

ପୁନର୍ବିନ୍ୟାସ ପର୍ଯ୍ୟାୟ II ପାଇଁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ

ଛାତ୍ର କଲ୍ୟାଣ

କଲ୍ୟାଣ ହେଉଛି ଶାରୀରିକ, ଭାବନାତ୍ମକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଭାବରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁଖର ଅନୁଭୂତି। ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଆମର ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଆମେ ଛାତ୍ରଙ୍କ ମାନସିକ, ଭାବନାତ୍ମକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆମେ ସେହି ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛୁ ଯାହାକି ଉତ୍ତମ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ସାମାଜିକ ରୂପରେ ଏକ ସମର୍ଥନ ନେଟୱର୍କ ସହିତ ସଂଯୋଗ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଏଥିରୁ ନିଜ ପାଇଁ ଅର୍ଥ ଖୋଜେ।

ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କେବଳ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ନାହିଁ ବରଂ ତା ସହିତ COVID ଲକ୍ଷଣ ଉଦ୍ଭବ ହେବା ପରେ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକ ପୁଣି ଖୋଲିବା ପରେ ନିୟମିତ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଜୀବନରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ସେତୁ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ହାଲୁକା ଅଧିବେଶନ, ସ୍ୱୟଂ କରିବାକୁ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟବିଧି, ବାଣ୍ଟିବା ଏବଂ ବନ୍ଧନ ସୁଯୋଗ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟେ।

କାହିଁକି?

COVID-19 ପାଇଁ ଲକ୍ଷଣ ଉଦ୍ଭବ ହୋଇଥିବା ଦ୍ୱାରା ହଠାତ୍ ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା ଏବଂ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ନିୟମିତ ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ଅଟକିଗଲା। ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ-ଅର୍ଥନୈତିକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଛି ଏବଂ ପିଲାମାନେ ଏହି ସଙ୍କଟ ପାଇଁ ସହୁଠାରୁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିବା ଗୋଷ୍ଠୀ ଅଟନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ, ଏହା ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ଯେ କୌଣସି ଚିନ୍ତା ଜଣେଇବା, ଅନିଶ୍ଚିତତାର ଭାବନା ବା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ମନୋଭାବ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଆମର ଷ୍ଟେମ୍ ଫର୍ ଗାର୍ଲ୍ସ (ଏସଏଫଜି) ଇକୋସିଷ୍ଟମରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଅଭାବ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ମିଳିନପାରେ। ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଅର୍ଥାତ ଶିକ୍ଷକ, ବନ୍ଧୁ, ସୁବିଧାକାରୀଙ୍କ ସହିତ ପିଲାମାନଙ୍କର ସମ୍ପର୍କର ଅନ୍ତରକୁ ପୁଣି ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିବା ଶିକ୍ଷକ, ପିଲାମାନେ ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ସହିତ ବିଦ୍ୟାଳୟ ମଧ୍ୟ ନିଜର ନୀତିବିନିଆ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ସମୟ ନେଇପାରନ୍ତି। ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କକୁ ପୁନଃନିର୍ମାଣ ଦିଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ, ସେମାନଙ୍କୁ ବଡ଼ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଇକୋସିଷ୍ଟମ୍ ସହିତ ପୁଣି ମନ ଖୋଲି ରହିବାରେ ସାମିଲ ହେବାରେ ଏବଂ ସମ୍ଭବ ବନାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ, ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଫେରିବା ବିଷୟରେ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ, ଅଧ୍ୟୟନ ପୁଣି ଆରମ୍ଭ କରିବା, ନିତ୍ୟକର୍ମକୁ ଫେରିବାରେ

କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ଏବଂ ସମର୍ଥନ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଛାତ୍ରମାନଙ୍କ କଲ୍ୟାଣକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସେଗୁଡ଼ିକର ଡିଜାଇନ୍ କରାଯାଇଛି।

କଣ ?

ଷ୍ଟେଟ୍ ଏବଂ ୱାର୍ମ୍-ଅପ୍ – ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା ଷ୍ଟେଟ୍ ଏବଂ ୱାର୍ମ୍ ଅପ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପୂର୍ବରୁ ହାଲୁକା ଏବଂ ଖୋଲା ହେବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ କ୍ଷୁଦ୍ର ବ୍ୟାୟାମ ଅଟେ। ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ କରାଯାଇପାରେ।

ଥିଙ୍କ୍ - ରାଇଟ୍ ୱାର୍କସିଟ୍ – ଏହି ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟ୍ ସହିତ ଏକ ଫୋଲ୍ଡର୍ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପିତ ୱାର୍କସିଟ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଲକଡାଉନ୍ ଏବଂ ତା ପରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ଡିଜାଇନ୍ ହୋଇଛି। ଏହା 1 ରୁ 2 ପୃଷ୍ଠାର ଲେଖା ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ଅଟେ ଯାହାକି COVID ସମୟରେ ଜୀବନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ସାଧାରଣ ଥିଙ୍ଗ୍ କୁ ଆବୃତ କରେ।

ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ଯୋଗଦାନ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଆମେ ଏସଏଫଜି ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଧିକ ୱାର୍କସିଟ୍ ଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ କରିବା।

ମାନସିକତା କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ଏବଂ ୱାର୍କସିଟ୍ – 5 ଟି ମୌଳିକ ମାନସିକତା କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ଉପସ୍ଥାପିତ କରାଯାଇଛି ଯାହାକି ପିଲା ମାନଙ୍କ ସହିତ ଖୁବ୍ ସରଳତାର ସହିତ (କିଛି ପୂର୍ବ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ) କରାଯାଇପାରିବ। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ଦ୍ଵାରା ବିକଶିତ ସହାୟତା ଏବଂ ମାନସିକତା କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ଥିବା ୱାର୍କବୁକ୍ ମଧ୍ୟ ଅଛି।

କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ପୁଲ୍ – କାହାଣୀ କହିବା, ହସ୍ତଶିଳ୍ପ ଇତ୍ୟାଦି ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗୋଷ୍ଠୀ ବନ୍ଦନ ବ୍ୟାୟାମ, ଶୁଣିବା, କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଏବଂ ମିଳମିଶି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନେଇ କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ପୁଲ୍ ଗଠିତ।

ବାହ୍ୟ ଶକ୍ତି ସମ୍ପରକ – ଶେଷ ଆଡକୁ ଆମ ପାଖରେ କିଛି ଶକ୍ତି ସମ୍ପରକ ଖେଳ ଅଛି ଯାହାକି ସମୟ ଓ ସ୍ଥାନର ଅନୁମତି ଅନୁସାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ।

ଏକାଠି ଧରି ରଖିବା: ଫ୍ୟାସିଲିଟେଟରଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଟିପ୍ପଣୀ

ଏହି ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟ ଆରମ୍ଭରେ ଆମେ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଆଧାର ବିଷୟରେ କହିଥିଲୁ। ବିଭିନ୍ନ ଏସଏଫଜି ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକରେ, ଆବଶ୍ୟକତା, ପୁନଃଏକୀକରଣର ଉପାୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ବିକଶିତ ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଯଦି ମୌଳିକ ବାସ୍ତବିକତାକୁ ମ୍ୟାପ୍ କରାହୁଏ ଏବଂ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡରରେ ସେହି ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକ ପୁଣି ଖୋଲିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପରାମର୍ଶଦାୟକ ଅଟେ ଏବଂ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଭାବରେ କାମ କରାଯାଇପାରେ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହିତ ଏଠାରେ ଥିବା ଫ୍ୟାସିଲିଟେଟର ଏହାକୁ ଏକତ୍ର ରଖିବାରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି। ଏହା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ ଯେ ଯେତେବେଳେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକୁ ମନୋନୀତ କରାଯାଏ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଦୂରତ୍ୱର ନୀତିଗୁଡ଼ିକ ଯୋଜନା କରାଯାଏ, ସେଥିରେ ସ୍ପଷ୍ଟତା ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ସହିତ କୌଣସି ସାଲିସ କରାଯିବ ନାହିଁ। ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରାଯିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଏହାକୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବେ କରାଯିବା ଉଚିତ୍। ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ପିଲା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତି ସମାନ ନ ହୋଇପାରେ।

ଜଣେ ଫ୍ୟାସିଲିଟେଟର ଭାବରେ, ପିଲା ଏବଂ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ, କାରଣ ସେମାନେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟବିଧିରେ ସଂଲଗ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଏଠାରେ କାର୍ଯ୍ୟବିଧିର ଫଳାଫଳର ସଠିକତା ଆଦୌ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ସାମିଲ ହେବା ଏବଂ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ। ଫ୍ୟାସିଲିଟେଟର ଏହା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇପାରିବେ। ଯଦି ବେଳେବେଳେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଅଟକିଯାଏ, ତେବେ ଫ୍ୟାସିଲିଟେଟର ନିଜେ ଏକ ଉଦାହରଣ ଉପସ୍ଥାପନ କରିପାରନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆଗେଇବାରେ ସହାୟତା କରିପାରନ୍ତି।

ଯେହେତୁ ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଛି, କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡ଼ିକୁ ଡକ୍ୟୁମେଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରେକର୍ଡ କରିବା ଭଲ ହେବ, କିଛି ଚିତ୍ର ଗୁଡ଼ିକୁ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ କଳା ଏବଂ ଲେଖା ଆକାରରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରି ରଖିବାକୁ ହେବ ଯାହାକି ପିଲା ଏବଂ ଶିକ୍ଷକମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି। ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଗୁଡ଼ିକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସେହି ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରାଯାଇପାରିବ ଯାହାକୁ ସେମାନେ ବନାଇଛନ୍ତି ଯାହା ଦ୍ୱାରା

ଯାହା ଘଟିଛି ତାହା ସହିତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସାମିଲ ହେବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ପିଲା ମାନେ ମଧ୍ୟ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ତାହା ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି। ପରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଘରକୁ ନେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଇପାରେ।

ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କିଛି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯୋଜନା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକ ଉତ୍ସ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଆମ ପାଇଁ ଏକ ଶିକ୍ଷା ହୋଇପାରେ। ଏହାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ସୃଷ୍ଟି ଭାବରେ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଏବଂ ସଂଗଠିତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ୍ୟମେଣ୍ଟ ପଢିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ଶେଷରେ, କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଶକ୍ତି, ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଏବଂ ନିଜକୁ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଶକ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଭବ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ।

ଆମେ ଏଠାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥିବା କିଛି ମାନସିକତା କାର୍ଯ୍ୟବିଧିକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ!

