার্থীর চারপাশে ঘুরবে। চোখ-বাঁধা শিক্ষার্থী অন্যদের হাত দিয়ে ছোঁবার চেষ্টা করবে এবং অন্য শিক্ষার্থীরা পর্যায়ক্রমে এক-একটি ধাঁধা বলবে। চোখ-বাঁধা শিক্ষার্থী যার ধাঁধার উত্তর দিতে পারবে বা যাকে ছুঁতে পারবে সে মোড় হবে এবং তাদের মধ্যে অবস্থান বদল করবে। অনুরূপভাবে পুনরায় খেলাটি চালু হবে।

কানামাছি ভোঁ ভোঁ, যাকে পাবি তাকে ছোঁ
তাকে ছোঁ - ২ বার
বলো দেখি এই বার, নয় তো হবে হার
ঘরের ভেতরে ঘর.....
সময় দেবো না আর, ম.....শা.....রি,
মশারি।
কানামাছি ভোঁ ভোঁ, যাকে পাবি তাকে ছোঁ
এইবার বলো ধাঁধা ভারী শক্ত.....
বন থেকে বেরোলে টিয়ে
টোপর মাথায় দিয়ে
লঙ্কা .....লঙ্কা লঙ্কা।
ছোটো ছোটো গাছে, কৃষ্ণ পেয়াদা নাচে।
বেগুন .....বেগুন, বেগুন।
এইবার বলো দেখি, বুঝি তবে কেরামতি।
অলি অলি পাখিগুলো গলি গলি যায়।
মুদির দোকানে গিয়ে ডিগবাজি খায়
সে যে ডিগবাজি খায় ১,২,৩,৪,
সময় দেবো না আর, পারলে না বলতে
টা....কা.....

ঘুরে ঘুরে বলো তো
'সিংহ চড়ে দুর্গা এলো
সঙ্গে ছেলে মেয়ে
বন্যাভাসা আলো হাসি
ফেলে ভুবন ছেয়ে।'
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
দুর্গাপুজো
'মিলনের উৎসবে
আমোদের গান
সব ছোটো দোয়া পায়
বড়োরা সেলাম।'
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
ইদ
'সারা পৃথিবীতে আজ
স্বস্তি ঝরুক
শান্তির মেখলায়
মুক্তি আসুক।'
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
বড়োদিন

এসো ছবিতে রং করতে শিখি

(সূক্ষ্ম পেশির বিকাশ)

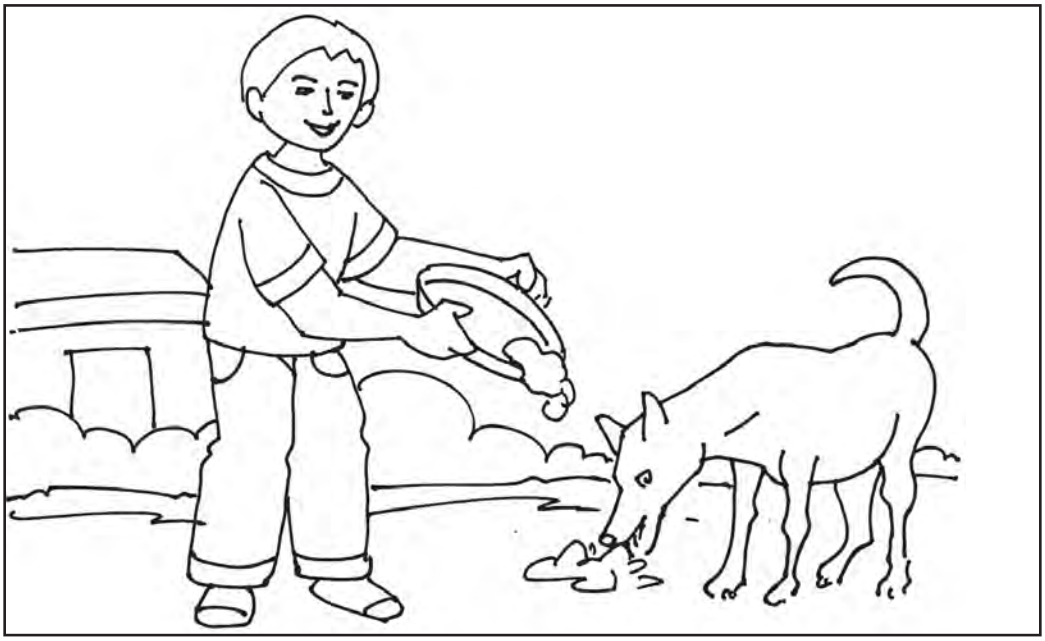


পশুপাখিদের জন্য জল

পশুপাখিরাও জল খেতে চায় ওদেরকে দাও জল,
গরমের দিনে জল ছাড়া ওরা কী করে থাকবে বল?

