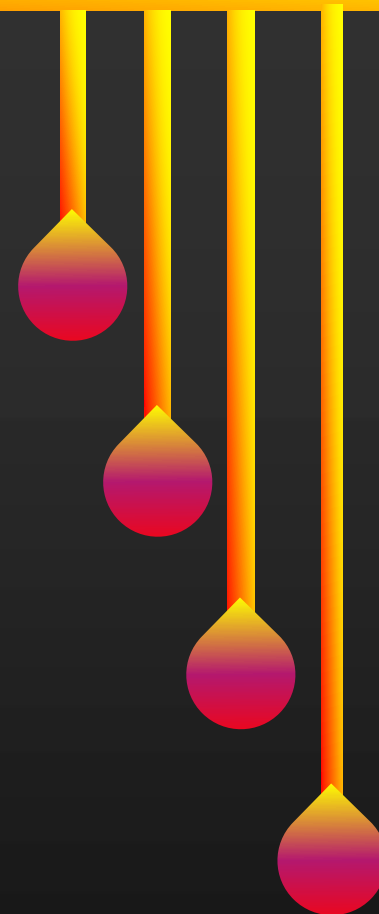


ଆମେ



শিক্ষক পরিচিতি



ধীমান কুমার বিশ্বাস

সিনিয়র শিক্ষক

ফলিয়া সহদেব মাধ্যমিক বিদ্যালয়

শৈলকুপা, ঝিনাইদহ।

পাঠ পরিচিতি

শ্রেণিঃ সপ্তম

বিষয়ঃ হিন্দুধর্ম ও নৈতিক শিক্ষা

অধ্যায়ঃ চতুর্থ

সময়ঃ ৫০ মিনিট ।

শিখন ফল

এই পাঠ শেষে শিক্ষার্থীরা...

- ১। নিত্যকর্মগুলো বলতে পারবে।
- ২। সুখাসনের ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে এবং অনুশীলন পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারবে।
- ৩। সুখাসনের প্রভাব বর্ণনা করতে পারবে।



প্রার্থনা

নিত্যকর্ম



ব্যায়াম

যোগাসন

নিত্যকর্মের প্রকারভেদ ও সুখাসন



প্রার্থনা

প্রাতঃ কৃত



সকালের খাবার খাওয়া

পূর্বাহ্ন কৃত



স্নান করা
মধ্যাহ্ন কৃত



পত্রিকা পড়া



অপরাহ্ন কৃত

কেনাকাটা



সূর্যাস্ত



সায়াহ্ন কৃত

প্রার্থনা

নৈশকৃত



খাবার তৈরি ও পড়া তৈরি



হাঁটু ভাঁজ করে বসা

দুই হাত হাঁটুর উপর রাখা

সুখাসন পদ্ধতি

সুখাসনের প্রভাব

পায়ের
শক্তি বাড়ে

হজম শক্তি
বাড়ে

ক্ষুধা বৃদ্ধি
পায়

মনে আনন্দ
বাড়ে

পায়ের
পেশির
নমনীয়তা
বাড়ে

দলীয় কাজ

গোলাপ দলঃ সুখাসনে শরীরে কী কী প্রভাব পড়ে
সেগুলো লিখ।

আকাশী দলঃ নিত্যকর্মগুলোর সময় উল্লেখ কর।

মূল্যায়ন

- ১। নিত্যকর্ম কি ?
- ২। নিত্যকর্ম কত প্রকার ?
- ৩। সুখাসনে কিভাবে বসতে হয় ?
- ৪। কোন আসনে ক্ষুধা বৃদ্ধি পায় ?

বাড়ির কাজ

- সুখাসন অনুশীলন করে একজন ব্যক্তির কোন ধরনের শারীরিক পরিবর্তন আসে তার বিবরণ লিখ।

ধন্যবাদ