ଷ୍ଟେଟ୍ ଏବଂ ସ୍ୱାର୍ମଥପ୍

ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଷ୍ଟେଟ୍: ନିଜର କେଶ, କପାଳ, ଭୂଲତା, କାନ, ଆଖି, ଗାଲ, ନାକ, ଓଠ ଏବଂ ଦାନ୍ତରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରର ତଳକୁ ଯାଆନ୍ତୁ।

କ୍ରିସ୍ କ୍ରସ୍: ନିଜର ଗୋଡକୁ କ୍ରିସ୍-କ୍ରସ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସୀମାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାର୍ଶ୍ୱବର୍ତ୍ତୀ ଗତିର ଲମ୍ବ ବଢେଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି ଡେଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

କ୍ରୋ ହପ୍: ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ହପ୍ କରନ୍ତୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲାଟେରାଲ୍ ହପ୍ ର ଲମ୍ବକୁ ଧିରେ ଧିରେ ବଢେଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଯେପରି ଆଉ ଅଧିକ ଦୂରତା ଯୋଡିହେବ ନାହିଁ। ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଗତି ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ।

ପ୍ରାଏଡ ଏବଂ ଷ୍ଟେଟ୍: ରୋଷେଇ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଜଳଖିଆ ଦୃଶ୍ୟ ସେଟ୍ ଅପ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ଭାବନ୍ତୁ ସେମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ଅଣ୍ଟା। ଭୂମିରେ ଗଡିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ପ୍ରାୟିଙ୍ଗ୍ ପ୍ୟାନରେ ଅଣ୍ଟା ଭାଜିବା ଭଳି ଗଡନ୍ତୁ। ପ୍ରଥମେ ଧିରେ ଧିରେ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ଉପର ତଳ ହୋଇ ବ୍ୟାୟାମ ସମାପ୍ତ କରନ୍ତୁ।

ପାଦ ଏବଂ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ: ଦୁଇ ପାଦରେ ଡେଇଁବାବେଳେ, ଆଣ୍ଠୁକୁ ଏକତ୍ର ଲକ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବୈକଳ୍ପିକ ରୂପରେ ଆପଣଙ୍କର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ତାପରେ ପାଦକୁ ଏକାଠି କରନ୍ତୁ। ପ୍ରଦର୍ଶନ ଏବଂ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ବ୍ୟାୟାମ ଅଟେ।

ହିଲ୍ କ୍ଲିକ୍: ହିଲ୍ କ୍ଲିକ୍ ହେଉଛି ଏକ ନୃତ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ଯେଉଁଥିରେ ବୈକଳ୍ପିକ ରୂପରେ ପାଲି ପାଲି କରି ପାଦକୁ ବାମ ଆଡ଼କୁ କିକ୍ କରିବା ଏବଂ ତା ପରେ ଡାହାଣକୁ କିକ୍ କରିବାକୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଥାଏ।

ହପ୍ ଏବଂ ସ୍କିନ୍: ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ଅପକେନ୍ଦ୍ରିତ "ଏଲ୍" ସ୍ଥିତିରେ ଆପଣଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ରଖି ଘୂରିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ରେ ହପ୍ କରନ୍ତୁ। ସନ୍ତୁଳନ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ବାହୁକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ଅଲିମ୍ପିକ୍ ସ୍ପିଡ୍ ଚାଲିବା ଡକ୍ ରେସ୍: ପ୍ରଥମେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଗତିରେ ଚାଲିବା କୌଶଳକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ସେମାନଙ୍କୁ ବାସ୍ତବରେ ସେମାନଙ୍କର ବାହୁ ଏବଂ ପିତାକୁ ଗତିରେ ଆଣିବାକୁ ହେବା ତା'ପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ବଡ଼କ ପରି ହାତ ବାନ୍ଧିବେ, କ୍ଲାକ୍ କରିବେ ଏବଂ ଦୋହଲି ଦୋହଲି ଚାଲିବେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସେମାନେ ଏହି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଏକାସହିତ ଯୋଡ଼ିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଏକ ପ୍ରତିଯୋଗୀତା କରିବେ। ଜଣେ ବିଚାରପତି ଭାବରେ, ଆପଣ ଫର୍ମ ଏବଂ ଭଲ ହସ ଖୋଜୁଛନ୍ତି!

ଯୋଡ଼ି ଷ୍ଟେଟ୍: ଯୋଡ଼ିମାନେ ପଛକୁ ପଛ ଛିଡ଼ା ହୋଇ କାନ୍ଧକୁ ଲକ୍ କରନ୍ତି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ନିଜର ହାତକୁ ଲକ୍ କରି ଅଣ୍ଟାରୁ ନଇଁବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ସମାନ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଏହା ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଭାବରେ କାମ କରିଥାଏ।

ଧାଡ଼ିରେ ବୋଟ ଷ୍ଟେଟ୍: ସହଭାଗୀମାନେ ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ବସି ପାଦକୁ ଏକାଠି ଯୋଡ଼ି ରଖନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କୁ ହାତ ଧରିବାକୁ ଦେଇ ପରସ୍ପରକୁ ପଛକୁ (ଧିରେ ଧୀରେ) ଟାଣିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ। ସମୂହରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ହାତକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ସହଭାଗୀମାନେ କଠିନ ମାଂସପେଶୀ, କଠିନ ମାନସିକତା କିମ୍ବା ବଂଶାନୁକ୍ରମିକତା ଯୋଗୁଁ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କେଇବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ।

ଟୋଇକା ହପ୍: ଦୁଇଜଣ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଙ୍କୁ ବାଛନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଅଣ୍ଟାରେ ନିଜର ହାତ ରଖି ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତୁ, ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସେୟା କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଆପଣ ତିନି ଜଣ ଏକା ସହିତ ଗୋଟିଏ କ୍ରମରେ ତିଅନ୍ତୁ। ତାପରେ ବାମ ଗୋଡ଼ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଡାହାଣକୁ କିକ୍ କରି ଗୋଟିଏ, ଦୁଇ, କିମ୍ବା ତିନି (ଆପଣଙ୍କର ପସନ୍ଦ ଅନୁସାରେ) ସେଟ୍ ରେ ଏକତ୍ର କିକ୍ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଦୃଢ଼ପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେହୁଏ କିନ୍ତୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସରଳ ଅଟେ। ଅଳପ କୋରସ୍ ଲାଭନ!

ଏକ ସ୍ଥାନ ଖୋଜନ୍ତୁ: ସମସ୍ତ ପିଲାମାନେ ରୂପଚାପ୍ କୋଠରୀ ଭିତରେ ଏକ ସ୍ଥାନ ବିଷୟରେ ଭାବନ୍ତି। ଫ୍ୟାସିଲିଟେଟର୍ ଏକରୁ ପାଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣିବା ମାତ୍ରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଯାଆନ୍ତି ଯାହା ବିଷୟରେ ସେ ଭାବିଥିଲେ। ଫ୍ୟାସିଲିଟେଟର୍ ପୁଣି ଏକରୁ ପାଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣନା କରନ୍ତି ଏବଂ ଫ୍ୟାସିଲିଟେଟର୍ ପାଞ୍ଚରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ଆଉ ଏକ ନିଆ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଆନ୍ତି। ତାପରେ ଫ୍ୟାସିଲିଟେଟର୍ ପାଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣନା କରିବା ଭିତରେ ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ପାଦରେ ଡେଇଁ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରିଆସନ୍ତି। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଫ୍ୟାସିଲିଟେଟର୍ ପାଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣନା କରିବା ଭିତରେ ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରିଯାଆନ୍ତି। ଗୋଷ୍ଠୀ ଗତିବିଧିକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କରି ଚାଲୁ ରଖିପାରନ୍ତି - ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଛାତିବା, ପଛକୁ ଚାଲିବା, ବେଙ୍ଗ ପରି ଡେଇଁବା ଇତ୍ୟାଦି।

ଚିନ୍ତା କରି ଲେଖିବା ଖାର୍ଚ୍ଚସିଟ୍

କରୋନା ଭାଇରସର ବିସ୍ତାର ଏବଂ ଲକଡାଉନ୍ ଆମ ଜୀବନରେ ଏକ ଅତ୍ୟୁତପୂର୍ବ ଘଟଣା ଅଟେ। ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ଭାବପ୍ରବଣ ଭାବରେ ଏହା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନୁହଁନ୍ତି।

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଘରୁ ଶିଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଉଛି। ତଥାପି ମହାମାରୀର ସାମନା କରିବାର ଅଭିଜ୍ଞତା ନିଜେ ହିଁ ଅନେକ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ।

ଏହା ହେଉଛି ଏଭଳି ଏକ ସମୟ ଯେତେବେଳେ ଆମେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଆଖି, କାନ ଏବଂ ହୃଦୟକୁ ଖୋଲା ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବା, ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଆଖପାଖରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ଏବଂ ସଂବେଦନଶୀଳ ହେବା ସହିତ ହଠାତ ହେଉଥିବା ବନ୍ଦୀତାକୁ ସାମ୍ନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବା। ସେମାନଙ୍କୁ ରଚନାତ୍ମକ ଭାବରେ ନିୟୋଜିତ ରଖିବାବେଳେ ସହଯୋଗ ଏବଂ ସହାନୁଭୂତି ଶିକ୍ଷା କରିବାର ମଧ୍ୟ ଏକ ସମୟ ଅଟେ। ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ସହିତ ଆମେ 50 ଟି ଚିନ୍ତା ଜନିତ-ଲେଖିବା ଖାର୍ଚ୍ଚସିଟ୍ ଉପସ୍ଥାପନ କରୁଛୁ ଯାହାକି ବିଭିନ୍ନ ବୟସ ବର୍ଗ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ।

ଖାର୍ଚ୍ଚସିଟ୍ ଗୁଡ଼ିକରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ସାମିଲ କରି ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା, ଚିନ୍ତା କରି ଲେଖିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ଅନୁଭୂତ କରାଯାଏ ଯଦି ଆପଣ ଏହି ଦୂରତା ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ସକ୍ଷମ, ତେବେ କିଛି ମାଧ୍ୟମ ଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର ସେହି ଖାର୍ଚ୍ଚସିଟ୍ ଉପରେ କାମ କରିବା ପାଇଁ କରାଯାଇପାରେ ଯାହାକୁ ଆପଣ ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ବାଛି ପାରିବେ -

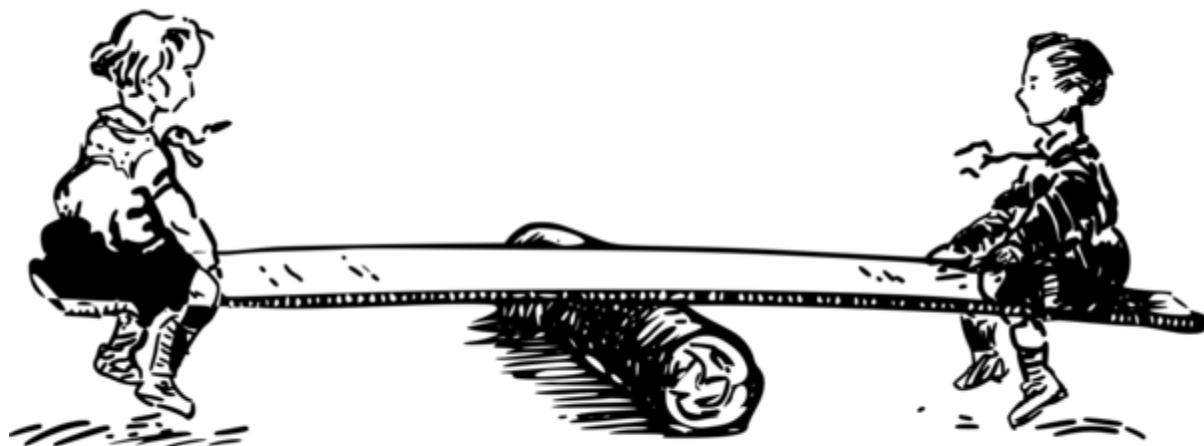
IVRS ସନ୍ଦେଶ - ଏକ ୱାର୍କସିଟ୍ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏକ ସନ୍ଦେଶ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏହା ନିଜେ କରିବାକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରାନ୍ତୁ (ଫୋନ୍‌ଲାଇନ୍‌ରେ ଥିବା ଏକ ନମୁନା ଦେଖନ୍ତୁ)

ହ୍ୱାଟ୍ସଆପ୍ - ହ୍ୱାଟ୍ସଆପ୍‌ରେ ୱାର୍କସିଟ୍ ର ଫର୍ମାଟ୍ ସେୟାର୍ କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଖାତାରେ ଲେଖିବାକୁ କୁହାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ତା'ପରେ ସେମାନେ ଯାହା ଲେଖିଛନ୍ତି ତାହା ସେୟାର୍ କରିପାରିବେ (ଫୋନ୍‌ଲାଇନ୍‌ରେ ଏକ ନମୁନା ଦେଖନ୍ତୁ)

ଲକଡାଉନ୍ ପରେ - ୱାର୍କସିଟ୍ ଥିମ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅତିରିକ୍ତ ସ୍ତର ସହିତ ଲକଡାଉନ୍ ପରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ। ୱାର୍କସିଟ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରିଣ୍ଟ୍ କରାଯାଇପାରେ। ପିଲାମାନେ ଏଥିରେ ଲେଖିପାରିବେ ଏବଂ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ।

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏହି ସିଟ୍ ଗୁଡ଼ିକରେ କାମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଥିମ୍ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଏବଂ ତାପରେ ଲେଖିବା ପାଇଁ ଫର୍ମାଟ୍ କୁ ସେୟାର୍ କରିବା ହିଁ ଏକ ପ୍ରକାରର ଉପାୟ। ଆଲୋଚନା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଲେଖିବା ପାଇଁ କିଛି ସଂକେତ ମିଳେ। ସମସ୍ତ ୱାର୍କସିଟ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ଫୋନ୍‌ଲାଇନ୍‌ରେ ଏକାଠି ରଖାଯାଏ।

ଆମେ ଏଠାରେ 5 ଟି ମାନସିକତା ଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ଉପସ୍ଥାପନ କରୁଛୁ। ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଥମେ ଫ୍ୟାସିଲିଟେଟରଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ପରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ପରିଚାଳିତ କରାଯାଇପାରିବ।



