অধিবেশনের শিরোনাম: উদ্বোধন, পরিচিতি, প্রাক-মূল্যায়ন, প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য, নিয়মাবলি

ভূমিকা: প্রশিৰণের মাধ্যমে প্রশিৰণার্থীদের মধ্যে সময় উপযোগী দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি করে চিন্ৰা চেতনার বিকাশ ঘটানো সম্ভব। প্রত্যেক প্রশিৰণার্থীর ব্যক্তিগত জ্ঞানের ঘাটতি দূর করে দৰতা বৃদ্ধি নিশ্চিত করার জন্য প্রশিৰণের প্রয়োজন হয়। তাই জ্ঞান, দৰতা ও দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনের জন্য প্রশিৰণের বিকল্প আর কিছু হতে পারে না।

প্রশিৰণের প্রথম দিন প্রশিৰণার্থীদের মধ্যে বেশ কিছুটা জড়তা লৰ্য করা যায়। সেজন্য প্রশিৰণ কার্যক্রম যথাযথ ও সুষ্ঠুভাবে পরিচালনার মাধ্যমে তাঁদের জড়তা দূর করে আনন্দঘন পরিবেশ সৃষ্টি করতে হবে। যেন তাঁরা প্রশিৰণ গ্রহণে স্বাচ্ছন্দ বোধ করেন। পরিচয় পর্বেই নিজেদের মধ্যে ভাব বিনিময় ও হাস্যরস সৃষ্টির মাধ্যমে এ আনন্দঘন পরিবেশ সৃষ্টি করা যায়। প্রশিৰণার্থীদের শিখন অগ্রগতি জানার জন্য বিষয়ভিত্তিক প্রাক-মূল্যায়নের গুরম্নত্ব অপরিসীম। প্রশিৰণের উদ্দেশ্য যদি প্রশিৰণার্থীদের ধ্যান ধারণার সাথে সংগতিপূর্ণ হয়, তবে তাঁরা সে উদ্দেশ্য অর্জনের জন্য স্বভাবতই সচেষ্ট হবেন। এজন্য প্রশিৰণের উদ্দেশ্য চিহ্নিতকরণ ও নিয়মাবলি প্রণয়নে প্রশিৰণার্থীদের সহায়তা ও সক্রিয় ভূমিকা রাখার জন্য উদ্বুদ্ধ করতে হবে।

শিখনফল : এ অধিবেশনের শেষে প্রশিৰণার্থীরা–

- পরিচিতির মাধ্যমে নিজেদের জড়তা কাটিয়ে আনন্দঘন পরিবেশ সৃষ্টি করতে পারবেন।
- প্রশিৰণের উদ্দেশ্যাবলি চিহ্নিত করতে পারবেন।
- প্রশিৰণের নিয়মাবলি জানবেন ও বলতে পারবেন।

সময় : ৯০ মিনিট

শিক্ষা উপকরণ : নেইম কার্ড, সাইন পেন, পোস্টার পেপার, ফ্লিপ পেপার, হোয়াইট বোর্ড, মার্কার, প্রাক-মূল্যায়ন প্রশ্নপত্র, উদ্দেশ্য ও নিয়মাবলি লেখা চার্ট, পুশপিন, স্কচটেপ।

শিখন শেখানো পদ্ধতি/কৌশল : পশ্নোত্তর, একক কাজ, দলীয় কাজ

কার্যাবলির বিস্ম্নারিত বিবরণ:

কাজ-১ : পরিচিতি সময : ২০ মিনিট

- অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যা অনুসারে ছোট ছোট কার্ড (২ইঞ্চি / ১ইঞ্চি) তৈরি করুন
- অংশগ্রহণকারীদের সংখ্যার ৫ ভাগের একভাগ কার্ডে ফুলের নাম (যেমন- জবা, শাপলা, বেলি, ইত্যাদি), অপর চার ভাগে নদীর নাম, পাখির নাম, খেলার নাম এবং ফলের নাম লিখে রাখুন
- প্রশিৰণ কৰের মেঝেতে কার্ডগুলো ছড়িয়ে দিন এবং সকলকে একটি করে কার্ড নিতে বলুন
- কার্ডের সাথে মিল করে পাচটি দল গঠন করতে বলুন
- লটারির মাধ্যমে পাঁচ দলকে নিচের তথ্য লেখা পাঁচটি কার্ড বিতরণ করুন

▪ অভিনয়
▪ দলগত সংগীত
▪ দলগত ছড়া পাঠ
▪ দলগত খেলা
▪ মাইনর গেইম

- প্রত্যেক দলকে প্রাপ্ত কার্ডের তথ্যের ভিত্তিতে সংৰিপ্তভাবে কাজ প্রদর্শন করতে বলুন এবং পরে নাম,পদবী ও কর্মস্থল বলতে বলুন
- সকলকে তাদের কাজের জন্য ধন্যবাদ দিন

কাজ-২ : শ্রেণিতে শিখন শেখানো কার্যাবলি পরিচালনায় উদ্ভূত সমস্যা চিহ্নিতকরণ সময় : ২০ মিনিট

- প্রশিৰণার্থীদের শ্রেণি অনুযায়ী ৫টি দলে বিভক্ত করবেন।
- প্রতিটি দল নিজেদের শ্রেণিতে শিখন শেখানো কার্যাবলি পরিচালনার সময় শিৰার্থীদের নিয়ে যেসব সমস্যার সম্মুখীন হন, সেগুলো চিহ্নিত করে একটি পূর্ণাঙ্গ প্রতিবেদন প্রণয়ন করবেন। এৰেত্রে দলের প্রত্যেক সদস্যের সমস্যা গুরন্নত্ব সহকারে শুনবেন ও আলোচনা করবেন।
- প্রণয়নকৃত প্রতিবেদন দলের একজন উপস্থাপন করবেন।
- দলভিত্তিক পতিবেদন নিয়ে সকলে আলোচনা করবেন।

কাজ-৩ : প্রশিড়্গণ পূর্ব মূল্যায়ন সময় : ১৫ মিনিট

- প্রশিৰণার্থীদের প্রত্যেককে একটি করে মূল্যায়ন পত্র সরবরাহ করবেন।
- প্রত্যেকে নির্দেশনা পড়ে একাকী চিন্ৰা করে উত্তর লিখবেন।
- সময় শেষে মূল্যায়ন পত্র সংগ্রহ করবেন।

কাজ-৪ : প্রশিড়্গণ কর্মশিবিরের উদ্দেশ্য চিহ্নিতকরণ সময় :১৫ মিনিট

- এ প্রশিৰণের উদ্দেশ্য কী? প্রত্যেকে এক মিনিট চিন্ৰা করে ২/১ টি উদ্দেশ্য বলবেন।
- প্রত্যেকের উদ্দেশ্য বোর্ডে নিজে লিখবেন বা প্রশিৰণার্থীদের একজনকে লিখতে বলবেন।
- প্রশিৰণ কর্মশিবিরের পরিকল্পিত উদ্দেশ্যাবলি (পূর্বেই পোস্টার পেপারে উদ্দেশ্যাবলি লিখে রাখবেন) বুঝিয়ে দেবেন।
- প্রত্যেকে মনোযোগ সহকারে পড়বেন এবং আলোচনায় অংশগ্রহণ করবেন।

প্রশিড়্গণ কর্মশিবিরের উদ্দেশ্য

১। প্রাথমিক স্ৰরের শারীরিক শিৰা বিষয়ের শিখনক্রম সম্পর্কে অবহিত করণ।

২। প্রাথমিক স্ৰরের শারীরিক শিৰা বিষয়ের চিহ্নিত সমস্যামূলক বিষয়বস্তু সম্পর্কে ধারণা স্পষ্টকরণ।

৩। শারীরিক শিৰা বিষয়ক ধারণা উপস্থাপনের কৌশল অবহিত হয়ে শ্রেণিকৰে প্রয়োগের দৰতা অর্জন।

৪। শিৰার্থীদের নিকট শারীরিক শিৰা ভীতি/ অনীহা দূর করে শারীরিক শিৰা বিষয়ক পাঠ আকর্ষণীয় ও আনন্দদায়ক করে তোলার কৌশল আয়ত্বকরণ।

কাজ-৫ : প্রশিড়্গণের নিয়মাবলি জানা ও পালন করা সময় : ১৫ মিনিট

- প্রশিৰণ কর্মশিবির সুষ্ঠুভাবে পরিচালনা করার জন্য কী কী নিয়ম মেনে চলা উচিত?
- প্রত্যেকে একাকী চিন্ৰা করে কমপৰে ১টি করে নিয়ম বলবেন।
- প্রশিৰক পূর্বেই প্রশিৰণ কর্মশিবিরের নিয়মাবলি একটি পোস্টার পেপারে লিখে আনবেন এবং বোর্ডে বুঝিয়ে দিয়ে একজনকে পড়তে বলবেন।
- একজন পড়বেন এবং অন্যরা মনোযোগ সহকারে শুনবেন।
- পড়া শেষে সকলের মতামত নেবেন এবং নিয়মাবলি মেনে চলার শপথ নেবেন।

