

# সূচীপত্ৰ

---

## প্ৰথম খণ্ড : নিয়োগযোগ্যতাৰ দক্ষতা (Employability Skills)

---

- অধ্যায়-১ : যোগাযোগৰ দক্ষতা (Communication Skills) 9-30**  
যোগাযোগৰ পৰিচয় ; যোগাযোগৰ উপাদানসমূহ ; যোগাযোগৰ প্ৰকাৰ ; ফলপ্ৰসূ যোগাযোগৰ বাধা ; যোগাযোগৰ গুৰুত্ব ; যোগাযোগৰ দৃষ্টিভংগী ; যোগাযোগৰ দৃষ্টিভংগীৰ প্ৰকাৰ ; ফলপ্ৰসূ যোগাযোগ ; মৌখিক আৰু অমৌখিক যোগাযোগ ; বাজৰ্ভা ভাষণ দিয়াৰ দক্ষতা ; উচ্চৰণ দক্ষতা ; প্ৰত্যাখ্যান দক্ষতা ; যোগাযোগত ব্যাকৰণৰ গুৰুত্ব ; যোগাযোগ দক্ষতাৰ বিষয়ত উপসংহাৰ।
- অধ্যায়-২ : আত্ম পৰিচালনাৰ দক্ষতা (Self-Management Skills) 31-53**  
পৰিচয় ; সংজ্ঞা ; আত্ম-পৰিচালনা দক্ষতাৰ গুৰুত্ব ; আত্ম-পৰিচালনা দক্ষতাৰ উপাদানসমূহ ; মানসিক চাপ আৰু মানসিক চাপ ব্যৱস্থাপনা ; আৱেগিক বুদ্ধিমত্তা ; আত্মসচেতনতা : শক্তি আৰু দুৰ্বলতা বিশ্লেষণ ; আত্মপ্ৰেৰণা ; আত্ম নিয়ন্ত্ৰণ : লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ।
- অধ্যায়-৩ : তথ্য আৰু যোগাযোগ প্ৰযুক্তি দক্ষতাৰ পৰিচয় 54-84**  
**(Introduction to Information and Communication Technology Skills)**  
ICT কি ; ICT দক্ষতা কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ ; ICT কৰ্মক্ষেত্ৰত ; ICT ঘৰত ; ICT সঁজুলি ; ICTত সচৰাচৰ পোৱা প্ৰয়োগ ; কম্পিউটাৰ আৰু সহায়ক সঁজুলি ; এটা কম্পিউটাৰত ইনপুট ডিভাইচসমূহ ; এটা কম্পিউটাৰৰ আউটপুট ডিভাইচসমূহ ; সাধাৰণ পেৰিফেৰেল ডিভাইচসমূহ ; চেণ্ট্ৰেল প্ৰচেছিং একক ; RAM আৰু ROM ৰ জ্ঞান ; কম্পিউটাৰৰ মূল কাৰ্যকলাপ ; কম্পিউটাৰৰ হাৰ্ডৱেৰ আৰু চফটৱেৰ ; যোগাযোগ আৰু নেটৱৰ্ক ; ইণ্টাৰনেটৰ মূলকথা।
- অধ্যায়-৪ : উদ্যোগীকৰণৰ দক্ষতা (Entrepreneurship Skills) 85-109**  
উদ্যোগীকৰণ দক্ষতাৰ পৰিচয় ; উদ্যোগীৰ প্ৰকাৰ ; উদ্যোগীকৰণ ; ব্যৱসায়িক কাৰ্যকলাপ ; এজন উদ্যোগীৰ মূল্যবোধ ; এজন উদ্যোগীৰ মনোভাৱ ; উদ্যোগীৰ দৰে চিন্তা কৰা ; উদ্যোগীসকলৰ সমস্যা ; উদ্যোগীকৰণৰ সমস্যা সমাধানৰ দক্ষতা ; উদ্যোগীকৰণত গ্ৰাহকৰ প্ৰয়োজনীয়তা ; উদ্যোগীকৰণত ব্যৱসায়িক পৰিকল্পনা।
- অধ্যায়-৫ : সেউজ দক্ষতা (Green Skills) 110-128**  
পৰিচয় ; সেউজ দক্ষতাৰ মূল দিশ ; সেউজ অৰ্থনীতিৰ খণ্ডসমূহ ; সেউজ অৰ্থনীতিৰ বাবে নীতি ; সেউজ অৰ্থনীতিৰ অংশীদাৰসকল ; সেউজ অৰ্থনীতিত চৰকাৰী আৰু ব্যক্তিগত সংস্থা ; সেউজ প্ৰকল্প।