ଛବି ଉତ୍ସ: ସର୍ଜନାତ୍ମକ ବିଚାର

1. ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ ନିଶ୍ଵାସ ପ୍ରଶ୍ଵାସ ନେବା

ନାକ ଦେଇ ନିଶ୍ଵାସ ନିଅନ୍ତୁ: 1-2-3-4

ଓଠକୁ ଅଟକାଇ ଅଟକାଇ ଧିରେ ଧୀରେ ଅର୍ଥାତ ଫୋଟକା ବନାଇବା ପରି ନିଶ୍ଵାସ ଛାଡନ୍ତୁ : 1-2-3-4-5-6-7-8

ଏହାକୁ 3-4 ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ।

2. ପେଟରେ ନିଶ୍ଵାସପ୍ରଶ୍ଵାସ

ନିଜର ପେଟର ନାହିଁ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ହାତକୁ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ହାତକୁ ଉପର ଛାତି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ।

ନିଜର ପେଟକୁ ଆରାମ ଦିଅନ୍ତୁ।

ନାକ ଦେଇ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଫୁସଫୁସକୁ ଭରନ୍ତୁ।

ଆପଣଙ୍କ ଫୁସଫୁସକୁ ତଳଆଡ଼କୁ ବିସ୍ତାର କରିବାକୁ ଏବଂ ତଳ ହାତକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଛାତିରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା କିମ୍ବା କାନ୍ଧ ଉପରକୁ ଉଠେଇବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ।

ଦେଇ ରଖିଥିବା ୩୦ ମାଧ୍ୟମରେ ଧିରେ ଧୀରେ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ।

3. ମୂଳ ଅଭ୍ୟାସ

ଅଟେକନ୍ତୁ → ଶୁଣନ୍ତୁ → ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ

ନିଜକୁ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ରଖନ୍ତୁ

ନିଜର ଆଖି ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ।

ନିଜର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ।

ନାକ ଦେଇ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପାଟିରେ ଧିରେ ଧିରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡନ୍ତୁ।

କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ ଯେ ବାୟୁ ଧିରେ ଧିରେ ଆପଣଙ୍କର ଫୁସଫୁସ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେଉଛି ଏବଂ ତା'ପରେ

ପୁଣି ବାହାରକୁ ବାହାରି ଯାଉଛି।

ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଦେଖିବେ ଯେ ଆପଣଙ୍କର ମନ ଚଞ୍ଚଳ ହେଉଛି, ତେବେ ଏହାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତୁ,

ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ, ଏବଂ

ତାପରେ ଆପଣଙ୍କର ଧ୍ୟାନକୁ ନିଜର ନିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଫେରାଇ ଆଣନ୍ତୁ।

ଆପଣଙ୍କର ପେଟ ଗତି କରୁଥିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ଆପଣଙ୍କର ପେଟ ପିରେ ପିରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେଉଛି।

ଏକ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଏହା ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ (ଟିପ୍ପଣୀ: ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ନିଶ୍ୱାସକୁ ଛୋଟ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଲମ୍ବା କରନ୍ତୁ)।

ଆଖି ଖୋଲନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜ ରୁମକୁ ଫେରିଯାଆନ୍ତୁ।

4. ବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା

ଏଭଲି ଏକ ବସ୍ତୁ ବାଛନ୍ତୁ, ଯାହାକୁ ସହଜରେ ଉଠାଇବାକୁ ଏବଂ ହାତରେ ଧରିବାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଛୋଟ ଥିବା

ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଧରି ଅନ୍ୟ ହାତକୁ ପାସ୍ କରନ୍ତୁ। ଏହା ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ କେତେ ଭାରୀ କିମ୍ବା ହାଲୁକା, ତାହା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଏହା କେତେ ବଡ଼? ନିଜ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଉପର ଭାଗକୁ ଘଷନ୍ତୁ।

ଧାରଗୁଡ଼ିକ ଖତତା ନା ଚିକ୍କଣ? ବସ୍ତୁର ଆକୃତି, ରଙ୍ଗ ଏବଂ ଗଠନକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ। ପୃଷ୍ଠରେ କିମ୍ବା ରେଖାରେ କିମ୍ବା ବରାଦରେ କୌଣସି ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଥିବାକୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ।

ଏହା କୋମଳ, କିମ୍ବା ଖଦଡିଆ ଅନୁଭବ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ତାହା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। କଣ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଆଙ୍ଗୁଠି ପାଇଁ ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଗରମ ଅନୁଭବ କରୁଛି କି?

ଏହା ଅଠାଳିଆ, ତେଲିଆ, ଖସଡିଆ, ଓଦା କିମ୍ବା ଶୁଖିଲା କି?

ସମାପ୍ତି:

1. ବସ୍ତୁକୁ ଚଟାଣ କିମ୍ବା ଟେବୁଲ ଉପରେ ଛାଡିଦିଅନ୍ତୁ।
2. ନିଜ ହାତରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ କରନ୍ତୁ।
3. ନିଜର ନିଶ୍ୱାସର ପ୍ରକୃତିକୁ ନ ବଦଳାଇ ନିଜର ଧ୍ୟାନକୁ ନିଜର ନିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଫେରାଇ ଆଣନ୍ତୁ।
4. ଧିରେ ଧିରେ ଆଖି ଖୋଲନ୍ତୁ।

5. ଧ୍ୱନି ପ୍ରତି ସଚେତନତା

ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଆରାମରେ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଗୋଡ ମୋଡ଼ି ବସନ୍ତୁ।

ଯେହେତୁ ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ଥିର ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ଧିରେ ଧିରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ।

ଆପଣଙ୍କ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଯାହାକୁ ଆପଣ ନିକଟ କିମ୍ବା ଦୂରରୁ ଶୁଣିପାରିବେ।

ଏହି ଧ୍ୱନିଗୁଡିକ ଏବଂ ତାହା କେଉଁଠାରୁ ଆସୁଛି, ତାହା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ।

କିଛି ସମୟ ଶୁଣନ୍ତୁ।

ଧିରେ ଧିରେ ନିଜର ବସିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଆଣନ୍ତୁ।

ବହୁତ ଧିରେ ଧିରେ ଆଖି ଖୋଲନ୍ତୁ।

ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଫେରି ଆସିବ, ଗୋଟିଏ କାଗଜ ନେଇ ଆପଣ ଯାହା କିଛି ଶୁଣିଛନ୍ତି ତାହା ଲେଖନ୍ତୁ।

ଆମ ପାଖରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ଛୋଟ ମାନସିକତା ଝାଙ୍କିବୁକ୍ ଅଛି ଯାହାକୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ରେଫର୍ କରାଯାଇପାରେ ଏବଂ ପୁଣି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ।

ଏକ ଅଣ-ଲାଭକାରୀ ସଂସ୍ଥା ଆପନିଶାଲା ମଧ୍ୟ କିଛି ମାନସିକତା ଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡ଼ିକୁ ବିକଶିତ କରିଛି ଯାହାକୁ ରେଫର୍ କରାଯାଇ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ।

ଧାନ ଦିଅନ୍ତୁ: ମାନସିକତା ଯୁକ୍ତ ଝାଙ୍କିବୁକ୍ ରେଫରେନ୍ସ ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍ତ ଏବଂ ଏହାକୁ ମୁଦ୍ରଣ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

ପାରସ୍ପରିକ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟବିଧି

1. କାହାଣୀ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:

ମଣିଷର ହୃଦୟ ଏବଂ ମନକୁ ଯୋଡ଼ିବା ପାଇଁ କାହାଣୀ ସବୁବେଳେ ଏକ ମାଧ୍ୟମ ହୋଇଥାଏ। ସେମାନେ ସେଥିରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଭାବନା ଧାରଣ କରନ୍ତି ଯାହାକି ଅନେକଥର ଏହିପରି ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ ହୋଇପାରେ ଯେତେବେଳେ ଆମକୁ କୌଣସି ସକାରାତ୍ମକ ଜିନିଷକୁ ଧରି ରଖିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ। ଆମେ କଳ୍ପନା କରୁଛୁ ଯେ ଭର୍ତ୍ତୁଆଲ୍ ଯୋଗଦାନ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରାରମ୍ଭ ସମୟରେ କିଛି ସପ୍ତାହରେ କାହାଣୀ କହିବା ଏବଂ ଶୁଣିବାର ଏକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିପାରେ। ଏହି କାହାଣୀଗୁଡ଼ିକ ଯେକୌଣସି ଥିମ୍ ଉପରେ ହୋଇପାରେ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି:

କାହାଣୀ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ମୋବାଇଲରେ ଷ୍ଟୋରୀ ଫିଭର୍ କୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ। ପ୍ଲଟଫର୍ମରେ ଏକାଧିକ ଭାଷାରେ କାହାଣୀ ଅଛି ଏବଂ ସେହି ଅନୁସାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ।

ସକାଳ ସମୟରେ ହେଉଥିବା ସଭାରେ ଏକ ଛୋଟ କାହାଣୀ କହିବା ଖୁବ ଭଲ ହେବ।

ଫ୍ୟାସିଲିଟେଟର କାହାଣୀ କହିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ଏହାର ନେତୃତ୍ୱ ନେବା ପାଇଁ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ କିମ୍ବା ଛାତ୍ରଙ୍କ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି।

ବୈକଳ୍ପିକ ଭାବରେ, ଏକ କାହାଣୀ କ୍ଲବ୍ ମଧ୍ୟ ଗଠନ କରାଯାଇପାରେ କିମ୍ବା ଅତିଷ୍ଠ କାହାଣୀ ମଧ୍ୟ ଚଳାଯାଇପାରିବ। ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ଯୋଗଦାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡରରେ ଏକ କାହାଣୀ କହିବା ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ।

ଦର୍ଶକମାନଙ୍କର ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଚୟନ କରାଯାଇଥିବା କାହାଣୀ ଉପଲବ୍ଧ ସମୟ ଅନୁସାରେ ଛୋଟ, ଯାହାକି ବିଭିନ୍ନ ଥିମ୍ (ଷ୍ଟେମ୍, ଲିଙ୍ଗ, ହାସ୍ୟ, ଆଶା), ସହଜ ଭାଷା, ଚିତ୍ର ଉପରେ କମ୍ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇପାରେ।

ଶୁଣିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସ୍ତର 3 କିମ୍ବା ସ୍ତର 4 ର କାହାଣୀ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ହୋଇପାରେ।

ପ୍ରକ୍ରିୟା:

ଏଠାରେ କୌଣସି ମଧ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହେଉ ନାହିଁ ଏବଂ ଏହା ହୋଇପାରିବ କାରଣ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ କାହାଣୀ କହିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିପ୍ସ ଗୁଡ଼ିକ ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କହିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ:

1. ଉପସ୍ଥାପନା କରିବା ପୂର୍ବରୁ କାହାଣୀ ପଢନ୍ତୁ।
2. ଉପସ୍ଥାପନା କରିବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ - କେଉଁଠାରେ ଭଏସ୍ ମଡ୍ୟୁଲେସନ୍ କରିବେ, ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବା ପାଇଁ କେଉଁଠାରେ ଅଟକି ଯିବେ ଏବଂ କଣ ପଚାରିବେ - ଏହି ପଏଣ୍ଟଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜର ମନ ଭିତରେ ଚିହ୍ନିତ କରି ରଖନ୍ତୁ। ପୂର୍ବରୁ ଥରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।
3. ଉପସ୍ଥାପନା ସମୟରେ - ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱର ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛ ସ୍ୱର ରଖନ୍ତୁ, କିଛି ସ୍ପଷ୍ଟ କଣ୍ଠ ସ୍ୱର ଏବଂ ପ୍ରକାଶିତ ଭାବ ଏବଂ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି କାହାଣୀରେ ଅତିରିକ୍ତ ଭାବକୁ ଯୋଡିଥାଏ, ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଶେଷରେ ପ୍ରଶ୍ନର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ।

ଟିପ୍ସ: ଗାଁର ବୟସ୍କମାନେ, ଶିକ୍ଷକ, ଅଭିଭାବକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକକଥା ଉପରେ କାହାଣୀ ଶୁଣେଇବାକୁ ଆମନ୍ତ୍ରିତ କରାଯାଇପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ଲୋକ ଗୀତ ମଧ୍ୟ ଏକା ସହିତ ଗାନ କରାଯାଇପାରେ।