প্রশিড়্গণ কর্মশিবিরের নিয়মাবলি

১। সময়ানুবর্তি হওয়া
২। কর্ম তৎপর হওয়া
৩। দায়িত্বশীল আচরণ করা
৪। প্রশ্ন করতে হলে হাত তোলা
৫। স্পষ্ট করে শুদ্ধ উচ্চারণে বক্তব্য পেশ করা
৬। অন্যের মতামতের উপর গুরম্নত্ব দেওয়া
৭। সুচিন্ি্রত মতামত প্রদান করা
৮। অন্য কেহ কথা বলার সময় নিজে কথা না বলা
৯। প্রশিৰণ চলাকালীন কৰে অযথা ঘোরাফেরা না করা
১০। প্রশিৰণের পরিবেশ সুন্দর ও পরিচ্ছন্ন রাখা
১১। মোবাইল ফোন বন্ধ রাখা
১২। নেইম কার্ড লাগানো।

কাজ-৬ : পাঠ পর্যালোচনা সময় : ৫ মিনিট

– প্রশিৰণার্থীগণ এ অধিবেশন থেকে কী শিখেছেন তা যাচাই করবেন এবং সকলের সাথে পাঠ পর্যালোচনা করবেন।

মূল্যয়ন :

– প্রশিৰণের উদ্দেশ্য কয়টি ও কী কী?
– প্রশিৰণ কর্মশিবিরের নিয়মাবলি বলুন।

স্ব অনুচিন্তন :

– আর কী করলে এ অধিবেশন আরও আনন্দদায়ক ও আকর্ষণীয় করা যেতো?

তথ্যসূত্র:

প্রাক-মূল্যায়ন

সময় : ১৫ মিনিট

নাম :---------- রেজি নং :----------

[নিম্নের প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর ডানপাশের খালি জায়গায় লিখবেন। প্রয়োজনে আলাদা কাগজ ব্যবহার করতে পারেন।]

১। প্রাথমিক স্ত্ররে শারীরিক শিৰা বিষয়ের প্রান্তিৰক যোগ্যতা কয়টি ?

২। প্রাথমিক বিদ্যালয়ে সমাবেশের জন্য কত সময় রয়েছে ?

৩। মার্চপাস্ট-এ কীভাবে সালাম প্রদান করতে হয় ?

৪। একীভূত শিৰা বলতে কী বুঝায় ?

৫। গাঠনিক মূল্যায়ন কী ?

৬। চারটি মাইনর গেইম এর নাম লিখ ?

৭। মুক্ত হস্তের ব্যায়াম বলতে কী বুঝায় ?

৮। অ্যাথলেটিক্স কোন ধরনের গেইম ?

৯। ফুটবল খেলার মাঠের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ কত মিটার ?

১০। স্বাস্থ্য শিৰা বলতে কী বুঝায় ?

অধিবেশনের শিরোনাম: প্রাথমিক স্তরের শারীরিক শিক্ষা শিক্ষাক্রম পরিচিতি (Introduction of Primary Level Physical Education Curriculum)

ভূমিকা : শারীরিক শিৰার লৰ্য হলো মানুষের সার্বিক বিকাশ ঘটানো অর্থাৎ শারীরিক শিৰার ক্রিয়াকলাপে অংশগ্রহণের মধ্যে দিয়ে মানুষের শারীরিক, মানসিক, সামাজিক গুনাবলীর বিকাশ ঘটানো।

প্রাথমিক শিৰা উচ্চ শিৰার ভিত্তি। যারা উচ্চ শিৰা গ্রহণের সুযোগ পাবে না তাদের জন্য এটি প্রান্তিৰক শিৰা। সুতরাং প্রাথমিক শিৰাশেষে ব্যক্তি, সমাজ ও জাতীয় জীবনে যথাযথ ভূমিকা পালনের জন্য বাংলাদেশের সকল শিশুদের জন্য যোগ্যতাভিত্তিক শিৰাক্রম তৈরি করা হয়েছে। এই শিৰাক্রমের আওতাভুক্ত শারীরিক শিৰা বিষয়টি শিশুর ব্যক্তিগত জীবনে ব্যবহারিক চাহিদা মেটানোর জন্য অত্যন্ত গুরন্নত্বপূর্ণ। শারীরিক শিৰা শেখার উদ্দেশ্য হল শিশুর সুষ্ঠু শরীর গঠন, সামাজিক, মানসিক ও নৈতিক বিকাশ ঘটানো যাতে সে সমাজে দায়িত্বশীল ও সৃজনশীল নাগরিকের কর্তব্য সুষ্ঠুভাবে পালন করতে পারে। এ উদ্দেশ্য ও গুরন্নত্বকে সামনে রেখে শারীরিক শিৰা বিষয়ের যোগ্যতাভিত্তিক শিৰাক্রম প্রণয়ন করা হয়েছে। প্রাথমিক স্তরের শারীরিক শিৰা বিষয়ের পাঠ সঠিক ও কার্যকরভাবে উপস্থাপনের জন্য শিৰাক্রম সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা থাকা আবশ্যক।

শিখনফল : এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ-

- প্রাথমিক শিৰাস্তরের শারীরিক শিৰা শিৰাক্রম প্রণয়ন প্রক্রিয়া বর্ণনা করতে পারবেন।
- প্রান্তিৰক যোগ্যতার মধ্য থেকে শারীরিক শিৰা বিষয়ের সংশিস্নষ্ট প্রান্তিৰক যোগ্যতাগুলো চিহ্নিত করতে পারবেন।
- শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা কী তা বলতে পারবেন।
- শিখনফলের সাথে বিষয়বস্তুর সম্পর্ক নির্ণয় করতে পারবেন।

সময় : ৯০ মিনিট।

উপকরণ : মাল্টিমিডিয়া, হোয়াইট বোর্ড, মার্কার, তথ্যপত্র ।

শিখন শেখানো পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তর, দলীয় কাজ, একক কাজ ।

কার্যাবলির বিস্তারিত বিবরণ :

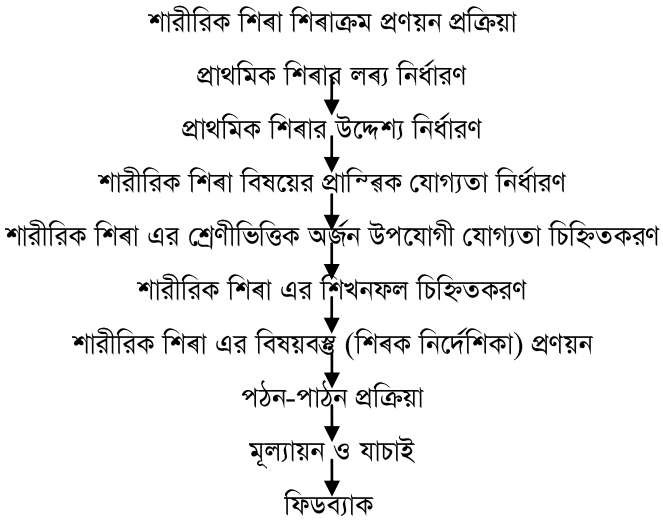
কাজ-১ : শারীরিক শিক্ষা শিক্ষাক্রম ও প্রণয়ন প্রক্রিয়া সম্পর্কিত বর্তমান জ্ঞান যাচাই সময়- ১০ মিনিট

প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীগণের ধারণা বিনিময় করন্নন:

- শিৰাক্রম কী ?
- শিৰাক্রম কেন প্রয়োজন ?
- শিৰাক্রম কীভাবে প্রণীত হয় ?
- শিখনফল কী ?
- শিখনফলের সাথে মিল রেখে কীভাবে বিষয়বস্তু উপস্থাপন করা হয় ?

কাজ-২ : শারীরিক শিড়্গা বিষয়ক শিড়্গাক্রম প্রণয়ন প্রক্রিয়া বর্ণনা সময়-২০ মিনিট

পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন/চার্ট ব্যবহারের মাধ্যমে শিৰাক্রম প্রণয়ন প্রক্রিয়া প্রবাহ চিত্রটি আলোচনা করন্নন।



কাজ-৩ : প্রান্নিত্মক যোগ্যতা থেকে শারীরিক শিড়্গা বিষয়ের সাথে সংশিস্নষ্ট যোগ্যতাগুলো চিহ্নিতকরণ সময় ২৫ মিনিট

অংশগ্রহণকারীগণের ৪টি দলে ভাগ করে পূর্বে ফটোকপি করা প্রান্নিৰক যোগ্যতাগুলো বিতরণ করন্নন। অংশগ্রহণকারীগণ দলে আলোচনা করে শারীরিক শিৰা বিষয়ের সংশিস্নষ্ট প্রান্নিৰক যোগ্যতার নম্বরসমূহ চিহ্নিত করে পোস্টারে লিখবেন ও উপস্থাপন করবেন।

কাজ-৪ : শিখনফলের সাথে বিষয়বস্তুর সম্পর্ক নির্ণয় সময় ৩০ মিনিট

অংশগ্রহণকারীদেরকে ৫টি দলে ভাগ করে শারীরিক শিৰা বিষয়ের ১০টি প্রান্নিৰক যোগ্যতা বিতরণ করে দেখতে বলুন। যে কোন একটি যোগ্যতা এবং এ সম্পর্কিত শিখনফল দিয়ে ১ম থেকে ৫ম শ্রেণির বিষয়বস্তু কি হতে পারে তা নিজ দলে আলোচনা করে লিখতে বলুন।

দলীয় কাজ শেষ হলে প্রতি দল থেকে পেস্ননারীতে উপস্থাপন করবেন।

মূল্যায়ন : সময় : ৫ মিনিট

- প্রান্নিৰক যোগ্যতার মধ্যে শারীরিক শিৰা বিষয়ের সাথে সংশিস্নষ্ট কয়টি?
- শারীরিক শিৰা বিষয়ের প্রান্নিৰক যোগ্যতা কয়টি?