এসো ছবিতে রং করতে শিখি

(সূক্ষ্ম পেশির বিকাশ)



উচ্ছিষ্ট খাবার

উচ্ছিষ্ট বা উৎবৃত্ত খাবার পশুপাখিদের দাও,
কত খুশি ওরা হয় যে তখন, ওদেরকে ডেকে নাও।

ßþÍÄ ç ŸýÎ#Î!ŸÇþ

!m“þ#ë ö×!’

>œÄöÎýö•Î !ŸÇþ ç ßþÍÄ ¢ö‰þ“þ˜“þ

1Ð ÎÂ£Î >ö•Ä öÍö„þ ¢!àþ„þ vþ_Î!Ýþ …ö‹ ÎýÎ „þöÎ Ÿ˜ÄþÍý˜!Ýþ þ™Î’ „þöÎýÐ

(ক) আমার প্রতিজ্ঞা :

সব কাজে সব খানে যেন হই সৎ,

ভালো হয়ে চলবই নিয়েছি __________।

(i) শপথ (ii) প্রতিজ্ঞা

(খ) আমার প্রতিজ্ঞা :

সব জাতি ধর্মকে দেব সম্মান,

____যে একজাতি আর এক প্রাণ।

(i) সকলে (ii) আমরা

(গ) সুস্বাস্থ্য :

শরীর ও _______ যদি তুমি

সুস্থ রাখতে চাও।

(i) স্বাস্থ্য (ii) মন

(ঘ) সুস্বাস্থ্য :

সময়মতো _______ এবং

নিয়মমতো খাও।

(i) পড়ো (ii) ঘুমাও

(ঙ) সুস্বাস্থ্য :

পড়ালেখার পাশাপাশি

করবে_______।

(i) খেলাধূলো (ii) গল্পগুলো

(চ) সুস্বাস্থ্য :

মনের থেকে দূরে রাখবে

_______ভাবনাগুলো।

(i) মন্দ (ii) দ্বন্দ্ব

(ছ) সুস্বাস্থ্য :

স্নান করবে, হাত পা _______

পোশাক পরবে ঠিক,

(i) ধোবে (ii) ঘষবে

(জ) সুস্বাস্থ্য :

_______চলবে যখন

দেখবে চতুর্দিক।

(i) ঘরের মধ্যে (ii) রাস্তাঘাটে

(ঝ) সুস্বাস্থ্য :

শরীরটাকে ফিট রাখতে

____________ যোগাসন,

(i) করবে (ii) দেখবে

(ঞ) সুস্বাস্থ্য :

বাবা ___________ কথা শুনে

চলবে সারাক্ষণ।

(i) ভাইয়ের (ii) মায়ের

(ট) দাঁতের যত্ন :

দাঁতে .... রোগ হতেই পারে

তাই বলি বারবার,

নিয়মিত করতে হবে

দাঁত ....।

(i) ক্ষয়, পরিষ্কার (ii) নয়, পরিষ্কার

(ঠ) চোঁখের যত্ন :

.... আছে বলেই জেনো

আমরা দেখতে পাই,

চোখের মতো .... আর

কোনো কিছুই নাই।

(i) দাঁত, দামি (ii) চোখ, দামি

(ড) নখ ও চুলের যত্ন :

(i) নখ কাটার যন্ত্র দিয়ে কাটতে হবে নখ,
নয়তো রোগ বা অসুখ হলে _________
ভয়ানক।

(i) বিপদ (ii) আনন্দ

(ঢ) হাঁচি ও কাশি :