କାହାଣୀ କହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରୁ କିଛି ସୁପାରିଶ:

ତାରାକୁ ତାରା ମିଳିଲା <https://storyweaver.org.in/stories/1219-tara-finds-her-stars>

କଳ୍ପନା ର ସାଇକଲ୍ <https://storyweaver.org.in/stories/11283-kalpana-s-cycle>

ଚୁସ୍କିଟ୍ ସ୍କୁଲକୁ ଯାଏ <https://storyweaver.org.in/stories/21-chuskit-goes-to-school>

କେବଳ ମୂର୍ଖମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଯାଆନ୍ତି <https://storyweaver.org.in/stories/106261-only-fools-go-to-school>

ୱାଙ୍ଗାରି ମାଆଇଙ୍କ କାହାଣୀ <https://storyweaver.org.in/stories/13814-a-tiny-seed-the-story-of-wangari-maathai>

ସମାନ ସମାନ କିମ୍ବା ଭିନ୍ନ <https://storyweaver.org.in/stories/10963-same-same-or-different>

କାହାଣୀ ଏବଂ କାହାଣୀ କହିବା ତେମୋ ସହିତ କାହାଣୀ ଗୁଡ଼ିକର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆପ୍ / ୱେବସାଇଟ୍:

ହିନ୍ଦୀ, ଇଂରାଜୀ ଏବଂ ମରାଠୀରେ ପୁସ୍ତକ ପିଢ଼ିଏଫ୍ + ଏକାଧିକ ଖେଳ, ଭିଡ଼ିଓ

<http://www.arvindguptatoys.com/> ରେ ଉପଲବ୍ଧ

ତୁଲିକା ପ୍ରକାଶକଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଅନେକ ପୁସ୍ତକ ପାଇଁ ଅନେକ ଲିଙ୍କ୍ <https://www.tulikabooks.com/info/e-tulika>

ରେ ଉପଲବ୍ଧ

ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାରେ ଅତି ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ <https://www.eklavya.in/books/audio-books> ରେ ଉପଲବ୍ଧ

2. କଥା ହେବା ସମୟ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:

ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବନାରେ, ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକ ଖୋଲା ହେବା ମାତ୍ରେ, ସମସ୍ତେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ, ପଢ଼ାପଢ଼ି ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ମାର୍ଗ ଚାଲିବାକୁ ଧାଇଁ ଆସନ୍ତି। ଆମର ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ମଧ୍ୟ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ, ଆମର କାମ ଏବଂ ଯାତ୍ରା କିଛି ଆମର ମନର ସବୁଠାରୁ ଶୀର୍ଷରେ ରହିବ ତାହା ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହେବା କଥାବାର୍ତ୍ତା ସମୟ ଆମକୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆଡ଼େଇ ଦେଇ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ନିଜ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେବା ଏଥିରେ ଶିକ୍ଷକମାନେ, ପିଲାମାନେ, ହେଡ଼-ମାଷ୍ଟର ଏବଂ ଏପରିକି ପିତାମାତା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି।

ପ୍ରସ୍ତୁତି:

ସକାଳ ସଭାରେ ଅଳପ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ରହିବା ଖୁବ ଭଲ ହେବା ଏହା ବିଷୟରେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏକ ପୋଷ୍ଟର ବାହାର କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭଲ ହେବ।

ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ଯୋଗଦାନରେ ଏହା ଉତ୍ସାହିତ, ଟ୍ରିଗର ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଆରାମର ଏକ ସ୍ତରକୁ ଆବଶ୍ୟକ କରେ।

ଟକ୍-ଟାଇମ୍ ଥିମ୍ କିମ୍ବା ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକୁ ଡିଜାଇନ୍ କରାଯାଇପାରିବା କିଛି ନମୁନା ପ୍ରଶ୍ନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇଛି:

ପ୍ରକ୍ରିୟା:

କଥା ହେବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ କିମ୍ବା ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇପାରେ।

ଏଥିରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ରଖାଯାଇଥିବା ପାତ୍ର ଆସିପାରେ (ନମୁନାରେ ଥିବା ପରି) ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ତା ଉପରେ 5 ମିନିଟ୍ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏକୁ ଉଠାଇ ପାରିବେ।

ଯେତେବେଳେ ଏହା ପ୍ରଥମ ଥର କରାହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଫ୍ୟାସିଲିଟେଟର୍ କଥାବାର୍ତ୍ତା ସମୟ ଉପରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରନ୍ତି।

ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ଯୋଗଦାନ କିମ୍ବା ଏପରିକି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟଭିତ୍ତିକ ଦିନଗୁଡ଼ିକରେ ଏହା ଉପରେ ଟ୍ରିଗର କରାଯାଇ ପ୍ରଶ୍ନ ମଧ୍ୟ ଥାଇପାରେ: ମୁଁ କ'ଣ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ହରାଇଲି? ମୁଁ ମୋର କରିବାରେ ମୋର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିଲି? ଲକ୍ଷ୍ୟଭିତ୍ତିକ ବିଷୟରେ ସବୁଠାରୁ ବିରକ୍ତିକର ଭାଗ କ'ଣ ଥିଲା? ଲକ୍ଷ୍ୟଭିତ୍ତିକ ସମୟରେ ଏଭଳି କଣ ଥିଲା ଯାହାକି ମୁଁ ନୁଆ ଭାବରେ ଶିଖିଲି? ଏଭଳି କଣ ଥିଲା ଯାହାକି ମୁଁ ଶିଖି ପାରିଲି ନାହିଁ? ଇତ୍ୟାଦି।

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏହା କରିବା ପାଇଁ ସମାନ ଭାବରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇପାରେ।

ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ଏକ ଖୁସି ଅନୁଭୂତିରେ ଏକ ଭାବନା ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଏହା ସଭାରେ କରାଯାଇପାରେ କିମ୍ବା ତାହା ପାଇଁ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ।

ଟିପ୍ପଣୀ: ପିତାମାତା କିମ୍ବା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଅଂଶୀଦାର କରିବାକୁ ଆମନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇପାରନ୍ତି।

3. ମୋର ନିରାପଦ ବିଦ୍ୟାଳୟ / ମୋର ସୁରକ୍ଷିତ ଘର- ପୋଷ୍ଟର ଡିଜାଇନ୍

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:

ପିଲାମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ଥାନ ଏବଂ ତା'ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ସ୍ଥାନରେ ସାମିଲ ହେବେ। ଏହାର ଏକ ଅଂଶ ଭାବରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦାୟିତ୍ୱ ଗୁଡ଼ିକୁ ବଦଳାଇବା ସହିତ ଗୋଷ୍ଠୀରେ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟବିଧି କରାଯାଇପାରିବ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା କିଛି ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଏକ ଅଂଶ ହେବ - ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ମୋଟା ଚାର୍ଟ ପେପର୍, ସ୍କେଚପେନ୍, ସେଟ୍, କଇଁଚି, ଅଠା, ସୁତା, ଡବଲ୍ ସାଇଡ୍ ଟେପ୍, ଆବର୍ଜନା ସାମଗ୍ରୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ।

ଏଥିପାଇଁ ଏକ ସମର୍ପିତ ସମୟ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହିତ କାମ କରାଯିବ। ଉଚିତ ଏବଂ ଏଭଳି ସ୍ଥାନ ଯେଉଁଠାରେ ପିଲାମାନେ ଏହି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ବସିପାରିବେ।

ଏହା ବିଷୟରେ ଘୋଷଣା କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ କିଛି ପିଲା ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଯୋଗଦାନ ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନେତୃତ୍ୱ ନେଇ କରିପାରିବେ।

ପ୍ରକ୍ରିୟା

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଉଥିବା ପିଲାମାନେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଏକାଠି ହୋଇପାରିବେ ।

ଏକ ଚାର୍ଟ ପେପରରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରର ମ୍ୟାପିଂ କରାଯାଇପାରିବ।

ଥରେ ମ୍ୟାପିଂ ହୋଇଗଲେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ଆସାଇନ୍ କରାଯାଇପାରିବ।

ଏହି ଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ 'ନିରାପଦରେ ରୁହନ୍ତୁ' ପୋଷ୍ଟର ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ - ବାଥରୁମ ନିକଟରେ (ହାତ ଧୋଇବା), ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଏବଂ ବିରତି ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଦୂରତା, ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା (ଆପଣଙ୍କ ମାସ୍କ ଗାଢ଼ ତିଆରି କରନ୍ତୁ), ଚେହେରାକୁ ସ୍ପର୍ଶ ନକରିବା, ପରିବର୍ତ୍ତନ ମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଯିବା - ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ଦୟାଳୁ ଏବଂ ସହାୟକ ହେବା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଯାହାକି ଆମେ ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁପାରିବା ।

ପୋଷ୍ଟର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍କୁଲ ମାନଚିତ୍ରରେ ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇଥିବା ଅନୁସାରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ରଖାଯାଇପାରିବ ।

ଟିପ୍ପଣୀ: ପିଲାମାନେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ବାର୍ତ୍ତା ଦେବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାହା ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଇପାରେ ଯଦି ଲକ୍ଷ୍ୟଭିନ୍ନ ଜାରି ରହେ ତେବେ ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଘର, ପଡ଼ୋଶୀ ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ସ୍ଥାନ ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଏହିଭଳି କରିପାରିବେ ।

4. ଭଲ ପାଇଁ କ୍ରାଫ୍ଟ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:

ଭଲ ପାଇଁ କ୍ରାଫ୍ଟ ରେ ପିଲାମାନେ 5 ଟି ଭିନ୍ନ ଜିନିଷ ତିଆରି କରିପାରିବ ଯାହାକି ଦୃଶ୍ୟମାନ ଭାବରେ କିମ୍ବା ଶବ୍ଦ ଭାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଭାବନାକୁ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି:

ଆବର୍ଜନା ସାମଗ୍ରୀ, ରଙ୍ଗ, ସୂତା, ଉଲ୍, ଛୋଟ ସାଜସଜ୍ଜା ଜିନିଷ, କଇଁଚି, ଅଠା, କାର୍ଡ ପେପର୍ ଇତ୍ୟାଦି ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକ ଯାହାକି କ୍ରାଫ୍ଟରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖାଯାଇପାରିବ ।

ଏହାକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସହିତ ଏକ ସମର୍ପିତ ସମୟ ଏବଂ ସ୍ଥାନ ଉପରେ କାମ କରାଯାଇପାରେ ।

ସାମଗ୍ରୀ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ପିଲାମାନେ ଏହାର ଚାରିପାଖରେ ଗୋଲିଆ ହୋଇ କିମ୍ବା ଏକ ଛୋଟ ଦଳରେ ବସିପାରିବେ ।

ପ୍ରକ୍ରିୟା:

1. **ବୁକମାର୍କ** - ବୁକମାର୍କ ର ବ୍ୟବହାର ପୁସ୍ତକ ମଝିରେ କେଉଁ ପୃଷ୍ଠା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଢ଼ାହୋଇଛି, ସେଠାରେ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପୃଷ୍ଠା ଚିହ୍ନିତ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଲାଇବ୍ରେରୀରେ ବୁକ ମାର୍କ କୁ ରଖାଯାଇପାରିବ। ଏହା ଏଭଳି ଏକ କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ଯାହାକି ରଚନାତ୍ମକତା ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ କ୍ରାଫ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ। ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଆବର୍ଜନା ସହିତ ନିର୍ମିତ ବୁକ ମାର୍କ ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତି ଏବଂ ଆକାରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ।

ବୁକମାର୍କ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପୁରୁଣା କପଡ଼ା କିମ୍ବା କପଡ଼ା ଖଣ୍ଡ, ଉଲ୍, ବସ୍ତୁ, ଶୁଖିଲା ପତ୍ର, ପୁରୁଣା ପୁସ୍ତକର କଭର, ଟ୍ରେନ୍ ଟିକେଟ୍, ଯେକୌଣସି ମଧ୍ୟ ଆବର୍ଜନା ସାମଗ୍ରୀ ଇତ୍ୟାଦି ଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ। ତା ସହିତ ଲେଖିବା ପାଇଁ ସେହି କଲମ ସହିତ, ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗରେ ଏବଂ ସାଧାରଣତଃ 5 x 2 ଆକାରର କାଗଜ କଟ-ଆଉଟ୍ ର ମୋଟା ସିଟ୍ ଏବଂ କିଛି ରଙ୍ଗକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ। ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିଜେ ନିଜର ବୁକମାର୍କ ତିଆରି କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଇପାରେ। କିଛି ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଏକ ପୁସ୍ତକ ଯାହାକୁ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁବେ, ଏକ ପୁସ୍ତକର ଏକ ପ୍ରିୟ ଚିତ୍ର, ଏକ ଉଦ୍ଭୃତି କିମ୍ବା ଚରିତ୍ର ଯାହାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ ଇତ୍ୟାଦି ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ।