স্ব অনুচিন্ত্মন :

- বিষয়বস্তু স্পষ্টীকরণে আর কী করা যেতো?

তথ্যসূত্র :

১. জাতীয় প্রাথমিক শিৰা একাডেমী (২০১২), এক্সপ্রেসিভ আর্ট *(বিষয়জ্ঞান ও শিড়্গণবিজ্ঞান)*, ডিপিএড প্রোগাম।
২. শারীরিক শিৰা সিএড প্রোগ্রাম, বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয় ISBN 984-34-0024-0
৩. প্রাথমিক শিৰাক্রম (২০১২), জাতীয় শিৰাক্রম ও পাঠ্যপুস্নৰক বোর্ড, ঢাকা।

তথ্যপত্র

প্রাথমিক শিক্ষার লক্ষ্য :

শিশুর দৈহিক, মানসিক, সামাজিক, আধ্যাত্মিক, নৈতিক, মানবিক ও নান্দনিক বিকাশ সাধন করা এবং তাদের দেশাত্মবোধ, বিজ্ঞানমনস্কতা, সৃজনশীলতা ও উন্নত জীবনের স্বপ্নদর্শনে উদ্বুদ্ধ করা।

প্রাথমিক শিক্ষার উদ্দেশ্যাবলি :

১. আলস্নাহতা'য়ালা/সৃষ্টিকর্তার প্রতি বিশ্বাস ও নিজ নিজ ধর্মের ভিত্তিতে শিশুর মনে নৈতিক ও মানবিক মূল্যবোধ সৃষ্টি করা।

২. শেখার প্রতি ইতিবাচক মনোভাব সৃষ্টির মাধ্যমে শিশুর কল্পনা-শক্তি, সৃজনশীলতা ও নান্দনিকবোধের উন্মেষে সহায়তা করা।

৩. বিজ্ঞানের নীতি-পদ্ধতি ও প্রযুক্তির জ্ঞান অর্জন, সমস্যা সমাধানে তার ব্যবহার এবং বিজ্ঞানমনস্ক ও অনুসন্ধিৎসু করে গড়ে তুলতে সহায়তা করা।

৪. ভাষা ও যোগাযোগ দৰতার মাধ্যমে শিশুর চিন্ৰাশক্তির বিকাশ এবং নিজেকে প্রকাশ করতে সহায়তা করা।

৫. গাণিতিক ধারণা, যৌক্তিক চিন্ৰা ও সমস্যা সমাধানের যোগ্যতা অর্জনে সহায়তা করা।

৬. সামাজিক ও সুনাগরিক হওয়ার গুণাবলি এবং বিশ্বজনীন দৃষ্টিভঙ্গি অর্জনে সহায়তা করা।

৭. ভালো-মন্দের পার্থক্য অনুধাবনের মাধ্যমে সঠিক পথে চলতে উদ্বুদ্ধ করা।

৮. অন্যকে অগ্রাধিকার দেওয়ার মাধ্যমে ত্যাগের মনোভাব ও মিলেমিশে বাস করার মানসিকতা সৃষ্টি করা।

৯. প্রতিকূলতা মোকাবেলার মাধ্যমে শিশুর আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি করা।

১০. নিজের কাজ নিজে করার মাধ্যমে শ্রমের মর্যাদা উপলব্ধি ও আত্মমর্যাদা বিকাশে সহায়তা করা।

১১. প্রকৃতি, পরিবেশ ও বিশ্বজগৎ সম্পর্কে জানতে ও ভালোবাসতে সহায়তা করা এবং পরিবেশ সংরৰণে উদ্বুদ্ধ করা।

১২. নিরাপদ ও স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনে সচেষ্ট করা।

১৩. জাতীয় ইতিহাস, ঐতিহ্য, সংস্কৃতি ও মুক্তিযুদ্ধের চেতনায় বাংলাদেশকে ভালোবাসতে উদ্বুদ্ধ করা।

প্রাথমিক শিক্ষার প্রান্তিক যোগ্যতাসমূহ :

১. সর্বশক্তিমান আলস্নাহতা'য়ালা/সৃষ্টিকর্তার প্রতি আস্থা ও বিশ্বাস স্থাপন, সকল সৃষ্টির প্রতি ভালোবাসায় উদ্দীপ্ত হওয়া।

২. নিজ নিজ ধর্ম প্রবর্তকের আদর্শ এবং ধর্মীয় অনুশাসন অনুশীলনের মাধ্যমে নৈতিক ও চারিত্রিক গুণাবলি অর্জন করা।

৩. কল্পনা, কৌতুহল, সৃজনশীলতা ও বুদ্ধির বিকাশে আগ্রহী হওয়া।

৪. সংগীত, চারু ও কারুকলা ইত্যাদির মাধ্যমে সৃজনশীলতা, সৌন্দর্যচেতনা, নান্দনিকবোধের প্রকাশ এবং সৃজনশীলতার আনন্দ ও সৌন্দর্য উপভোগে সামর্থ্য অর্জন করা।

৫. প্রকৃতির নিয়মগুলো জানার মাধ্যমে বিজ্ঞানের জ্ঞান অর্জন করা।

৬. প্রযুক্তির উন্নয়ন ও প্রয়োগে জীবনযাত্রার উন্নতি সাধন।

৭. বিজ্ঞানের নীতি ও পদ্ধতি অবলম্বনে সমস্যা সমাধানের অভ্যাস গঠন এবং বিজ্ঞানমনস্কতা অর্জন করা।

৮. বাংলা ভাষার মৌলিক দৰতা অর্জন এবং জীবনের সর্বৰেত্রে তা কার্যকরভাবে ব্যবহার করা।

৯. বিদেশি ভাষা হিসেবে ইংরেজি ভাষায় প্রাথমিক দৰতা অর্জন করা।

১০. তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তি সম্পর্কে ধারণা লাভ এবং বিভিন্ন ৰেত্রে এর প্রয়োগ।

১১. গাণিতিক ধারণা ও দৰতা অর্জন করা।

১২. যৌক্তিক চিন্ৰার মাধ্যমে গাণিতিক সমস্যার সমাধান করতে পারা।

১৩. অধ্যবসায় ও একাগ্রতা, ন্যায় ও বিচারবোধ, দায়িত্ব ও কর্তব্যবোধ, শৃঙ্খলা, শিষ্টাচার নৈতিক, আত্মিক ও সামাজিক গুণাবলি অর্জন করা।

১৪. মানবাধিকার, আন্ৰর্জাতিকতাবোধ, বিশ্বভ্রাতৃত্ব ও বিশ্বসংস্কৃতির প্রতি আগ্রহী হওয়া।

১৫. স্বাধীন ও মুক্তচিন্ৰায় উৎসাহিত হওয়া এবং পরমতসহিষ্ণুতা ও গণতান্ত্রিক রীতিনীতি অনুশীলনে আগ্রহী হওয়া।

১৬. ব্যক্তিগত, সামাজিক ও রাষ্ট্রীয় সম্পদের সুষ্ঠু ব্যবহার ও সংরৰণে যত্নশীল হওয়া।
১৭. মানুষের মৌলিক চাহিদা ও পরিবেশের ওপর জনসংখ্যার প্রভাব এবং জনসম্পদের গুরম্নত্ব সম্পর্কে জানা।
১৮. নৈতিক ও সামাজিক গুণাবলি অর্জনের মাধ্যমে ভালো-মন্দের পার্থক্য নিরূপণ এবং তা বাস্ৰবজীবনে প্রয়োগ করা।
১৯. অসাম্প্রদায়িক দৃষ্টিভঙ্গি, জাতি-ধর্ম-বর্ণ, নারী-পুরুষ নির্বিশেষে সকলের সঙ্গে সম্প্রীতি ও শান্তিপূর্ণ সহ-অবস্থানের মানসিকতা অর্জন করা।
২০. পরিবার, বিদ্যালয় ও সামাজিক কর্মকান্ডে সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে নিজের ও অন্যের অধিকার সম্পর্কে সচেতন হওয়া।
২১. প্রতিকূলতা ও দুর্যোগ সম্পর্কে জানা এবং তা মোকাবেলায় আত্মপ্রত্যয়ী হওয়া।
২২. নিজের কাজ নিজে করা এবং শ্রম ও শ্রমজীবীর মর্যাদা সম্পর্কে সচেতন হওয়া।
২৩. প্রকৃতি, পরিবেশ ও বিশ্বজগৎ সম্পর্কে জানা ও ভালবাসা এবং পরিবেশের উন্নয়ন ও সংরৰণে উদ্বুদ্ধ হওয়া।
২৪. আবহাওয়া ও জলবায়ুর পরিবর্তনের সমস্যা মোকাবেলায় ইতিবাচক ভূমিকা গ্রহণ।
২৫. শরীরচর্চা ও খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সাধন এবং নেতৃত্বের গুণাবলি অর্জন করা।
২৬. নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনে অভ্যাস গঠন করা।
২৭. মুক্তিযুদ্ধের চেতনায় দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্দীপ্ত হওয়া এবং ত্যাগের মনোভাব গঠন ও দেশ গড়ার কাজে সক্রিয় অংশগ্রহণ করা।
২৮. জাতীয় ইতিহাস, ঐতিহ্য ও সংস্কৃতি সম্পর্কে জানা এবং এগুলোর প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়া।
২৯. বাংলাদেশকে জানা ও ভালবাসা।