হাঁচি আর ....,
থাকে পাশাপাশি।
যদি হয় রোগ,
বাড়ে দুর্ভোগ।

(i) কাশি (ii) জ্বর

(ত) কানের যত্ন :

যানবাহনের বিকট ....,
সহ্য হয় না আর,
কারখানারও তীব্র শব্দ
করবে পরিহার।

(i) আওয়াজ (ii) শব্দ

(থ) ত্বকের যত্ন :

খোস-পাঁচড়া ছোঁয়াচে রোগ—
সাবধানেতে থাকো,
চর্মরোগে নিজেরই ক্ষত
.... করে রাখো।

(i) আড়াল (ii) ওষুধ

2Ð î£î ›ö•Äöíö„ ¢!à„ v_î!Ý …ö‹ îyî „öî Ÿ˜Äþíy˜!Ý ™î’ „öîy c

(ক) কানামাছি ভোঁ ভোঁ, যাকে পাবি তাকে ছোঁ

তাকে ছোঁ -

বলো দেখি এই বার, নয় তো হবে হার

ঘরের ভেতরে ঘর....................

....

(i) মশারি (ii) ঠাকুরঘর (iii) রান্নাঘর

(খ) কানামাছি ভোঁ ভোঁ, যাকে পাবি তাকে ছোঁ

এইবার বলো ধাঁধা ভারী শক্ত...............
বন থেকে বেরোলে টিয়ে
টোপর মাথায় দিয়ে
.......................।

(i) লঙ্কা (ii) গাজর (iii) টম্যাটো

(গ) কানামাছি ভোঁ ভোঁ, যাকে পাবি তাকে ছোঁ

তাকে ছোঁ -

ছোটো ছোটো গাছে, কৃষ্ণ পেয়াদা নাচে।

....

(i) জাম (ii) বেগুন (iii) করমচা

(ঘ) এইবার বলো দেখি, বুঝি তবে কেরামতি।
অলি অলি পাখিগুলো গলি গলি যায়।
মুদির দোকানে গিয়ে ডিগবাজি খায়
সে যে ডিগবাজি খায় ১,২,৩,৪,
সময় দেবো না আর, পারলে না বলতে
....

(i) প্যাকেট (ii) ঠোঙা (iii) টাকা

(ঙ) ঘুরে ঘুরে বলো তো
‘সিংহ চড়ে দুর্গা এলো
সঙ্গে ছেলে মেয়ে
বন্যাভাসা আলো হাসি
ফেলে ভুবন ছেয়ে।’
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪

(i) জগদ্ধাত্রী পুজো (ii) দুর্গাপুজো
(iii) কালীপুজো

(ছ) সারা পৃথিবীতে আজ
স্বস্তি ঝরুক
শান্তির মেখলায়
মুক্তি আসুক।’

(i) বড়োদিন (ii) নববর্ষ (iii) গুড ফ্রাইডে

৩। নিজের পছন্দমতো একটা ছবি আঁকো এবং ছবির সম্বন্ধে দু-একটি বাক্য লেখো।

ßlyÞ íÄ ç Ÿyî#î!ŸÇly

!m“l#ë ö×!’

ßlyÞ i Ä ¢öÿ‰“l˜“ly ç ö…œö“l ö…œö“l öŸ…y

১। ঠিক শব্দগুলির পাশে '✓' দাও। ১ × ৮ = ৮

(ক) যিনি অসহায় তাকে _________ করে সুখী হবো।
(i) উপকার ☐ / (ii) অপকার ☐

(খ) এসো শত্রু নয় _________ হই।
(i) শত্রু ☐ / (ii) বন্ধু ☐

(গ) কিছু খাবার পরে দাঁত ও মুখ পরিষ্কার করতে হবে _________ করে।
(i) জিভ দিয়ে ☐ / (ii) কুলকুচি ☐

(ঘ) বেশি মাত্রায় টিভি, মোবাইল বা কম্পিউটারে কাজ করলে _________ ক্ষতি হতে পারে।
(i) চোখের ☐ / (ii) ত্বকের ☐

(ঙ) _________ বেড়ে উঠলে সময়মতো কাটতে হবে।
(i) দাঁত ☐ / (ii) নখ ☐

(চ) যেকোনো জায়গায় _________ ফেললে অন্যকে রোগজীবাণু দেওয়া হয়।
(i) মাটি ☐ / (ii) থুথু ☐