ପିଲାମାନେ ଏହି ବୁକମାର୍କଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପରକୁ କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଉପହାର ଦେଇପାରିବେ।



Image Source: Pixabay

2. **ମେସେଜ୍ ଟୋରାନ୍** - କବାଟ ପ୍ରବେଶ ପଥରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଟୋରାନ୍ ପରି, ମେସେଜ୍ ଟୋରାନ୍ ଏକ ଗ୍ୟାଲେରୀରେ ରଖାଯାଇପାରିବା ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ବୁକମାର୍କଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଏକତ୍ର ବାନ୍ଧି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରିବ କିମ୍ବା ପିଲାମାନେ କାଗଜରୁ ତ୍ରିଭୁଜ କାଟି ତାହା ଉପରେ ସନ୍ଦେଶ ଲେଖିପାରିବେ ଏବଂ ଏକତ୍ର କରି ଏକ ଟୋରାନ୍କୁ ବାନ୍ଧି ପାରିବେ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ: 'ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ ପରି ଏକ ସନ୍ଦେଶକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାଗଜ ଖଣ୍ଡରେ ଗୋଟିଏ ଅକ୍ଷର ଲେଖି ଏକତ୍ର ବନ୍ଧା ଯାଇପାରିବ।
3. **ମେସେଜ୍ ରିଷ୍ଟବ୍ୟାଣ୍ଡ** - ସନ୍ଦେଶ ଲେଖା ହୋଇଥିବା ପଥର କିମ୍ବା ମେସେଜ୍ ରକ୍ଷ - ଅନେକ ପଥର ବିଦ୍ୟାଳୟ ଭିତରେ ହିଁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ସନ୍ଦେଶ ଲେଖାଯାଇ ପେଣ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ। ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ କିମ୍ବା ବିଦ୍ୟାଳୟର ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ରଖାଯାଇପାରିବା ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଭାବନାର ଏକ ଶବ୍ଦ ହୋଇପାରେ। ମେସେଜ୍ ଲେଖା ହୋଇଥିବା ପଥରଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ।
4. **ସନ୍ଦେଶ ଲେଖା ହୋଇଥିବା ପଥର କିମ୍ବା ମେସେଜ୍ ରକ୍ଷ** - ଅନେକ ପଥର ବିଦ୍ୟାଳୟ ଭିତରେ ହିଁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ସନ୍ଦେଶ ଲେଖାଯାଇ ପେଣ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ। ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ପାତ୍ରରେ କିମ୍ବା ବିଦ୍ୟାଳୟର ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ରଖାଯାଇପାରିବା ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଭାବନାର ଏକ ଶବ୍ଦ ହୋଇପାରେ। ମେସେଜ୍ ଲେଖା ହୋଇଥିବା ପଥରଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ।

ଟିପ୍ପଣୀ: ଲକ୍ଷ୍ମୀନାଥ ସମୟରେ ପିଲାମାନେ ହୁଏତ କିଛି କ୍ରାଫ୍ଟ କିମ୍ବା ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ଶିଖିଥିବେ। ସେମାନେ ଯାହା ଶିଖିଛନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଏକ ଦୃଶ୍ୟମାନ କିମ୍ବା ଏକ ଭୌତିକ ଅଧିବେଶନରେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ।

5. ସହଯୋଗନୀତ ବାର୍ତ୍ତା / ଅନୁଭବ ଭିତ୍ତିକ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:

ସହଯୋଗନୀତ ବାର୍ତ୍ତା / ଅନୁଭବ ଭିତ୍ତିକରେ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବନା କିମ୍ବା ସନ୍ଦେଶ ଗୁଡ଼ିକର ସଂଗ୍ରହ ସମଗ୍ର ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଇଁ ଏକ କାନ୍ଥରେ ଉପସ୍ଥାପିତ କରାଯିବ। ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏକତ୍ର କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଏକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ହେବାର ଅନୁଭୂତିକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ବଡ଼ ସୁଯୋଗ ହେବ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି:

ଯଦି କାହୁଁ ନ ଥାଏ,

କପଡ଼ାର ଗୋଟିଏ ଧଳା ରଙ୍ଗର ଚାଦର ଲଗାନ୍ତୁ, ଯେଉଁଠିରେ ଏକ ସ୍କେଚ୍ ପେନ୍ କିମ୍ବା ପାଣିର ରଙ୍ଗକୁ ବ୍ୟବହାର କରି
ଲେଖିପାରିବେ।

ବୈକଳ୍ପିକ ରୂପରେ, ଅନେକ ଚାର୍ଟ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପାଇଁ ଏକତ୍ର ଯୋଡ଼ାଯାଇପାରିବ।

ବୈକଳ୍ପିକ ରୂପରେ, ସମସ୍ତଙ୍କର ଲିଖିତ ସନ୍ଦେଶ କିମ୍ବା ଭାବନା ଏକତ୍ର ସିଲେଇ ହୋଇଥିବା କପଡ଼ା ଖଣ୍ଡ ପରି ପେଷ୍ଟ୍
କରାଯାଇପାରେ।

ଏହାକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏକ ସମର୍ପିତ ସମୟ ଏବଂ ସ୍ଥାନ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ।

ସାମଗ୍ରୀ ଗୁଡ଼ିକୁ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରାଯାଇପାରେ ଏବଂ ପିଲାମାନେ ଏହାର ଚାରିପାଖରେ କିମ୍ବା ଏକ ଛୋଟ ଦଳରେ
ବସିପାରିବେ ।

ଏହା ମଧ୍ୟ କ୍ଲାସ୍‌ରେ କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ଏକତ୍ର କରାଯାଇପାରିବ।



Image Source: Pixabay

ପ୍ରକ୍ରିୟା:

ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ପିଲାମାନେ ଗୋଟିଏ ବାକ୍ୟ ଉପରେ ଲେଖିବାକୁ ଚିନ୍ତା କରିପାରନ୍ତି ଯେ, 'ସେମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଫେରିଲେ କିପରି ଅନୁଭବ କରିବେ'।

ସମସ୍ତେ ନିଜ ଭାବନାକୁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିବାକୁ କିମ୍ବା ଏକ ସନ୍ଦେଶ ଲେଖିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଚିତ୍ର କରିପାରିବେ।

ଥରେ ଏସବୁ ସଂଗ୍ରହ ହୋଇସାରିଲା ମାତ୍ରେ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ କପଡ଼ା କିମ୍ବା ଚାର୍ଟରେ ଏକତ୍ର ଭାବରେ ପେଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରିବ।

ବୈକଳ୍ପିକ ଭାବରେ, ସମସ୍ତେ ଆସି ଗୋଟିଏ କପଡ଼ା ଚାଦର କିମ୍ବା ଚାର୍ଟ ଉପରେ ଲେଖିପାରିବେ।

ଏହା ବିଦ୍ୟାଳୟର ଏକ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଗ୍ୟାଲେରୀ / କାନ୍ଥରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରାଯାଇପାରିବ।

ଟିପ୍ପଣୀ: ଯଦି ଲକ୍ଷ୍ମୀଦେବୀଙ୍କ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାରି ରହେ, ତେବେ ପିଲାମାନେ ଏହାକୁ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଛବିଗୁଡ଼ିକୁ ସେୟାର କରିପାରିବେ ଏବଂ ଫ୍ୟାସିଲିଟେଟର ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ଦୃଶ୍ୟମାନ କୋଲାଜ୍ କିମ୍ବା ସ୍ଥାପ୍ତ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟରେ ଏକତ୍ର ସିଲାଇ କରିପାରିବେ!

6. ଉତ୍ସାହର ବିହନ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଗୋଷ୍ଠୀ ବନ୍ଦନ, ଭଲ ଅନୁଭବ, ସହାନୁଭୂତି ଏବଂ ସଂଯୋଗକୁ ଅନୁଭବ କରିବା।

ପ୍ରସ୍ତୁତି: ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମଞ୍ଜି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ମଞ୍ଜି

ପ୍ରକ୍ରିୟା:

ଗୋଟିଏ ଛାତ୍ର ମୁଠାଏ ମଞ୍ଜି (ସାଧାରଣତଃ ଯିଏ ନେତୃତ୍ୱ ନେଉଥିବେ) ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେ ଗୋଷ୍ଠୀର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ କିଛି ମଞ୍ଜି ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କିଛି ଉତ୍ସାହଜନକ କଥା କୁହନ୍ତି।

ଏବଂ ଏହା ଏକ ଚେନ୍ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପରି ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ।

7. ସହଯୋଗ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଗୋଷ୍ଠୀ ବନ୍ଦନ, ସହଯୋଗ, ଦଳ କାର୍ଯ୍ୟ, ସଂଯୋଗ

ପ୍ରସ୍ତୁତି: ଚାର୍ଟ କାଗଜପତ୍ର, କଲମ, ରଙ୍ଗ

ପ୍ରକ୍ରିୟା:

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର କଲମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ଏକ ବଙ୍କା ହସ୍ତାକ୍ଷର ଲାଇନ୍ କିମ୍ବା ଅସନ୍ନ ଲେଖା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି (ଏକମାତ୍ର ନିୟମ ଯେ, କୌଣସି ବିଚ୍ଛେଦ ରେଖା ରହିବ ନାହିଁ) ଏବଂ ଏହାକୁ ତାହା ଯାହା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟକୁ ପଠାଯାଇଥାଏ ଯିଏ ଏଥିରୁ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିଥାଆନ୍ତି।

ଯେତେବେଳେ ଏକ ବଙ୍କା ହସ୍ତାକ୍ଷର ଧାଡ଼ି ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଏ, ତେବେ ଏଥିରୁ କ'ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବ ତାହା ବିଷୟରେ ଧାରଣା ପାଇବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଯେକୌଣସି ଦିଗରେ ଘୁରେଇ ଦିଆଯାଇପାରେ।

ଚିତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଜଙ୍ଗଲୀ ଏବଂ କଳ୍ପନାକାରୀ ହୋଇପାରେ, କାରଣ ସେଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ବିଚାର କରାଯାଏ ନାହିଁ, ତାହା କେବଳ ମଜା ପାଇଁ ବନାଯାଏ। ଫଳାଫଳ ସାଧାରଣତଃ ଅନେକ ହସ ଆଣିଥାଏ।

୫. କ୍ଷୁଦ୍ର ଶିକ୍ଷାଦାନ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ସାଥୀଠାରୁ କିଛି ଶିଖିବା

ପ୍ରକ୍ରିୟା:

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ କିଛି ନୂଆ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ହେବା

ଦଳର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଯୋଡ଼ି ହେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।

ସେମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପରକୁ ଏପରି କିଛି ଶିଖାଇବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ଯାହାକି ଶିଖିବାକୁ ମାତ୍ର କିଛି ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲାଗିବ।

ପାଠ୍ୟ ଏକ କୌଶଳ ହୋଇପାରେ, ଯେପରି ଘାସର ଚେର କୁ ହୁଇସିଲ୍ ଭାବରେ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, କିମ୍ବା ଏହା ବୌଦ୍ଧିକ ଜ୍ଞାନ କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କ ମାତୃଭାଷାରୁ କିଛି ବାକ୍ୟ ହୋଇପାରେ।

ସେମାନେ ପରସ୍ପରକୁ ଶିଖାଇବା ପରେ, ଯୋଡ଼ିମାନଙ୍କୁ ସେମାନେ ଯାହା ଶିଖିଲେ ତାହା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।

ଟିପ୍ପଣୀ: ଲକଡାଉନ୍ ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଯାହା କିଛି ନୁଆ ଶିଖିବାକୁ ମିଳିଲା, ତାହା ମଧ୍ୟ ଏଠାରେ କରାଯାଇପାରିବ। ସେମାନଙ୍କୁ ଶିଖେଇବାକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ - ତାହା ସେମାନେ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିବା ଏକ କାହାଣୀ, ସେମାନେ ଶିଖିଥିବା କୌଶଳ, ଏକ କ୍ରାଫ୍ଟ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ।

9. 4 Q's

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ନିଜର ଛବି ଏବଂ ପରିଚୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା

ପ୍ରସ୍ତୁତି: କାଗଜ

ପ୍ରକ୍ରିୟା: ଏକ କାର୍ତୁନ୍ ଚରିତ୍ରର ନାମ, ରଙ୍ଗ, ଯାନ, ଏବଂ ଏକ ପ୍ରକାରର ଗାଦ୍ୟର ନାମ କୁହନ୍ତୁ ଯାହାକି ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରେ ଏବଂ କାହିଁକି!