শারীরিক শিড়্গা বিষয়ের সাথে সংশিস্নষ্ট প্রান্তিক যোগ্যতাসমূহ :

২৫. শরীরচর্চা ও খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সাধন।
২৬. নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনে সচেষ্ট হওয়া।

শারীরিক শিড়্গা বিষয়ের প্রান্তিক যোগ্যতা:

নম্বর	প্রান্তিক যোগ্যতা
১	ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের অভ্যাস গড়ে তোলা ও পরিবেশ উন্নয়নে আগ্রহী হওয়া।
২	খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সাধন
৩	ছন্দময় ব্যায়াম ও নাচের মাধ্যমে শিশুদের চিত্তবিনোদন, কল্পনাশক্তি, সৃজনশীলতা ও বুদ্ধির বিকাশ।
৪	শৃঙ্খলা বোধ, নেতার প্রতি শ্রদ্ধাবোধ, নেতার আদেশ মেনে চলা, সহনশীলতা ও নেতৃত্বদানের গুনাবলি অর্জন করা।
৫	পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের মাধ্যমে সুস্থদেহ ও সুন্দর মন গড়ে তোলা।
৬	দেহ গঠন ও স্বাস্থ্য রৰায় খাদ্যের গুরুত্ব সম্পর্কে জানা এবং এরূপ খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস গড়ে তোলা।
৭	নিরাপদ জীবন-যাপনের লৰ্যে দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য সর্তকতামূলক ব্যবস্থাদি সম্পর্কে জানা।
৮	প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা লাভ করা এবং বাস্ৰবে এর প্রয়োগ সম্পর্কে জানা।
৯	দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্দীপ্ত হওয়া।
১০	বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন ও অংশগ্রহণের মাধ্যমে দায়িত্ববোধ ও প্রতিযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলা।

অধিবেশনের শিরোনাম : শারীরিক শিৰা শিৰাক্রম পর্যালোচনা (Review of Physical Education Curriculum)

ভূমিকা : শিৰাক্রমের আওতাভুক্ত শারীরিক শিৰা বিষয়টি শিশুর ব্যক্তিগত জীবনে ব্যবহারিক চাহিদা মেটানোর জন্য অত্যন্ৰ গুরন্নত্বপূর্ণ। শারীরিক শিৰা শেখার উদ্দেশ্য হল শিশুর সুষ্ঠু শরীর গঠন, সামাজিক, মানসিক ও নৈতিক বিকাশ ঘটানো যাতে সে সমাজে দায়িত্বশীল ও সৃজনশীল নাগরিকের কর্তব্য সুষ্ঠুভাবে পালন করতে পারে। এ উদ্দেশ্য ও গুরন্নত্বকে সামনে রেখে শারীরিক শিৰা বিষয়ের যোগ্যতাভিত্তিক শিৰাক্রম প্রণয়ন করা হয়েছে। প্রাথমিক স্ৰরের শারীরিক শিৰা বিষয়ের পাঠ সঠিক ও কার্যকরভাবে উপস্থাপনের জন্য শিৰাক্রম সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা থাকা আবশ্যক।

"সুস্থ্য দেহে সুস্থ্য মন" এই উক্তিটি শারীরিক শিৰার মূল কথা। দেহ সুস্থ থাকলে প্রকারান্ৰে মন সুস্থ থাকে। মন সুস্থ থাকলে যে কোন কাজে কর্মে মনযোগ এবং লৰ্য অর্জনে সুবিধা হয়। প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিশুদের অঙ্গ সঞ্চালন ও খেলাধুলা সহজাত প্রবৃত্তি। স্বাভাবিক ভাবে খেলাধুলা করে শিশুরা প্রচুর আনন্দ পায়। খেলাধুলার প্রতি শিশুর স্বাভাবিক ও অফুরন্ৰ আগ্রহকে সুষ্ঠুভাবে ও সঠিক পথে পরিচালনা করে তাকে ব্যক্তি ও সমাজ জীবনের উপযোগী করে গড়ে তোলা প্রয়োজন।

শিখনফল : এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ-

- শারীরিক শিৰা বিষয়ে শিৰাক্রমের বিভিন্ন দিক বর্ণনা করতে পারবেন।
- প্রান্ত্রিক যোগ্যতার সাথে শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতার সম্পর্ক নির্ণয় করতে পারবেন।
- শিখনফল অনুযায়ী বিষয়বস্তুর বিন্যাস ও পরিকল্পিত কাজ উলেস্নখ করতে পারবেন।

সময় : ৯০ মিনিট।

উপকরণ : মাল্টিমিডিয়া, হোয়াইট বোর্ড, মার্কার, তথ্যপত্র ।

শিখন শেখানো পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তর, দলীয় কাজ, একক কাজ ।

কার্যাবলির বিস্তারিত বিবরণ :

কাজ-১ : শারীরিক শিড়্গা বিষয়ে শিড়্গাক্রমের বিভিন্ন দিক বর্ণনা করতে পারা সময়- ১৫ মিনিট

প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীগণের ধারণা বিনিময় করন্নন:

- শারীরিক শিৰা বিষয়ে প্রান্ত্রিক যোগ্যতা কয়টি ?
- শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা কীভাবে প্রান্ত্রিক যোগ্যতার সাথে সম্পর্কিত?
- শিখনফল অনুসারে কীভাবে বিষয়বস্তুর ধারাবাহিকতা বজায় থাকে ?

কাজ-২ : প্রান্ত্রিক যোগ্যতার সাথে শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতার সম্পর্ক নির্ণয় করতে পারা সময়-৩০ মিনিট

অংশগ্রহণকারীগণকে ৪টি দলে ভাগ করে পূর্বে ফটোকপি করা শারীরিক শিৰা বিষয়ের আবশ্যকীয় শিখনক্রম (তথ্যপত্র-১) বিতরণ করন্নন। অংশগ্রহণকারীগণ দলে আলোচনা করে শারীরিক শিৰা বিষয়ের প্রান্ত্রিক যোগ্যতা ও শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতার মধ্যে সম্পর্ক লৰ্য করবে। বিশেষ করে প্রান্ত্রিক যোগ্যতা অনুযায়ী শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা ধারাবাহিকভাবে কীভাবে লেখা হয়েছে তা প্রতি দল থেকে একজন উপস্থাপন করবেন।

কাজ-৩ : শিখনফল অনুযায়ী বিষয়বস্তুর বিন্যাস ও পরিকল্পিত কাজ উলেস্নখ করা সময় ৪০ মিনিট

অংশগ্রহণকারীগণের উদ্দেশ্যে বলুন প্রাথমিক স্ররে শারীরিক শিৰা বিষয়ে কোন পাঠ্যপুস্ৰক নেই। শ্রেণিকৰে শিৰার্থীদের সাথে আলোচনার জন্য শিৰকগণ শারীরিক শিৰা বিষয়ের নির্দেশিকা অনুসরণ করেন। প্রথম থেকে পঞ্চম ৫টি শ্রেণি অনুসারে অংশগ্রহণকারীগণকে ৫টি দলে ভাগ করে পূর্বে ফটোকপি করা বিস্ৃত শিখনক্রম (তথ্যপত্র-২, ম্যানুয়ালের শেষ দিকে) বিতরণ করন্নন। অংশগ্রহণকারীগণ দলে আলোচনা করে শারীরিক শিৰা বিষয়ের সংশিস্নষ্ট প্রান্িরক যোগ্যতার শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা, শিখনফল, বিষয়বস্তু ও পরিকল্পিত কাজ কীভাবে লেখা হয়েছে তা প্রতি দল থেকে একজন পেস্ননারীতে উপস্থাপন করবেন।

মূল্যায়ন সময় : ৫ মিনিট

- প্রান্িরক যোগ্যতার সাথে শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা কিভাবে সম্পর্কিত?
- বিস্ৃত শিৰাক্রমে বিষয়বস্তুর পাশে পরিকল্পিত কাজ কেন লেখা হয়েছে?