---

**দ্বিতীয় খণ্ড : বৃত্তিগত দক্ষতা (Vocational Skills)**


---

- অধ্যায়-১ : শাৰীৰিক শিক্ষাৰ পৰিচয় (Introduction to Physical Education) 131-179**  
 1.1 আধুনিক সময়ত শাৰীৰিক শিক্ষা ; 1.2 শাৰীৰিক বিকাশ ; 1.3 সামাজিক উন্নয়ন ; 1.4 সহযোগিতা ; 1.5 ক্ৰীড়াৰ জৰিয়তে সম্পৰ্ক গঢ়ি তোলা ; 1.6 আৰেগিক বিকাশ ; 1.7 আত্মবিশ্বাস ; 1.8 মানসিক চাপ আৰু উদ্বেগ পৰিচালনা কৰা ; 1.9 একাগ্ৰতা বৃদ্ধি কৰা ; 1.10 শৈক্ষিক প্ৰদৰ্শন ; 1.11 ক্ৰীড়াত সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ দক্ষতা ; 1.12 সমাজে ক্ৰীড়াৰ ওপৰত কেনে প্ৰভাৱ পেলায়।
- অধ্যায়-২ : সহায়ক আৰু মূল সঁজুলি (Props and Equipment) 170-209**  
 2.1 পৰিচয় ; 2.2 সহায়ক সঁজুলি বনাম মূল সঁজুলি পাৰ্থক্য ; 2.2.1 সহায়ক সঁজুলি আৰু মূল সঁজুলিৰ নিৰ্বাচনত প্ৰভাৱ পেলোৱা কাৰকসমূহ, 2.2.2 জ্ঞাত সিদ্ধান্ত লোৱা, 2.2.3 সহায়ক সঁজুলি আৰু মূল সঁজুলিবোৰ বয়সৰ লগত খাপ খোৱা হ'ব লাগিব, 2.2.4 বয়স অনুসৰি সঁজুলিৰ সুবিধা, 2.2.5 অনুপযুক্ত সঁজুলিৰ বিপদ। 2.3 সঁজুলিৰ প্ৰকাৰ ; 2.3.1 বল, 2.3.2 নেট, 2.3.3 ৰেকেট, 2.3.4 জিমনাষ্টিকছৰ সঁজুলি, 2.3.5 সক্ষমতা সঁজুলি। 2.4 বক্ষণাবেক্ষণ আৰু যত্ন : সঠিক সংৰক্ষণ আৰু বক্ষণাবেক্ষণ, 2.4.1 সঁজুলিৰ যত্নৰ মৌলিক নীতি, 2.4.2 বক্ষণাবেক্ষণৰ পদ্ধতি। 2.5 সুৰক্ষাৰ মানদণ্ড নিশ্চিত কৰা ; 2.6 ক্ৰীড়াৰ সুবিধাসমূহৰ বক্ষণাবেক্ষণ আৰু সেৱা।
- অধ্যায়-৩ : পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা আৰু সুৰক্ষা (Hygiene and Safety) 210-261**  