ଶ୍ରେଣୀରେ ସମସ୍ତେ ଏହାକୁ ଲେଖିବା ପାଇଁ ଏକ କାଗଜ ଧରି ବସିଥିବାବେଳେ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥିମ୍ କୁ ବୋର୍ଡରେ ଦେଖାଇପାରିବେ।

ସମସ୍ତ ସିଟ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକତ୍ର ରଖାଯାଇପାରିବ।

ନାମ: _____

କାର୍ତୁନ୍: _____

ଚରିତ୍ର: _____

କାହିଁକି? _____

ରଙ୍ଗ: _____

କାହିଁକି? _____

ଗାଡ଼ି: _____

କାହିଁକି? _____

ଖାଦ୍ୟ: _____

କାହିଁକି? _____

10. ଜୀବନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଆମ୍ଭ ଅନୁଷ୍ଠାନ; ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ରଚନାତ୍ମକ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରସ୍ତୁତି: କାଗଜ, ମାର୍କର୍, କଇଁଟି

ପ୍ରକ୍ରିୟା:

ଗୋଷ୍ଠୀକୁ କାଗଜ ଉପରେ ଏକ ବଡ଼ ବୃତ୍ତ ଅଙ୍କନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।

ଗୋଷ୍ଠୀକୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ସେମାନେ ଯେଉଁ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିଛନ୍ତି ତାହା ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନରେ ଗୋଟିଏ ଦିନକୁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରେ।

ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ବୃତ୍ତ ଖଣ୍ଡ କାଟିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେପରି ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ କେତେ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି ତାହା ଦର୍ଶାଇବା।

ଉଦାହରଣ: ଯେତେବେଳେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ, ଦିନ ସମୟରେ, ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ କିମ୍ବା ଏକାକୀ ଆପଣ କେତେ ସମୟ ଶୋଇ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥାନ୍ତି।

ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଖଣ୍ଡକୁ ଲେବଲ୍ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ। ଗୋଷ୍ଠୀ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଅତିବାହିତ କରୁଥିବା ସମୟକୁ ଲେବୁଲ୍ କରିବା ସମାପ୍ତ କରିବା ପରେ, ସେମାନଙ୍କୁ ଗୁପ୍ତ ସହିତ ସେୟାର୍ କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ (ଯଦି ସେମାନେ ଭଲ ଭାବୁଥିବେ)। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଅଧିକ କଟା ହୋଇଥିବା ଲେବୁଲ୍ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ସମୟ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଟିପ୍ପଣୀ: ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ 2 ଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରାଯାଇପାରେ।

1. ଲକ୍ଷ୍ୟଭିତ୍ତି ସମୟରେ
2. ବିଦ୍ୟାଳୟ ଖୋଲିବା ପରେ

ସଙ୍ଗେତ ଲେଖନ:

1. ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଯୋଡି ହୋଇ ସେମାନଙ୍କ ପାଞ୍ଚ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।
2. ଲକ୍ଷ୍ୟଭିତ୍ତି ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ କ'ଣ ଭଲ ଲାଗିଲା?
3. ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ପୁଣି ଆସିବା ସେମାନଙ୍କୁ କେମିତି ଲାଗିବ?
4. ଏଭଳି କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ଅଛି, ଯାହାକୁ ସେମାନେ ଅଧିକ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି। କେଉଁଟିକୁ କମ୍ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି? ଭିନ୍ନ ଭାବରେ କଣ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ଅଛି?
5. ସେମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଆରମ୍ଭ କରିବାବେଳେ କେଉଁ ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକୁ ବିକାଶ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି?

11. କାହାଣୀ କହିବା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: କାହାଣୀ ନିର୍ମାଣ, ରଚନାତ୍ମକତା

ପ୍ରସ୍ତୁତି: କାର୍ତ୍ତର ଏକ ଡେକ୍

ପ୍ରକ୍ରିୟା:

1. ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଏକ ବୃତ୍ତରେ ଜମା କରାନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକ କାର୍ତ୍ତ ଦିଅନ୍ତୁ। ଭର୍ତ୍ତୁଆଲ୍ ଯୋଗଦାନରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଏକ କାର୍ତ୍ତ ଦିଆଯାଇପାରେ।

2. ସେମାନେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା କାର୍ତ୍ତ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରୁ କେଉଁ ପ୍ରକାରର କାହାଣୀ ଏବଂ କେତେ କାହାଣୀ ଯାହାକି ସେମାନେ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଶୁଣେଇବେ।

3. ଆପଣ ଏହି ପଦନାମଗୁଡ଼ିକୁ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ଥିର କରିପାରିବେ।

4. ଏଠାରେ କିଛି ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି:

· ଦୃଢ଼ତା: ପ୍ରେମ କାହାଣୀ

· କ୍ଳବ: ମଜାଳିଆ କାହାଣୀ

· ସ୍ୱେତସ୍ୱ: ଦୁଃଖ କାହାଣୀ

· ହୀରା: କାହାଣୀ ବନାଇବା

· ଏସ୍: ଏଭଳି କାହାଣୀ ଯାହାକି ସେମାନଙ୍କର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଗୁଣ ଦେଖାଏ

· ରାଜା: ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ଏକ କାହାଣୀ

ରାଣୀ: ମୁକ୍ତି / ନ୍ୟାୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ବିଷୟରେ ଏକ କାହାଣୀ

· ଜଲି: ଜଲି ନାମକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିଷୟରେ ଏକ କାହାଣୀ କିମ୍ବା ଅନୁଭବ!

ଗୋଲ୍ କୁ ବୁଲି ବୁଲି ସମସ୍ତଙ୍କ କାହାଣୀ ଶୁଣନ୍ତୁ, ତାପରେ କାର୍ତ୍ତଗୁଡ଼ିକୁ ପୁଣି ସଜେଇ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ।

.

12. କୃତଜ୍ଞତା ଭାବ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଜୀବନର ଉନ୍ନତ ଦିଗ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରି କୃତଜ୍ଞତାର ମନୋଭାବ ବିକାଶ

ପ୍ରସ୍ତୁତି: ଏକ ପୁରୁଣା ପାତ୍ର କିମ୍ବା ବାକ୍ସ

ପ୍ରକ୍ରିୟା:

1. ଏକ ପୁରୁଣା ପାତ୍ର କିମ୍ବା ବାକ୍ସ ନିଅନ୍ତୁ

2. କାଗଜରେ କିଛି ଚିତ୍ର ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଭଳି ତିନୋଟି କଥା ଲେଖନ୍ତୁ ଯାହା ପାଇଁ ଆପଣ କୃତଜ୍ଞ ଏବଂ ଏହାକୁ ଆପଣଙ୍କ କୃତଜ୍ଞତା ପାତ୍ରରେ ରଖନ୍ତୁ।

3. ଯେଉଁ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ତୁମେ କୃତଜ୍ଞ, ତାହା ବଡ଼ ଜିନିଷ ହେବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ, ଏହା ସାମାନ୍ୟ ହୋଇପାରେ - ଅର୍ଥାତ ମୋର ଏକ ଘର ଅଛି, ମୁଁ ନିଶ୍ୱାସ ନେଉଛି, ମୁଁ ଗୋଟିଏ ଫୁଲ ଫୁଟୁଥିବାର ଦେଖିଲି, ମୋର ଖାଇବାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଅଛି, ଇତ୍ୟାଦି।

4. ଥରେ ପାତ୍ରଟି ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲେ, ଆପଣ ଏହାକୁ ଏକ ବଡ଼ ପାତ୍ରରେ ଖାଲି କରିପାରିବେ କିମ୍ବା ଚିତ୍ର ଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂରରେ ରଖି ସେହି ସମାନ ପାତ୍ରକୁ ପୁଣି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।

ଯେତେବେଳେ ବି, ଆପଣ ଦୁଃଖୀ, ବିକ୍ରତ କିମ୍ବା କ୍ରୋଧିତ ଥିବେ, ସେତେବେଳେ ଆପଣ ସେଥିରୁ କିଛି ଚିତ୍ର ବାଛି ପାରିବେ ଏବଂ ଆପଣ କୃତଜ୍ଞ ଥିବା କଥା ଗୁଡ଼ିକୁ ପଢ଼ିପାରିବେ।

ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ଏଥିରେ ଚିତ୍ର ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ।

ବୈକଳ୍ପିକ ଭାବରେ, ଆପଣ ଏକ କୃତଜ୍ଞତା ପତ୍ରିକାକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।

ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ଜାଗ୍ରତ ହେବା ମାତ୍ରେ ଆପଣ ପ୍ରତିଦିନ 3 ଟି ଜିନିଷ ଲେଖିପାରିବେ।

13. ପରିବାର ର ଛବି

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହେଉଛି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ହେବା ସନ୍ଦର୍ଭରେ ଏବଂ COVID ସଙ୍କଟ ସମୟରେ ପରିବାର ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ'ଣ, ତାହା ବିଷୟରେ କହିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

ପ୍ରସ୍ତୁତି: ଡ୍ରଇଂ ସିଟ୍, ରଙ୍ଗ, ପେନସିଲ୍, ରବର୍, ସ୍କେଚପେନ୍ ଇତ୍ୟାଦି

ପ୍ରକ୍ରିୟା: ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କର ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ। ଥରେ ସେମାନେ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବା ପରେ କିଛି ପିଲା ସେମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଭାବନା ବିଷୟରେ କିଛି କହିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ ହୋଇପାରନ୍ତି। ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନେ କିପରି ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ, ପିଲାମାନେ କିପରି ଅନୁଭବ କରିବେ ସେ ଏହି ସମୟ ଏବଂ ତା'ପରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରାଯିବା ଉଚିତ।

14. କାମ ର ବିଜ୍ଞା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ସକାରାତ୍ମକତା ସହିତ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଠନ

ପ୍ରସ୍ତୁତି: ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି ବିଜ୍ଞା ସିଟ୍ କୁ ପ୍ରିଣ୍ଟ୍ କରାଯାଇଥାଏ।

ପ୍ରକ୍ରିୟା: ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କୁ ଏକ ସିଟ୍ ଦିଅନ୍ତୁ। ପିଲାମାନେ ଏହି ସିଟ୍ କୁ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ରଖିପାରିବେ ଏବଂ ସେମାନେ ଏଠାରେ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କିଛି ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକର କହିବା ସମାପ୍ତ ହେବାବେଳେ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଦେଇପାରିବେ। ଯିଏ ପ୍ରଥମେ ଗୋଟିଏ ଧାଡ଼ି ଏବଂ ସ୍ଥମ୍ଭ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବ, ସେ BINGO କହିପାରିବ।

କୌଣସି କଥା	ବିଶିଷ୍ଟ ପାଇଁ	ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଗୌଳୀ	କୌଣସି କେଶ ପାଇଁ	ଏକ ଉତ୍ତମ କବିତା କିମ୍ବା ଗୀତ ର କିଛି ପଂକ୍ତି ଶୁଣାଇବା	କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପଚରାଯାଇଥିବା	ଏକ ମଜାଳିଆ ହସ କଥା କୁହନ୍ତୁ
-----------	--------------	-----------------------	----------------	---	-------------------------------------	--------------------------

କାହାକୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଜଣାଇବା	ତାଙ୍କର ତାରିଫ କରିବା		କୌଣସି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବା	
କାହାକୁ ସାନ୍ତ୍ବନା ଦେବା	କୁହନ୍ତୁ, " ଆପଣ ଏଠାରେ ଥିବା ପାଇଁ ମୁଁ ଖୁବ ଆନନ୍ଦିତ"	ନିଜ ପାଖରେ ଥିବା କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ସେୟାର କରନ୍ତୁ (ଅଠା, ଅଠା ତବା, ଇତ୍ୟାଦି)	କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ହସ କଥା କହିଲେ ହସନ୍ତୁ (ତାହା ମଜାଳିଆ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ)	ପଚାରନ୍ତୁ ଯେ, "ଆପଣ କିପରି ଅଛନ୍ତି" ଏବଂ ବାସ୍ତବରେ ତାଙ୍କର ଉତ୍ତରକୁ ଶୁଣନ୍ତୁ।
କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଷେଇ କରିଥିଲେ, ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ।	କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚିନିଟି ଭଲ କଥା ଲେଖନ୍ତୁ।	ଆପଣ ଯାହାକୁ ଭଲ ପାଉଛନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ।	କୁହନ୍ତୁ, "ଆପଣ ପ୍ରେମରେ ଅଛନ୍ତି!"	କାହା ସହିତ ଏକ ଉତ୍ସାହଜନକ ଚିନ୍ତାଧାରା କିମ୍ବା କାହାଣୀ ସେୟାର କରନ୍ତୁ।
ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସେ କଣ ଯୋଡ଼ିଛନ୍ତି, ତାହା ବିଷୟରେ କାହାକୁ କୁହନ୍ତୁ।	କାହାକୁ ଦେଖି ମୁରୁକି ହସ ପ୍ରକଟ କରନ୍ତୁ।	କାହାକୁ କୁହ ଯେ, ସେ ଚମତ୍କାର ଅଟନ୍ତି!	ତୁମ ପାଇଁ କିଛି ଭଲ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କର!	କୌଣସି ଜିନିଷରେ କାହାର ପସନ୍ଦକୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ (ସଙ୍ଗୀତ, କଳା, ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର, ଇତ୍ୟାଦି)

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ପିଲା/	କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପାଇଁ ଏକ	କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ।	କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବସିବା ପାଇଁ	କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପିଇବା ପାଇଁ କିଛି
ମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ପଚାରନ୍ତୁ।	ସକାରାତ୍ମକ ଇଚ୍ଛା/ କୁହନ୍ତୁ।		ଚେୟାର ଅଫର୍ କରନ୍ତୁ।	ପାନୀୟ ଅଫର୍ କରନ୍ତୁ।

15. ଡାଇରୀ ଲେଖିବା ପାଇଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଡାଇରୀ ଲେଖିବା ଆନନ୍ଦଦାୟକ, ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଜୀବନରେ ବଡ଼ ଅନୁଭବ ସହିତ ମୁକାବିଲା କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି:

ନିଜକୁ ଡାଇରୀ ଲେଖିବାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥିବା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଏଗୁଡ଼ିକ ଦୃଶ୍ୟମାନ, ମୌଖିକ କିମ୍ବା ଲିଖିତ ହୋଇପାରେ। ମୂଳ ରୂପରେ ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଭଲ ହେବ।

ପ୍ରକ୍ରିୟା:

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ପ୍ରକୃତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଡାଇରୀ ଲେଖିବା ପାଇଁ କୌଣସି ସ୍ଥିର ପ୍ରକ୍ରିୟା ନାହିଁ। ତଥାପି, ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଆଗରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ଲେଖିବା ସଂକେତର ଏକ ଉତ୍ସ ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇଛି । (ରାଇଟିଙ୍ଗ୍ ପ୍ରମ୍ପ୍ଟ pdf) ଯାହାକୁ ଆପଣ ରେଫର୍ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଆପଣ ଏକ ଫୋଟୋ କିମ୍ବା ଅତିଷ୍ଟ ମେସେଜ୍ ଆକାରରେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଲେଖିବା ସଂକେତ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବେ।

ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଡାଇରୀ ଲେଖିବା ନିଜ ବିଷୟରେ ହୋଇପାରେ। ବେଳେବେଳେ ରଚନାତ୍ମକ ଲେଖାକୁ ଦୂରାନ୍ୱିତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଛବି, ବାକ୍ୟ, ଦୃଶ୍ୟମାନ ପରି ଲେଖନରେ ଉତ୍ସାହିତ ଜନିତ ଭିନ୍ନତା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇପାରେ।

ଉଦାହରଣ

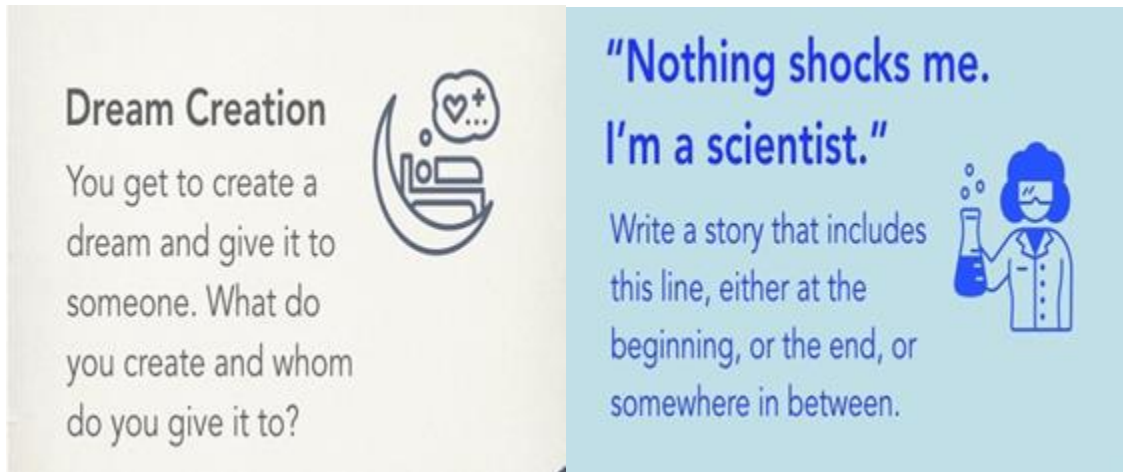


Image Source: <https://writingprompts.tumblr.com/>

ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ସମାନ ଉତ୍ସାହ ସହିତ ଯଦି ସମ୍ଭବ ତେବେ ଆପଣ ନିଜର ଡାଇରୀ ଲେଖନ ମଧ୍ୟ ସେୟାର କରିବା ଭଲ ହେବ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି ତେବେ ଡାଇରୀ ଲେଖିବା ପାଇଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରାଯାଇପାରିବ। ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ, ସେମାନେ ଲେଖିବା ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବେ ଏବଂ ପିଲାମାନେ ପ୍ରଥମ ବିଷୟରେ ଲେଖିବା ପରେ ଆପଣ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଲେଖିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିପାରିବେ।

କଥୋପକଥନ ମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟ ପତ୍ରିକାଲେଖନ କରାଯାଇପାରିବ। ଦୁଇ ଜଣ ପିଲା ଏକାଠି ବସି ଏକ କଥୋପକଥନ ପତ୍ରିକା ମାଧ୍ୟମରେ ଏକ ଉତ୍ସାହିତ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିପାରିବେ। ଏହା 'ଆଜି ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ଯୋଜନା କ'ଣ?' କିମ୍ବା 'ଆଜି ଆପଣ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି?', 'ଆପଣଙ୍କର ଦିନ କିପରି ଆରମ୍ଭ ହେଲା?' ଭଳି ସରଳ କଥାରୁ ଏହା ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ।

ଆପଣ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ପତ୍ରିକାଲେଖନ ସେୟାର କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିପାରିବେ। ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ସମସ୍ତେ ଯେପରି ପ୍ରଶଂସିତ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି କୌଣସି ବିଚାର କରାଯାଉ ନାହିଁ। ଯଦି ଆପଣ ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଭାବରେ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଏହା ଏକ ପତ୍ରିକା ଅଂଶୀଦାର କରିବା ପାଇଁ ଏକ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନ ହୋଇନପାରେ, ଅଂଶୀଦାର କରିବାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ରହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ବାହ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଧି

1. ରାମ ଲଙ୍କା ଯାଇଥିଲେ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅନୁକରଣ; ନିଜକୁ ରଚନାତ୍ମକ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଏବଂ ନିରାପଦ ଅନୁଭବ କରିବା

1. ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଏକ ବଡ଼ ବୃତ୍ତରେ ଠିଆ କରାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହି ସକ୍ରିୟତା ଖାର୍ଯ୍ୟ ଅପ୍ କାର୍ଯ୍ୟବିଧିକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରନ୍ତୁ।

2. ପ୍ରଥମ ବ୍ୟକ୍ତି କୁହନ୍ତି: “କଣ ଆପଣ ରାମଙ୍କ ବିଷୟରେ ଶୁଣିଛନ୍ତି କି?” ଦ୍ୱିତୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି (ସେମାନଙ୍କର ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି) କୁହନ୍ତି: “ନା, ସେ କ’ଣ କଲା?”

ପ୍ରଥମ ବ୍ୟକ୍ତି: “ରାମ ଲଙ୍କା ଯାଇଥିଲେ!”

ଦ୍ୱିତୀୟ: “ସତରେ? ସେ ସେଠାରେ କିପରି ପହଞ୍ଚିଲେ?”

ପ୍ରଥମ ବ୍ୟକ୍ତି: “ସେ ଏହିପରି ଲଙ୍କା ଯାଇଥିଲେ!” - ଏବଂ ପ୍ରଥମ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ପୁନରାବୃତ୍ତି ଗତି କରିବାକୁ ଆଗେଇ ଆସନ୍ତି।

4. ବୃତ୍ତରେ ଥିବା ସମସ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତାବକୁ ଦୋହରାନ୍ତି। ତା’ପରେ, ପ୍ରଥମ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସେହି ସମାନ ଧାରାକୁ ଦୋହରାଇଲେ: “କଣ ଆପଣ ରାମଙ୍କ ବିଷୟରେ ଶୁଣିଛନ୍ତି କି? / ନା, ସେ କ’ଣ କରିଛନ୍ତି? / ସେ ଲଙ୍କା ଯାଇଥିଲେ। / ବାସ୍ତବରେ, ସେ କିପରି ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିଲେ? / ସେ ଏହିପରି ଲଙ୍କା ଯାଇଥିଲେ” ଏବଂ ନିଜର ଗତି ଦୋହରାଇଲେ (ଯାହାକି ସମସ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀ ଦୋହରାଇଲେ) ।

5. ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଏହା କରିସାରିନାହାନ୍ତି ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବୃତ୍ତ ଚାରିପାଖରେ ଚାଲିଥାଏ ।

(ବଡ଼ ଗୋଷ୍ଠୀରେ, ଏହା ଏକାକୀଙ୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଲଗା ଅଲଗା ଗୋଷ୍ଠୀରେ କରାଯାଇପାରିବ।)

ଆପଣ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପରସ୍ପରର ନାମ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ କହି ଏଥିରେ ଏକ ନାମ ଖେଳ ଉପାଦାନକୁ ଯୋଡ଼ିପାରିବେ। ତେଣୁ ପ୍ରଥମ ବ୍ୟକ୍ତି କୁହନ୍ତି ଯେ, 'ଆରେ (ଦ୍ଵିତୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ନାମ)' ଏବଂ ପ୍ରଥମ ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ଵିତୀୟକୁ ପଚାରିବା ପୂର୍ବରୁ "ଆପଣ ରାମ ବିଷୟରେ ଶୁଣିଛନ୍ତି କି?" ଦ୍ଵିତୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି କୁହନ୍ତି ଯେ, 'ଆରେ (ପ୍ରଥମ ବ୍ୟକ୍ତିର ନାମ)' ।

2. ଧାଡ଼ି କରିବା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ମଜା

- ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହେବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।
- ଗୋଟିଏ ଧାଡ଼ିରେ ୫-୧୦ ଜଣ ସହିତ ଭଲ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରା।
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଏକ ବଡ଼ ଗୋଷ୍ଠୀ ଅଛି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ବିଭାଜିତ କରିଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରଥମେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧାଡ଼ିକୁ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ କରନ୍ତୁ।
- ନିମ୍ନ ଅନୁସାରେ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଏକ କ୍ରମରେ ଏକ ଧାଡ଼ି ଗଠନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।
 - ଉଚ୍ଚତା ଅନୁସାରେ ଛୋଟରୁ ବଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
 - ଜନ୍ମଦିନ ଅନୁସାରେ ଜାନୁଆରୀରୁ ଡିସେମ୍ବର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
 - ଜୋତା ଆକାର ଅନୁସାରେ ଛୋଟରୁ ବଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
 - ପ୍ରଥମ ନାମ ଅନୁସାରେ ବର୍ଣ୍ଣାନୁକ୍ରମିକ (ଅ-କ୍ଷ)
 - ମାତାମାନଙ୍କର ପ୍ରଥମ ନାମ ଅନୁସାରେ ବର୍ଣ୍ଣାନୁକ୍ରମିକ
 - ଜେଜି ମା'ଙ୍କର ପ୍ରଥମ ନାମ ଅନୁସାରେ ବର୍ଣ୍ଣାନୁକ୍ରମିକ !
 - ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କିଛି ଆପଣ ଯାହା ଭାବୁଛନ୍ତି