স্ব অনুচিন্তন

- মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে নিয়ম মেনে খেলা ও না মেনে খেলার প্রদর্শনের মাধ্যমে উপস্থিত প্রশিৰণার্থীর কাছ থেকে আলোচনার মাধ্যমে বিষয়বস্তু আরও স্পষ্ট করণের ব্যবস্থা করা যেতে পারে।

তথ্যসূত্র :

১. জাতীয় প্রাথমিক শিৰা একাডেমী (২০১২), এক্সপ্রেসিভ আর্ট *(বিষয়জ্ঞান ও শিড়্গণবিজ্ঞান)*, ডিপিএড প্রোগাম।
২. শারীরিক শিৰা, সিএড প্রোগ্রাম, বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয় ISBN 984-34-0024-0
৩. আবশ্যকীয় শিৰাক্রম ২০১২ জাতীয় শিৰাক্রম ও পাঠ্যপুস্ৰক বোর্ড, ঢাকা।

তথ্যপত্র-১

আবশ্যকীয় শিখনক্রম

শারীরিক শিক্ষা

বিষয়ভিত্তিক প্রাপ্তিক যোগ্যতা	শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা				
	প্রথম শ্রেণি	দ্বিতীয় শ্রেণি	তৃতীয় শ্রেণি	চতুর্থ শ্রেণি	পঞ্চম শ্রেণি
১. ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের অভ্যাস গড়ে তোলা ও পরিবেশ উন্নয়নে আগ্রহী হওয়া।	১.১ সকালে ঘুম থেকে উঠে হাত মুখ পরিষ্কার করে পড়তে বসার অভ্যাস গঠন করবে।	১.১ সকালে ঘুম থেকে উঠে হাত মুখ পরিষ্কার করে পড়তে বসার ও নামাজ পড়া/প্রার্থনা করার অভ্যাস গঠন করবে।	১.১ পরিচ্ছন্ন জীবনযাপনে অভ্যস্থ হতে পারবে এবং নামাজ পড়া/ প্রার্থনা করার অভ্যাস গড়ে তুলবে।	১.১ নিজ বাড়ি ও বিদ্যালয় সহ পারিপার্শ্বিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব অনুধাবন করতে পারবে।	১.১ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য, নিজ বাড়ি ও বিদ্যালয় সহ পারিপার্শ্বিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব অনুধাবন ও পরিবেশ উন্নয়নে অংশগ্রহণ করবে।
	১.২ খাওয়ার আগে ও পরে হাত ভালোভাবে ধৌত করবে এবং প্রতিদিন রাতে শোয়ার আগে দাঁত পরিষ্কার করবে।	১.২ হাত, পা, নাক, মুখ, দাঁত, চোখ, চুল পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার অভ্যাস গঠন করবে।	১.২ দৈনন্দিন জীবন-যাপনে বদ অভ্যাস পরিহার করে সু অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।	১.২ নিরাপদ পানির ব্যবহার সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।	১.২ নিরাপদ পানির ব্যবহার সম্বন্ধে ধারণা লাভ করতে পরবে।
	১.৩ নিজের পোশাক পরিচ্ছদ ও অন্যান্য জিনিসপত্র পরিচ্ছন্ন ও গুচ্ছিয়ে রাখার অভ্যাস গড়ে তুলবে।	১.৩ খাওয়ার আগে ও পরে এবং রাতে শোয়ার আগে দাঁত ভালোভাবে পরিষ্কার করবে।	১.৩ নিজের জিনিসপত্র যথাস্থানে গুছিয়ে রাখতে পারবে এবং শিৰক ও সহপাঠীদের সাথে শ্রেণিকৰ, বিদ্যালয়ের পরিচ্ছন্নতার কাজে অংশগ্রহণ করতে পারবে।	১.৩ পানিবাহিত ও সংক্রামক রোগ সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে পারবে।	১.৩ পানিবাহিত ও সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও প্রতিকার সম্বন্ধে ধারণা লাভ করতে পারবে।
	–	১.৪ নিজের পোশাক পরিচ্ছদ পরিচ্ছন্ন ও বিছানা পত্র পরিপাটি করে রাখার অভ্যাস গড়ে তুলবে এবং পড়ার টেবিলের বই, খাতা, কলম, পেন্সিল ইত্যাদি গুছিয়ে রাখার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।	১.৪ শৌচাগার ব্যবহারের পর হাত, পা ভালোভাবে পরিষ্কার করার অভ্যাস গড়ে উঠবে।	১.৪ সঠিকভাবে শৌচাগার ব্যবহারের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।	১.৪ ডেঙ্গুজ্বর, জলবসন্ত সম্পর্কে জানতে পারবে।

বিষয়ভিত্তিক প্রাপ্তিত্বক যোগ্যতা	শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা				
	প্রথম শ্রেণি	দ্বিতীয় শ্রেণি	তৃতীয় শ্রেণি	চতুর্থ শ্রেণি	পঞ্চম শ্রেণি
২ খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সাধন।	২.১ লাইন-ফাইলে দাঁড়াতে শিখবে।	২.১ সোজা-হও, আরামে-দাঁড়াও, ডানে-বামে-উল্টো ঘোর এগুলো শিখতে পারবে।	২.১ সামনে চলা, বৃত্ত, অর্ধবৃত্ত করে দাঁড়াবে।	২.১ পায়ে পায়ে তাল রাখা শিখবে।	২.১ মার্চ পাস্ট করে সালাম প্রদান করবে।
	২.২ শরীরচর্চা (জিমনাস্টিক) - মূলক ব্যায়াম করতে পারবে (সামর্থ্য অনুযায়ী ডিগবাজি)।	২.২ শরীরচর্চা (জিমনাস্টিক)-মূলক ব্যায়াম করতে পারবে। যেমন: সামনে ডিগবাজি।	২.২ শরীরচর্চা (জিমনাস্টিক)-মূলক ব্যায়াম করতে পারবে। যেমন: সামনে ডিগবাজি।	২.২ শরীরচর্চা (জিমনাস্টিক) মূলক ব্যায়াম করতে পারবে । যেমন: কার্ট হুইল ও হ্যান্ডস্ট্যান্ড।	২.২ শরীরচর্চা (জিমনাস্টিক)-মূলক ব্যায়াম সামনে ডিগবাজি, পিছনে ডিগবাজি, কার্ট হুইল, হ্যান্ডস্ট্যান্ড ইত্যাদি সঠিকভাবে অনুশীলন ও প্রদর্শন করতে পারবে।
	২.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলায় (অনুকরণমূলক হাঁটা ছোঁয়া-ছুয়ি, দৌড় ইত্যাদিতে) অংশগ্রহণ করতে পারবে।	২.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা যেমন: অনুকরণমুলক হাঁটা, দৌড়, লাফ-অবতরণ করতে শিখবে।	২.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা যেমন: ইঁদুর বিড়াল, রুমালচুরি, এক্কা-দুক্কা, কানামাছি, মোরগলড়াই ইত্যাদিতে অংশগ্রহণ করতে পারবে।	২.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা যেমন: কাবাডি, দাড়িয়াবান্ধা, বৌছি, গোলমাছুট ইত্যাদিতে অংশগ্রহণ করতে পারবে।	২.৩ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা। (ক). অন্ত্রকৰ খেলাধুলা যেমন: ক্যারম, দাবা, টেবিল টেনিস ইত্যাদি খেলাধুলা অনুশীলনীর মাধ্যমে পারদর্শিতা অর্জন ও মানসিক আনন্দ লাভ করতে পারবে। (খ). বহিরাঙ্গন খেলা যেমন:- ক্রিকেট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, হ্যান্ডবল ইত্যাদি খেলাধুলা অনুশীলনের মাধ্যমে পারদর্শিতা অর্জন ও মানসিক আনন্দ লাভ করতে পারবে।
	২.৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা। (ক). অন্ত্রকৰ খেলা (লুডু, বাগাডুলি ইত্যাদি) খেলা খেলতে পারবে। (খ). বহিরাঙ্গন খেলা (স্কিপিং, রাবার ও টেনিস বল নিৰেপ, সঙ্গীর কাছে বল পাস ইত্যাদি) খেলা খেলতে পারবে।	২.৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা। (ক). অন্ত্রকৰ খেলাধুলা যেমন: লুডু, বাগাডুলি ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে। (খ). বহিরাঙ্গন খেলা যেমন: স্কিপিং, ফুটবল, সঙ্গীর কাছে বল পাস, ক্রিকেট ইত্যাদি খেলতে পারবে।	২.৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা। (ক). অন্ত্রকৰ খেলাধুলা যেমন: লুডু, বাগাডুলি, ক্যারম ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে। (খ). বহিরাঙ্গন খেলা যেমন: টেনিকোয়েট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, ক্রিকেট ইত্যাদি খেলতে পারবে।	২.৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা। (ক). অন্ত্রকৰ খেলাধুলা যেমন: ক্যারম, দাবা, টেবিল টেনিস ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে। (খ). বহিরাঙ্গন খেলা যেমন: ক্রিকেট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, হ্যান্ডবল ইত্যাদি খেলতে পারবে।	