(ছ) বাইরে থেকে বাড়িতে ঢুকলে সাবান দিয়ে _________ ধুতে হবে।
(i) হাত-পা ☐ / (ii) কাগজপত্র ☐

(জ) _________ রোধ করতে পরিবেশ বন্ধু হতে হবে।
(i) পরিবেশ ☐ / (ii) দূষণ ☐

২। ভুল বাক্যের পাশে '✗' চিহ্ন দাও এবং ঠিক বাক্যের পাশে '✓' চিহ্ন দাও :- ১ × ৪ = ৪

(ক) শরীর সুস্থ রাখতে বেশি করে মশলাদার খাবার খেতে হবে। ☐

(খ) নিয়মিত এখন সাবান দিয়ে হাত পা ধোয়া ও মাস্ক ব্যবহার করতে হবে। ☐

(গ) নোংরা জামাকাপড় থেকে রোগ ছড়ায়। ☐

(ঘ) যেকোনো জায়গায় কাটা ফল দেখলেই খেতে হবে। ☐

৩। একটা বাক্যে উত্তর দাও।

(ক) খেলাধুলো করবে কেন? ৩

(খ) কানের যত্ন নিতে কী করবে? ৩

(গ) পরিবারের কাজে সাহায্য করতে বললে, তুমি কী করবে? ৪

৪। বামদিকের সাথে ডানদিক মিলিয়ে দেখাও : ২ × ৪ = ৮

বামদিক	ডানদিক
(ক)	ফুল আর পুঁতি দিয়ে, মালা গাঁথার মজা অনেক।
(খ)	ঢেকে রাখা খাবার, বিপদ এড়ায়।
(গ)	জিভের ওপর ময়লা প্রলেপ, রোগের লক্ষণ।
(ঘ)	চোর ও পুলিশ খেলতে গিয়ে, হিসাব শেখার মজা ভারি।

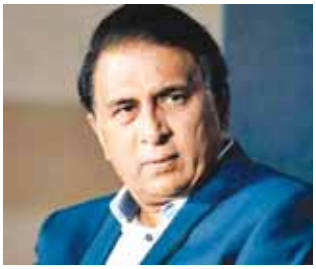
ßÿÞ í Ä ç Ÿÿî#î!ŸÇÿ

!m“Þë ö×!’

>œÄöîyö•î !ŸÇÿ ~î, ¢y•yî’ ¢!” ç £˜šÞöëOy

1. ...Äy“Þ˜y>y ö...öœyëyvÞö”î Š!îî ¢öA† ˜y> ö>œyç õ 1 × 4 = ৪

...Äy“Þ˜y>y ö...öœyëyvÞö”î Š!î	...Äy“Þ˜y>y ö...öœyëyvÞö”î ˜y>	...Äy“Þ˜y>y ö...öœyëyvÞö”î Š!î	...Äy“Þ˜y>y ö...öœyëyvÞö”î ˜y>
	সুনীল মনোহর গাভাস্কার (ক)		কপিল দেব রামলাল নিখাঞ্জ (গ)
	ঝুলন গোস্বামী (খ)	 	দোলা ব্যানার্জী (ঘ)



2. ˜#ö‰Þî Ÿ · G!vÞ öíö„Þ ¢!à„Þ Ÿ · !ÝÞ ...ö‹ Ÿ˜ÄÞíy˜ Þ™î’ „Þöîy õ 1 × 6 = ৬

(ক) হাঁচি, ______________ থেকে দূরে থাকবেই
কম করে ছয় হাত,

(খ) নাকে মুখে চাপা দেবে যে ______________
কিবা দিন, কিবা রাত।

(গ) নিজেও যখন ______________, কাশবে
মুখেতে রুমাল দিও,

(ঘ) রোগীকে ______________ চলতেই হবে
যাব না তো তার কাছে।

(ঙ) নিয়মিত ব্যায়াম, শরীর______________
পুষ্টি খাবার হলে,

(চ) সর্দিকাশিকে ______________ ভাবেই
তখন এড়ানো চলে।

সহজ, চর্চা, এড়িয়ে, রুমাল, কাশি, হাঁচবে,

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