କଥାବାଞ୍ଛା ନକରି କିମ୍ବା ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଇତ୍ୟାଦି ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରି ଆପଣ ତ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବେ।

3. ରେନମେକର୍ସ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ରଚନାତ୍ମକତା, ନବଚାର; ଏକ ବଳ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା

1. ସମସ୍ତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଗୋଲ ଆକାରରେ ବସିବା ଆବଶ୍ୟକ।
2. ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପ୍ରକୃତ ବର୍ଷା ବିନା ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ରେଣୀରେ ବର୍ଷା ଝଡ଼ ସୃଷ୍ଟି କରିବା।
3. ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହା ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ଆପଣ ତାହା ଲିଡରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବା।
4. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କ ନିକଟକୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆସିବା ମାତ୍ରେ, ସେମାନେ ଏଥିରେ ଯୋଗଦେବେ।
5. ଆପଣଙ୍କର ପାଳି ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବେ ନାହିଁ।
6. କାର୍ଯ୍ୟର କ୍ରମ ହେଉଛି; - ହାତକୁ ଏକାଠି ଘଷିବା - ହଠାତ ଭାଙ୍ଗିବା - ତାଳି ମାରିବା - ତାପୁଡ଼ା ମାରିବା - ପାଦ ବାଡ଼େଇ ଚାଲିବା |
7. ତା'ପରେ ସମଗ୍ର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଓଲଟାଇ କରନ୍ତୁ। ଏହା ବର୍ଷା ଝଡ଼ ପରି ଶବ୍ଦ ହୋଇ ଆରମ୍ଭ ହେବ ଏବଂ ତା'ପରେ ପୁଣି ମନ୍ଥର ହେବ।

4. କଣ ଆପଣ ମୋ' ଗଧ କିଣିବେ କି?

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ମଜା; ରଚନାତ୍ମକତା ଏବଂ ନୂତନତା

1. ଖେଳାଳିମାନେ ଏକ ବୃତ୍ତରେ ବସିବା ଉଚିତ।

2. ଜଣେ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଗଧ ବିକ୍ରେତା ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଜଣେ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀକୁ ଗଧ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବା ଉଭୟଙ୍କୁ ବୃତ୍ତର ମଧ୍ୟଭାଗକୁ ଆସିବାକୁ ପଡ଼ିବ।
3. ଗଧ ବିକ୍ରେତା ସେମାନଙ୍କ ଗଧକୁ ବୃତ୍ତରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ବିକ୍ରି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ।
4. ଗଧ ବିକ୍ରେତା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବାଛିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରିବେ, "ଆପଣ ମୋର ଗଧକୁ କିଣିବେ କି?"
5. ବୃତ୍ତର ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କୁ ସିଧା ଚେହେରା ସହିତ "ନା ଧନ୍ୟବାଦ" ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ।
6. ତା'ପରେ ବିକ୍ରେତା କହିବେ, "ମୋର ଗଧ ଅନେକ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟକର କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ ..." ଅର୍ଥାତ ଗଧକୁ ସେହି ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯାହାକି ବିକ୍ରେତା କୁହନ୍ତି ଯେ ସେ ଏହା କରିପାରେ । (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଟ୍ୟାପ୍ ଡ୍ୟାନ୍ସ, ଡେଇଁବା, ଗୀତ ଗାଇବା ... ଇତ୍ୟାଦି ।)
7. ବୃତ୍ତର ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କୁ ନ ହସି "ନା ଧନ୍ୟବାଦ" କହିବାକୁ ପଡ଼ିବ।
8. ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ହସନ୍ତି, ତେବେ ସେ ଗଧ ହେବେ, ଗଧ ବିକ୍ରେତା ହୋଇଯିବ ଏବଂ ବିକ୍ରେତା ବୃତ୍ତରେ ସାମିଲ ହୋଇଯିବେ।

5. ଯିଙ୍ଗ୍ ଯାଙ୍ଗ୍ ଯୋ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ମଜା; ଧ୍ୟାନ

1. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶବ୍ଦର ଏକ ଅଲଗା କାର୍ଯ୍ୟ ଅଛି।

ଯିଙ୍ଗ୍: ଗୋଟିଏ (ବାମ କିମ୍ବା ଡାହାଣ) ଦିଗକୁ ସୂଚାଇ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାତ ରଖିବା

ଯାଙ୍ଗ୍: ଗୋଟିଏ ଦିଗକୁ ସୂଚାଇ ଥୋଡ଼ି ତଳେ ହାତ ରଖିବା

ଯୋ: ନିୟମିତ ଭାବରେ ସୂଚାଇବା କାର୍ଯ୍ୟ

2. ଏହି ତିନୋଟି ଶବ୍ଦକୁ କେବଳ ସଠିକ୍ କ୍ରମରେ କୁହାଯାଇପାରେ, ଏହା ସର୍ବଦା ଯିଙ୍ଗ୍ ଯାଙ୍ଗ୍ ଯୋ ହେବା ଆବଶ୍ୟକୀ ପ୍ରଥମ ବ୍ୟକ୍ତି ଆରମ୍ଭ କରି କୁହନ୍ତି ଯେ, ଯିଙ୍ଗ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି।
3. ଯଦି ସେମାନେ ବାମକୁ ସୂଚିତ କରିବେ ତେବେ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଯାଙ୍ଗ୍ କୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବା ଉଚିତ୍, ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
4. ଯାଙ୍ଗ୍ ଦ୍ୱାରା ସୂଚିତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଯୋ କହିବ ଏବଂ ବୃତ୍ତରେ ଥିବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ଦେଖାଇବା ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ପରେ ଯିଙ୍ଗ୍ କହି ପୁଣି ଆରମ୍ଭ କରିବେ।

6. ବିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ କାଗଜ, କଇଁଚି, ପଥର

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ମଜା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ; ଏକ ବୃହତ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଏକତ୍ର କରିବାକୁ; ପ୍ରଜାତିର ବିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛାକି।

1. ଗୋଷ୍ଠୀର ସମସ୍ତେ 'କାଗଜ, କଇଁଚି, ପଥର' ରେ କିପରି ଖେଳନ୍ତି ତାହା ଜାଣିଥିବା କଥା ଚେକ୍ କରନ୍ତୁ।
2. ଏହା ଏଭଳି ଏକ ଖେଳ ଯେଉଁଠାରେ ଦୁଇ ଖେଳାଳି ପରସ୍ପର ବିପକ୍ଷରେ ପ୍ରତିସ୍ପର୍ଦ୍ଧା କରନ୍ତି ।
3. ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ମୁଥକୁ ନିଜ ସାମ୍ନାରେ ଧରି ରଖନ୍ତି ଏବଂ ଉଭୟ ଖେଳାଳି ଏକ, ଦୁଇ, ତିନି ଗଣନା କରିବାବେଳେ ତିନିଥର ନିଜର ମୁଥକୁ ଉପରକୁ ଓ ତଳକୁ କରନ୍ତି ।
4. ଚତୁର୍ଥ ଥର ଯେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ମୁଥ ତଳକୁ ଆସେ, ଉଭୟ ଖେଳାଳି ଏକାସାଙ୍ଗରେ କାଗଜର ଆକାର (ହାତକୁ ସିଧା କରି), କଇଁଚି (କଇଁଚି ବନାଇବା ପାଇଁ ତର୍ଜନୀ ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ) କିମ୍ବା ପଥର (ମୁଥ କରି ରଖିବା) ଗଠନ କରନ୍ତି ।

5. ତା'ପରେ ସେମାନେ ଏହି ଦୁଇଟି ଆକୃତିକୁ ତୁଳନା କରନ୍ତି ଏବଂ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିୟମ ଉପରେ ଆଧାର କରି ଜଣେ ଖେଳାଳୀ ଜିତନ୍ତି: କାଗଜ ପଥରକୁ ହରେଇଦିଏ କାରଣ କାଗଜ ଗୋଟିଏ ପଥରକୁ ଗୁଡ଼ାଇ ଦେଇପାରେ, ପଥର କଇଁଚକୁ ହରେଇଦିଏ କାରଣ ଏହା କଇଁଚକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇପାରେ, ଏବଂ କଇଁଚ କାଗଜକୁ ହରେଇ ଦେଇପାରେ କାରଣ ତାହା କାଗଜକୁ କାଟିଦିଏ।
6. ବର୍ତ୍ତମାନ ସମସ୍ତେ କାଗଜ, କଇଁଚ, ପଥରର ମୌଳିକ ନିୟମକୁ ବୁଝିଛନ୍ତି, ଆପଣ ଖେଳର ଏହି ସଂସ୍କରଣ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମାକୁ ଯାଇପାରିବେ ।
7. ସମସ୍ତେ ଆମୋବା ଭାବରେ ଆରମ୍ଭ କରିବେ (ଏକ ଛୁବି ଜେଲି ପରି ଜୀବ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ହାତକୁ ଢେଉ ଉଠିଲା ଭଳି କରନ୍ତୁ) । ଅନ୍ୟ ଏକ ଆମୋବା ସହିତ କାଗଜ, କଇଁଚ ଓ ପଥର ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ।
8. ବିଜେତା ଏକ ମାଛ ହୋଇଯାଏ (ଶରୀର ସାମ୍ରାରେ ହାତ ରଖି ସେମାନଙ୍କୁ ମାଛ ପରି ପହଁରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ) ।
9. ମାଛ ତା'ପରେ ଅନ୍ୟ ମାଛ ସହିତ ଖେଳନ୍ତି ଏବଂ ହାରିଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଆମୋବା ଦୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଆମୋବା ବିପକ୍ଷରେ ଖେଳନ୍ତି ।
10. ଯେତେବେଳେ ଏକ ମାଛ ଅନ୍ୟ ଏକ ମାଛ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଜିତେ, ସେମାନେ ଏକ ଆପେ (ଲମ୍ବା ବାହୁ, ବାହୁରେ ସ୍ଥାବ୍ଧ ଆଏ, ମାଙ୍କଡ଼ ପରି ଶବ୍ଦ କରନ୍ତି) ଦୁଅନ୍ତି ଏବଂ ମାଛ ଏକ ମାଛ ହୋଇଯାଇଥାଏ ।
11. ଯେତେବେଳେ ଏକ ଆପେ ଜିତେ, ସେମାନେ ଏକ ମଣିଷ ହୋଇଯାଆନ୍ତି - ସେମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଖେଳ ସମାପ୍ତ କରିଛନ୍ତି ।
12. ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ ଖେଳିବା ଚାଲୁ ରଖନ୍ତି । ଶେଷରେ, ଜଣେ ଆମୋବା, ଗୋଟିଏ ମାଛ, ଗୋଟିଏ ଆପେ ଏବଂ ଜଣେ ମଣିଷ ରହିବ।

7. ସିମନ୍ କୁହନ୍ତି

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧନ

1. ଖେଳାଳିମାନେ ନେତାଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ଏକ ଧାଡ଼ି ଗଠନ କରନ୍ତି, ଯିଏ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ସିଏ କୁହନ୍ତି ସିମନ୍ ଏହା କରନ୍ତି।

2. ଯଦି ସେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପୂର୍ବରୁ "ସିମନ୍ କୁହନ୍ତି" କୁହନ୍ତି ନାହିଁ, ତେବେ ସେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅନୁକରଣ କରନ୍ତି, ସିଏ ପରିବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଖେଳକୁ ସହଜ କରିବେ।

ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଅର୍ଥାତ. ସିମନ୍ କୁହନ୍ତି ଯେ, ନିଜ ମୁଣ୍ଡକୁ ଛୁଇଁବାକୁ କହୁଥିବା ବେଳେ ଆପଣ ଆଣ୍ଟକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଛନ୍ତି, ଆଣ୍ଟକୁ ଛୁଇଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବାହାରେ ଅଛନ୍ତି ।