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা				
	প্রথম শ্রেণি	দ্বিতীয় শ্রেণি	তৃতীয় শ্রেণি	চতুর্থ শ্রেণি	পঞ্চম শ্রেণি
৩. ছন্দময় ব্যায়াম ও নাচের মাধ্যমে শিশুদের চিত্তবিনোদন, কল্পনাশক্তি, সৃজনশীলতা ও বুদ্ধির বিকাশ।	৩.১ ছড়াগানের মাধ্যমে ছন্দময় অঙ্গ বিন্যাস করতে পারবে।	৩.১ দেশাত্ববোধক ছড়া গানের মাধ্যমে নৃত্যময় ব্যায়ামের অনুশীলন করতে পারবে।	৩.১ ছড়াগানের তালে তালে ছন্দময় ব্যায়াম করতে পারবে।	৩.১ ছড়াগানের তালে তালে ও বিভিন্ন নাচের মাধ্যমে আনন্দ লাভ ও নাচের কলাকৌশল আয়ত্ব করতে পারবে।	৩.১ ছড়াগানের তালে তালে ও বিভিন্ন নাচের মাধ্যমে আনন্দ লাভ ও নাচের কলাকৌশল আয়ত্ব করতে পারবে।
	৩.২ সমবেত ব্যায়াম করতে পারবে।	৩.২ সমবেত ব্যায়াম ও রঙ্গমাল/ পতাকা/ফিতা ইত্যাদি দ্বারা নৃত্য করতে পারবে।	৩.২ সমবেত ব্যায়াম, ঝুমুর নৃত্য, কাঠি নৃত্য ইত্যাদি করতে পারবে।	৩.২ ছড়া ও ছড়া গানের মাধ্যমে পি.টি ও নৃত্যময় ব্যায়াম শিখতে পারবে। যেমন: ড্রাম্বেল পিটি, লড়ি নৃত্য।	৩.২ ছড়াগানের তালে তালে পিটি ও ব্যায়ামের সাহায্যে অঙ্গ প্রত্যঙ্গের সমন্বয় সাধন এবং আনন্দ লাভ করবে।
৪. শৃঙ্খলা বোধ, নেতার প্রতি শ্রদ্ধাবোধ, নেতার আদেশ মেনে চলা, সহনশীলতা ও নেতৃত্বদানের গুনাবলি অর্জন করা।	৪.১ শ্রেণিকৰে দলনেতা নির্বাচনে অংশগ্রহণ করবে এবং শিৰক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলতে পারবে।	৪.১ শ্রেণিকৰে দলনেতা নির্বাচন করবে এবং শিৰক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলতে পারবে।	৪.১ শ্রেণিকৰে দলনেতা নির্বাচন করবে এবং শিৰক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলার অভ্যস গঠন করতে পারবে।	৪.১ বিভিন্ন অনুষ্ঠানের আয়োজন ও পরিচালনায় দৰতা অর্জন ও দলনেতার আনুগত্যের মানসিকতা অর্জন করতে পারবে।	৪.১ নেতৃত্বদানের গুণাবলি অর্জন করতে পারবে।
	৪.২ বিদ্যালয়ের খেলাধুলায় আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করবে এবং খেলার মাঠে পরিচালক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলতে পারবে।	৪.২ বিদ্যালয়ের খেলাধুলায় আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করবে এবং খেলার মাঠে পরিচালক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলতে পারবে।	৪.২ বিদ্যালয়ের খেলাধুলায় আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করবে এবং খেলার মাঠে পরিচালক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।	-	-
	৪.৩ শ্রেণিকৰে ও খেলার মাঠে বন্ধুত্ব গড়ে তুলবে এবং বিদ্যালয়ের বাইরে তা বজায় রাখতে পারবে।	৪.৩ শ্রেণিকৰে ও খেলার মাঠে বন্ধুত্ব গড়ে তুলবে এবং বিদ্যালয়ের বাইরে তা বজায় রাখতে পারবে।	৪.৩ শ্রেণিকৰে ও খেলার মাঠে বন্ধুত্ব গড়ে তুলবে এবং বিদ্যালয়ের বাইরে তা বজায় রাখবে।	-	-
	৪.৪ বাড়ি, বিদ্যালয় ও খেলার মাঠে নিয়ম শৃঙ্খলা মেনে চলতে পারবে।	৪.৪ খেলার মাঠে পরস্পরের প্রতি সহনশীল হবে এবং ধৈর্য প্রদর্শন করতে পারবে।	৪.৪ খেলার মাঠে পরস্পরের প্রতি সহনশীল হবে এবং ধৈর্য প্রদর্শন করবে।	-	-

বিষয়ভিত্তিক প্রাম্ভিক যোগ্যতা	শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা				
	প্রথম শ্রেণি	দ্বিতীয় শ্রেণি	তৃতীয় শ্রেণি	চতুর্থ শ্রেণি	পঞ্চম শ্রেণি
	৪.৫ খেলার মাঠে সহযো-গিতার মনোভাব গড়ে উঠবে।	৪.৫ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি মাঠে আনা নেয়ার ব্যাপারে একে অন্যকে সাহায্যে করতে পারবে।	৪.৫ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি মাঠে আনা নেয়ার ব্যাপারে একে অন্যকে সাহায্যে করতে পারবে।	৪.২ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি যত্নের সাথে ব্যবহার ও সংরৰণ করতে পারবে।	৪.২ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি যত্নের সাথে ব্যবহার শিখবে এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করে সংরৰন করবে।
৫. পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের মাধ্যমে সুস্থদেহ ও সুন্দর মন গড়ে তোলা।	৫.১ পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুম এর প্রয়েজনীয়তা সম্পর্কে জানবে।	৫.১ খেলাধুলা ও বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জানা এবং তা বাস্ৰবে অনুশীলন করবে।	৫.১ অতিরিক্ত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের কুফল সম্পর্কে জানতে এবং তা পরিহার করবে।	৫.১ স্বাস্থ্য রৰায় পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের উপকারিতা সম্পর্কে জানতে পারবে।	৫.১ স্বাস্থ্য রৰায় পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের উপকারিতা জানবে ও তা অনুশীলন করতে পারবে।
	৫.২ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে উঠতে পারবে।	৫.২ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে উঠার অভ্যাস গড়ে তুলবে।	৫.২ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে উঠার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।	৫.২ সব কাজ সময়মতো সম্পূন্ন করতে হয় তা জানবে এবং সময়মতো করার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।	৫.২ সময়মতো ঘুমানো ও ঘুম থেকে উঠার মাধ্যমে সুস্থদেহ ও সুন্দর মন গড়ে তুলবে।
	৫.৩ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম গ্রহণ করতে পারবে।	৫.৩ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম গ্রহণের অভ্যাস করতে পারবে।	৫.৩ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা শেষে বিশ্রামের অভ্যাস গঠন করতে পারবে।	-	-
৬. দেহ গঠন ও স্বাস্থ্য রৰায় খাদ্যের গুরুত্ব সম্পর্কে জানা এবং এরূপ খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস গড়ে তোলা।	৬.১ খাদ্য কী ও তার গুরম্নত্ব জানতে পারবে।	৬.১ বিভিন্ন খাদ্যের গুনাগুন সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।	৬.১ সুষম খাদ্য কী এ সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।	৬.১ বিভিন্ন প্রকার সুষম খাদ্যের উপাদান সর্ম্পকে ধারণা লাভ করতে পারবে।	৬.১ খাদ্যের শ্রেণিবিভাগ ও পুষ্টির উপাদান সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারবে।
	৬.২ টাটকা খাবার সম্পর্কে জানতে পারবে।	৬.২ টাটকা খাবার এবং এর উপকারিতা সম্পর্কে জানতে পারবে।	৬.২ টাটকা খাবার গ্রহণের উপকারিতা জানতে পারবে এবং টাটকা খাবার গ্রহণের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।	৬.২ টাটকা খাবার গ্রহণের উপকারিতা জানতে পারবে এবং টাটকা খাবার গ্রহনের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।	-
	৬.৩ পঁচা, বাসি ও খোলা খাবারের কুফল সম্পর্কে জানতে পারবে।	৬.৩ পঁচা, বাসি ও খোলা খাবারের কুফল সম্পর্কে জানতে পারবে এবং তা পরিহার করতে পারবে।	৬.৩ পঁচা, বাসি ও খোলা খাবার পরিহার করতে পারবে।	৬.৩ পঁচা, বাসি ও খোলা খাবার পরিহার করতে পারবে।	-
৭. নিরাপদ জীবন-যাপনের লৰ্যে দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য সর্তকতামূলক ব্যবস্থাদি সম্পর্কে জানা।	৭.১ দৈনন্দিন জীবনে যে সকল বিষয়ে সচরাচর দুর্ঘটনা ঘটে সে সম্পর্কে জানতে পারবে।	৭.১ দৈনন্দিন জীবনে যে সকল বিষয়ে সচরাচর দুর্ঘটনা ঘটে সে সম্পর্কে জানতে এবং সতর্ক থাকার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।	৭.১ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা চলাকালীন দুর্ঘটনা সম্পর্কে সতর্ক থাকতে পারবে।	৭.১ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা চলাকালীন দুর্ঘটনা সম্পর্কে সতর্ক থাকতে এবং অপরকে সতর্ক থাকতে সহায়তা করতে পারবে।	৭.১ খেলাধুলা চলাকালীন সম্ভাব্য দুর্ঘটনা ও দুর্ঘটনার জন্য সতর্কতা অবলম্বনের বিভিন্ন পদ্ধতি জানবে এবং তা অনুসরণ করতে পারবে।