 3.1 পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাক বুজি উঠা ; 3.2 খেলপথাৰত পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা বক্ষা কৰা ; 3.2.1 খেলপথাৰৰ পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা, 3.2.2 খেলপথাৰৰ সঁজুলিৰ সুৰক্ষা আৰু বক্ষণাবেক্ষণ, 3.2.3 ক্ৰীড়াত পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ গুৰুত্ব। 3.3 ক্ৰীড়াত পুষ্টি আৰু জলযোজন ; 3.3.1 ক্ৰীড়াত পুষ্টি, 3.3.2 ক্ৰীড়াত জলযোজন। 3.4 সুৰক্ষা প্ৰট'কল : বাৰ্ম-আপ আৰু কুল-ডাউন ৰুটিন ; 3.5 আঘাতৰ বিষয়ে বুজা আৰু প্ৰতিৰোধ কৰা ; 3.6 প্ৰাথমিক চিকিৎসা— ধাৰণা ; 3.6.1 কটা আৰু ঘাঁ হোৱা, 3.6.2 তাপৰ ক্লান্তি, 3.6.3 শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ অসুবিধা, 3.6.4 কটা, তেজ ওলোৱা, আৰু শ্বাসৰুদ্ধ হোৱা, 3.6.5 মৌলিক ক্ৰীড়া আঘাত, 3.6.6 প্ৰাথমিক চিকিৎসা কিটৰ ধাৰণা। 3.7 জৰুৰীকালীন সঁহাৰি আৰু দুৰ্ঘটনা ব্যৱস্থাপনা ; 3.8 কাৰ্ডিঅ'পালমোনাৰী ৰিচাইটিং ; 3.9 ক্ৰীড়া আঘাতৰ পুনৰ্বাসন ; 3.9.1 পুনৰ্বাসনৰ বাবে ব্যায়াম।
- অধ্যায়-৪ : ক্ৰীড়া আৰু সক্ষমতা (Sports and Fitness) 262-356**  
 4.1 স্বাস্থ্যৰ বিষয়ে বুজা ; 4.2 জনপ্ৰিয় ক্ৰীড়াৰ আভাস ; 4.2.1 দলীয় ক্ৰীড়া, 4.2.2 ব্যক্তিগত ক্ৰীড়া। 4.3 ৱৰ্কআউট অধিবেশনৰ পৰ্যায়সমূহ ; 4.3.1 বাৰ্ম-আপ, 4.3.2 ক্ৰীড়া কণ্ঠচিনিং, 4.3.3 কুল ডাউন (লিম্বাৰ ডাউন), 4.3.4 শৰীৰৰ বিভিন্ন ব্যৱস্থাৰ ওপৰত ব্যায়ামৰ প্ৰভাৱ, 4.3.5 শ্বাস-প্ৰশ্বাসতন্ত্ৰৰ ওপৰত ব্যায়ামৰ প্ৰভাৱ, 4.3.6 পেশীতন্ত্ৰত ব্যায়ামৰ প্ৰভাৱ, 4.3.7 পাচনতন্ত্ৰৰ ওপৰত ব্যায়ামৰ প্ৰভাৱ। 4.4 স্বাস্থ্যৰ সৈতে জড়িত শাৰীৰিক সুস্থতা ; 4.4.1 স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় শাৰীৰিক সুস্থতাৰ উপাদানসমূহ, 4.4.1.1 পেশীৰ শক্তি, 4.4.1.2 সহনশীলতা, 4.4.1.3 নমনীয়তা, 4.4.1.4 শৰীৰৰ গঠন। 4.5 ফিটনেছ প্লেন ; 4.5.1 ফিটনেছ লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ কৰা, 4.5.2 এটা সুস্থ ৱৰ্কআউট ৰুটিন ডিজাইন কৰা।
- ব্যৱহাৰিক কাৰ্যকলাপ মণ্ডল 357-368**

## প্রথম খণ্ড

# নিয়োগযোগ্যতাৰ দক্ষতা (Employability Skills)

অধ্যায়-১ :

যোগাযোগৰ দক্ষতা  
(Communication Skills)

অধ্যায়-২ :

আত্ম পৰিচালনাৰ দক্ষতা  
(Self-Management Skills)

অধ্যায়-৩ :

তথ্য আৰু যোগাযোগ প্রযুক্তি দক্ষতাৰ পৰিচয়  
(Introduction to Information and  
Communication Technology Skills)

অধ্যায়-৪ :

ঔদ্যোগীকৰণৰ দক্ষতা  
(Entrepreneurship Skills)

অধ্যায়-৫ :

সেউজ দক্ষতা  
(Green Skills)

OUR OTHER PUBLICATIONS ON

# PHYSICAL EDUCATION



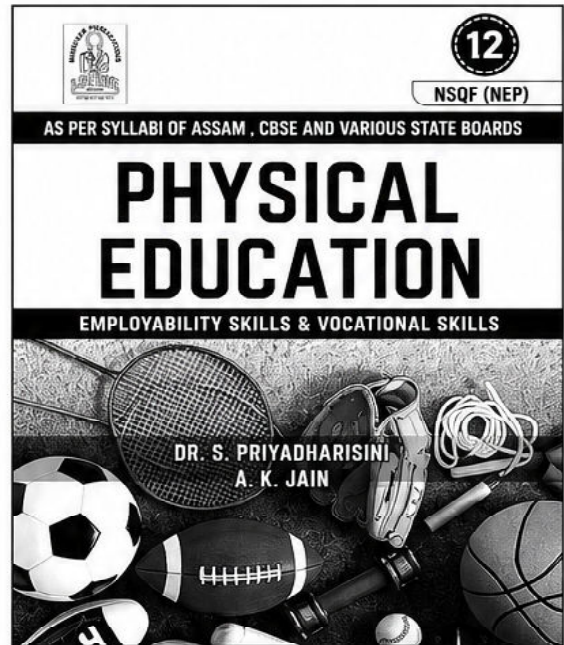
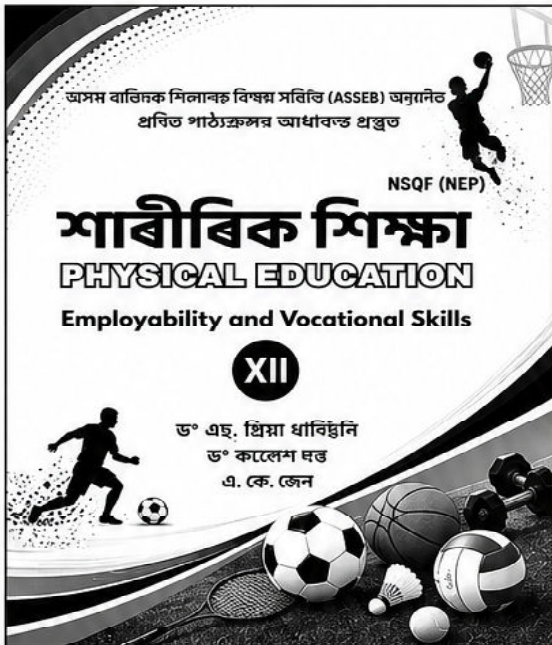
EXAM FOCUSED



CONCEPT BASED



STUDENT FRIENDLY



## SALIENT FEATURES



As per Latest Syllabi (NEP & NSQF)



Conceptual Clarity with Simple Language



Chapter Summary & Key Points



Practice Questions & Sample Papers

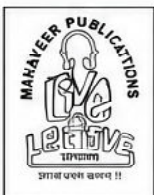
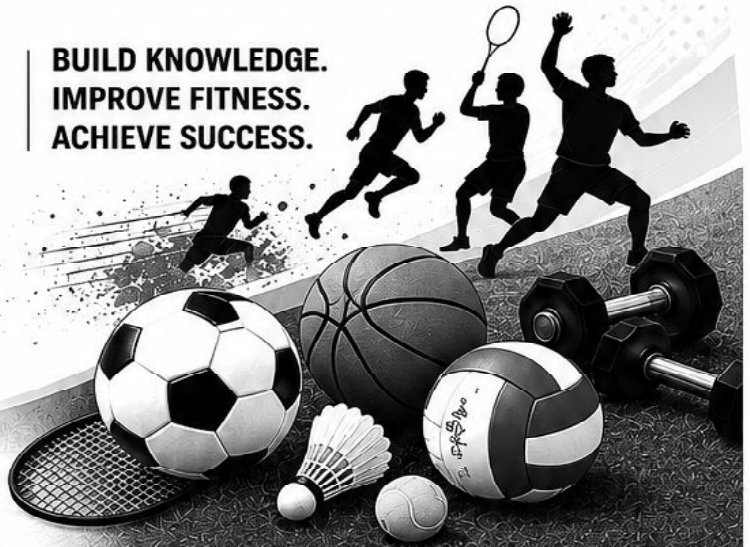


Practical Oriented & Activity Based



Useful for School Exams & Board Exams

BUILD KNOWLEDGE.  
IMPROVE FITNESS.  
ACHIEVE SUCCESS.



## MAHAVEER PUBLICATIONS

C/o Kangan Stationery Stores

New Market, Dibrugarh 786001 (Assam)

Email: mahaveerpub@gmail.com

Website: www.mahaveerpublications.com

FOLLOW US