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা				
	প্রথম শ্রেণি	দ্বিতীয় শ্রেণি	তৃতীয় শ্রেণি	চতুর্থ শ্রেণি	পঞ্চম শ্রেণি
	৭.২ রাস্তায় চলাচল ও পারাপারের সময় সাবধানতা সম্পর্কে জানবে।	৭.২ রাস্তায় চলাচল ও পারাপারের সময় সাবধানতা অবলম্বনের অভ্যাস গঠন করবে এবং বাস্তবে তা মেনে চলবে।	৭.২ যানবাহনে ও রাস্তায় চলাচলের সময় সতর্ক হয়ে চলতে পারবে।	৭.২ যানবাহনে ও রাস্তায় দুর্ঘটনা ঘটলে দ্রুত করণীয় কী তা বলতে পারবে।	৭.২ বৈদ্যুতিক দুর্ঘটনায় করণীয় কাজ সম্পর্কে বলতে পারবে।
	৭.৩ কুকুর, বিড়াল ও শিয়াল ইত্যাদি জন্তুর কামড়/ আঁচড় ও বিষাক্ত পোকা মাকড় সম্পর্কে জানতে পারবে।	৭.৩ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ইত্যাদি জন্তুর কামড়/আঁচড় ও বিষাক্ত পোকামাকড় সম্পর্কে জানতে পারবে এবং সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে।	৭.৩ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল, বেজি, বানর, সাপ ইত্যাদি প্রাণী হতে সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে।	৭.৩ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল, বেজি, বানর, সাপ, বিষাক্ত পোকা-মাকড় ইত্যাদি এদের আক্রমণে সম্ভাব্য ক্ষতি সম্পর্কে জানতে পারবে।	৭.৩ আগুন লাগলে করণীয় কাজ সম্পর্কে জানতে পারবে।
	৭.৪ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে।	৭.৪ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে।	৭.৪ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন থেকে সাবধান থাকার অভ্যাস গঠন করবে।	৭.৪ ডোবা, পুকুরে দুর্ঘটনায় করণীয় কী তা সম্পর্কে জানতে পারবে।	
	৭.৫ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দা, বটি, ছুরি, হাতুড়ি প্রভৃতি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে।	৭.৫ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দা, বটি, ছুরি, হাতুড়ি প্রভৃতি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে।	৭.৫ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দা, বটি, ছুরি, হাতুড়ি প্রভৃতি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা থেকে সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে।		
৮. প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা লাভ করা এবং বাস্তবে এর প্রয়োগ সম্পর্কে জানা।	৮.১ প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে পারবে।	৮.১ প্রাথমিক চিকিৎসায় ব্যবহারিত উপাদান সম্পর্কে প্রাথমিক ধারনা লাভ করবে।	৮.১ খেলাধুলায় হাত, পা, কাটা ও মচকানোর প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে পারবে।	৮.১ খেলাধুলায় অঙ্গ প্রত্যঙ্গ কেটে, ভেঙে গেলে অথবা মচকে গেলে তা প্রতিকারের ব্যবস্থা কী তা জানবে।	৮.১ খেলাধুলায় অঙ্গ প্রত্যঙ্গের ক্ষতি হলে তার তাৎক্ষণিক প্রতিবিধান সম্পর্কে ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবে।
	৮.২ খেলাধুলায় সংগঠিত দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানবে।	৮.২ খেলাধুলায় দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানবে।	৮.২ বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে পারবে।	৮.২ বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে ও প্রয়োগ করতে পারবে।	৮.২ বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে ও প্রয়োগ করতে পারবে।
৯. দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্দীপ্ত হওয়া।	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করবে এবং জাতীয় সংগীত গাইতে শিখবে।	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণের মাধ্যমে জাতীয় সংগীত গাইতে পারবে।	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে লাইন-ফাইল ও উচ্চতা অনুসারে দাঁড়াবে এবং জাতীয় সংগীত গাইবে।	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে লাইন ফাইল ও উচ্চতা অনুসারে দাঁড়াবে এবং জাতীয় সংগীত গাইবে।	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশ পরিচালনার মাধ্যমে জাতীয়তা বোধে উদ্বুদ্ধ হবে ও নেতৃত্বের গুনাবলি অর্জন করবে।
	৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করবে।	৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের খেলাধুলায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে দিবস দুটি সম্পর্কে জানতে পারবে।	৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের গুরুত্ব বুঝতে পারবে।	৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের খেলাধুলায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে এর গুরুত্ব সম্পর্কে জানবে এবং বলতে পারবে।	৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের খেলাধুলায় অংশগ্রহণের গুরুত্ব অনুধাবন করে জাতীয় চেতনায় উদ্দীপ্ত হতে পারবে।

বিষয়ভিত্তিক প্রাপ্তিক যোগ্যতা	শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা				
	প্রথম শ্রেণি	দ্বিতীয় শ্রেণি	তৃতীয় শ্রেণি	চতুর্থ শ্রেণি	পঞ্চম শ্রেণি
১০. বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন ও অংশগ্রহণের মাধ্যমে দায়িত্ববোধ ও প্রতিযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলা।	১০.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন সম্পর্কে জানতে পারবে।	১০.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে গ্রুপ অনুসারে দাঁড়াতে শিখবে।	১০.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার উদ্বোধনী অনুষ্ঠান সম্বন্ধে জানতে পারবে।	১০.১ ক্রীড়া প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরণ অনুষ্ঠান সম্পর্কে জানতে পারবে।	১০.১ ক্রীড়া প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরন অনুষ্ঠানে সহায়তা প্রদান করতে পারবে।
	-	-	১০.২ বাঁশির সংকেত বা বন্দুকের আওয়াজের সাথে দৌড়ে অংশগ্রহণ করার নিয়ম জানবে।	১০.২ কমান্ডসহ বাঁশির সংকেত ও বন্দুকের আওয়াজের সাথে দৌড়ে অংশগ্রহণ করতে পারবে।	১০.২ কমান্ড মেনে নির্ভূলভাবে বাঁশির সংকেত বা বন্দুকের আওয়াজের সাথে দৌড় শুরূ করতে পারবে।
	১০.২ গ্রুপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।	১০.৩ গ্রুপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।	১০.৩ গ্রুপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।	১০.৩ গ্রুপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।	১০.৩ গ্রুপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।

অধিবেশনের শিরোনাম: শিড়্গাক নির্দেশিকা পর্যালেচানা

ভূমিকা :

শিৰাক্রমের আওতাভুক্ত শারীরিক শিৰা বিষয়টি শিশুর ব্যক্তিগত জীবনে ব্যবহারিক চাহিদা মেটানোর জন্য অত্যন্ৰ গুরন্নত্বপূর্ণ। শারীরিক শিৰা শিৰার উদ্দেশ্য হল শিশুর সুষ্ঠু শরীর গঠন, সামাজিক, মানসিক ও নৈতিক বিকাশ ঘটানো যাতে সে সমাজে দায়িত্বশীল ও সৃজনশীল নাগরিকের কর্তব্য সুষ্ঠুভাবে পালন করতে পারে। এ উদ্দেশ্য ও গুরন্নত্বকে সামনে রেখে শারীরিক শিৰা বিষয়ের যোগ্যতাভিত্তিক শিৰাক্রম প্রণয়ন করা হয়েছে। প্রাথমিক স্ৰরের শারীরিক শিৰা বিষয়ের পাঠ সঠিক ও কার্যকরভাবে উপস্থাপনের জন্য শিৰাক্রম সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা থাকা আবশ্যক।

শিখনফল : এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ-

- প্রাথমিক শিৰাস্ৰরের শারীরিক শিৰা বিষয়ের শিৰক নির্দেশিকা সম্পর্কে বলতে পারবেন।
- শিখনফলের সাথে শিৰক নির্দেশিকার বিষয়বস্তুর সম্পর্ক স্থাপন করতে পারবেন।

সময় : ৯০ মিনিট।

উপকরণ : মাল্টিমিডিয়া, হোয়াইট বোর্ড, মার্কার, তথ্যপত্র ।

শিখন শেখানো পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তর, দলীয় কাজ, একক কাজ ।

কার্যাবলির বিস্ত্মারিত বিবরণ :

কাজ-১ : শারীরিক শিড়্গা বিষয়ের শিড়্গাক নির্দেশিকা সম্পর্কে বলতে পারা সময়- ৩৫ মিনিট

অংশগ্রহণকারীগণকে প্রথম থেকে পঞ্চম ৫টি শ্রেণি অনুযায়ী ৫টি দলে ভাগ করে নিম্নরন্নপ কাজ বন্টন করন্নন। দলে আলোচনা ও বিষয়বস্তুর তালিকা তৈরি করার পর প্রতি দল থেকে ১ জনকে পেস্নানারীতে উপস্থাপন করতে বলুন।

দল-১ : প্রথম শ্রেণির শিৰক নির্দেশিকার বিষয়বস্তুর বিস্ৰারিত তালিকা তৈরি
দল-২ : দ্বিতীয় শ্রেণির শিৰক নির্দেশিকার বিষয়বস্তুর বিস্ৰারিত তালিকা তৈরি
দল-৩ : তৃতীয় শ্রেণির শিৰক নির্দেশিকার বিষয়বস্তুর বিস্ৰারিত তালিকা তৈরি
দল-৪ : চতুর্থ শ্রেণির শিৰক নির্দেশিকার বিষয়বস্তুর বিস্ৰারিত তালিকা তৈরি
দল-৫ : পঞ্চম শ্রেণির শিৰক নির্দেশিকার বিষয়বস্তুর বিস্ৰারিত তালিকা তৈরি

কাজ-২ : শারীরিক শিড়্গা বিষয়ক শিড়্গাক্রম প্রণয়ন প্রক্রিয়া বর্ণনা সময়-৫০ মিনিট

অংশগ্রহণকারীগণকে প্রথম থেকে পঞ্চম ৫টি শ্রেণি অনুযায়ী ৫টি দলে ভাগ করে নিম্নরন্নপ কাজ বন্টন করন্নন। দলে আলোচনার পর নিম্নরন্নপ ছক অনুসারে প্রতি দল থেকে ১ জনকে পেস্নানারীতে উপস্থাপন করতে বলুন।

দল-১ : প্রথম শ্রেণির শিৰক নির্দেশিকা পর্যালোচনা
দল-২ : দ্বিতীয় শ্রেণির শিৰক নির্দেশিকা পর্যালোচনা
দল-৩ : তৃতীয় শ্রেণির শিৰক নির্দেশিকা পর্যালোচনা
দল-৪ : চতুর্থ শ্রেণির শিৰক নির্দেশিকা পর্যালোচনা
দল-৫ : পঞ্চম শ্রেণির শিৰক নির্দেশিকা পর্যালোচনা

ছক

শ্রেণি:		বিষয়:			
প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	শিৰক নির্দেশিকা	পৃষ্ঠা নম্বর

মূল্যায়ন : সময় : ৫ মিনিট

- প্রাথমিক শিৰা স্ৰৱরে শারীরিক শিৰা বিষয়ে শিৰার্থীদের জন্য কোন পাঠ্যপুস্ৰক আছে কি?
- শারীরিক শিৰা বিষয়ে পাঠ উপস্থাপনের জন্য শিৰক কি অনুসরণ করবেন?

স্ব অনুচিন্তন :

- বিষয়বস্তু স্পষ্টীকরণে আর কী করা যেতো?

তথ্যসূত্র :

১. জাতীয় প্রাথমিক শিৰা একাডেমী (২০১২), এক্সপ্রেসিভ আর্ট *(বিষয়জ্ঞান ও শিড়্গাণবিজ্ঞান)*, ডিপিএড প্রোগাম।

২. শারীরিক শিৰা সিএড প্রোগ্রাম, বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয় ISBN 984-34-0024-0

৩. প্রাথমিক শিৰাক্রম (২০১২), জাতীয় শিৰাক্রম ও পাঠ্যপুস্ৰক বোর্ড, ঢাকা।

৪. শিৰক নির্দেশিকা শারীরিক শিৰা ২০১৩।

তথ্যপত্র :

১ম থেকে ৫ম শ্রেণির জন্য প্রণীত শারীরিক শিৰার শিৰক নির্দেশিকা সরবরাহ করতে হবে।

অধিবেশনের শিরোনাম : সুস্থ জীবনের জন্য শারীরিক শিড়্গা

ভূমিকা :

শিৰার লৰ্য ব্যক্তিসত্তার সর্বাঙ্গীন বিকাশ সাধন। ব্যক্তির বিকাশ নিশ্চিত করতে সুস্থতা অপরিহার্য। সুস্থতা কেবলমাত্র শারীরিক অবস্থা নির্দেশ করেনা এর সাথে ব্যক্তি মানসিক ও সামাজিক অবস্থাও জড়িত। অর্থাৎ সুস্থতা ব্যক্তির শারীরিক মানসিক ও সামাজিক অবস্থার সমন্বিত রূপ।

শিৰার অবিচ্ছেদ্য অংশ শারীরিক শিৰা। শিৰার লৰ্যই শারীরিক শিৰার লৰ্য। শারীরিক শিৰা ব্যক্তির সর্বাঙ্গীন বিকাশের লৰ্য অর্জনের গুরম্নত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। শারীরিক সৰমতা অর্জনের পাশাপাশি মানসিক, সামাজিক ও অন্যান্য ৰেত্রে ব্যক্তির উন্নয়নে শারীরিক শিৰা অবদান রাখে। সুস্থ জাতি গঠনের মাধ্যমে মানব সভ্যতার অগ্রযাত্রার পথ নির্মাণে শারীরিক শিৰার ভূমিকা অনস্বীকার্য।

শিখন ফল :

- সুস্থতা কী তা বলতে পারবে।
- শারীরিক শিৰা কী তা বলতে পারবে।
- সুস্থতা অর্জনে শারীরিক শিৰার প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবে।

সময় : ৯০ মিনিট।

উপকরণ : মাল্টিমিডিয়া, হোয়াইট বোর্ড, মার্কার, পোস্টার পেপার, সাইন পেন, তথ্যপত্র।

শিখন শেখানো পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তর, দলীয় কাজ, একক কাজ।

কার্যাবলির বিস্ত্মারিত বিবরণ :

কাজ-১ : স্বাস্থ্য সময়-১০মিনিট

প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে “স্বাস্থ্য” বিষয়ক ধারণা বিনিময় করম্নন।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা প্রদত্ত স্বাস্থ্য বিষয়ক সংজ্ঞা উপস্থাপন করে আলোচনা করম্নন।

কাজ-২ : শারীরিক শিৰা সময়- ৩৫মিনিট

শারীরিক শিৰা কী?- এ প্রশ্নের উত্তর চারটি দলে আলোচনা করে পোস্টার পেপারে লিখে উপস্থাপন করতে বলুন।

উপস্থাপন শেষে উপস্থাপিত কাজগুলোর সমন্বয়ে সারসংৰেপ তৈরি করম্নন।

শারীরিক শিৰা সংক্রান্ত তথ্য পত্র মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে উপস্থাপন করম্নন।

প্রশ্নোত্তরে আলোচনার মাধ্যমে ধারণা স্পষ্ট করম্নন।

কাজ-৩ : শারীরিক শিৰার প্রয়োজনীয়তা সময়- ৪০ মিনিট

শারীরিক শিৰার প্রয়োজনীয়তার তিনটি ৰেত্র উপস্থাপন করন্নন।

অংশগ্রহণকারীগণকে তিনটি দলে ভাগ করে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক ৰেত্রে শারীরিক শিৰার প্রয়োজনীয়তা তিনটি আলাদা দলে আলোচনা করে পোস্টার পেপারে লিখে উপস্থাপন করতে বলুন।

উপস্থাপন শেষে সম্পূর্ণ সেশনের সারসংৰেপ টানুন।

মূল্যায়ন : সময়-৫ মিনিট

- স্বাস্থ্য কী?
- শারীরিক শিৰা কী?
- শারীরিক শিৰার প্রয়োজনীয়তা কী?

স্ব অনুচিন্তন :

- বিষয়বস্তু স্পষ্টীকরণে আর কী করা যেতো?

তথ্যপত্র

সুস্থ জীবনের জন্য শারীরিক শিৰা

স্বাস্থ্য : বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা প্রদত্ত সংজ্ঞা-

Heath is state of complete physical, mental & social well being & not merely the absence of disease. অর্থাৎ শুধু রোগ প্রতিরোধ নয়, সমাজের মঙ্গল এবং শারীরিক ও মানসিক পূর্ণাঙ্গ উন্নতিই হল স্বাস্থ্য।

শারীরিক শিড়্গা :

শিৰার ধারণার সাথে শারীরিক শিৰার ধারণাটিও ওতপ্রোতভাবে জড়িত। 'শারীরিক শিৰা' বিষয়টি বোঝার জন্য 'শারীরিক' শব্দটির চেয়ে 'শিৰা' শব্দটির উপর বেশি গুরন্নত্ব দেয়া প্রয়োজন। শিৰার লৰ্য অর্জনে অন্যতম মাধ্যম হিসাবে কাজ করে শারীরিক শিৰা। শারীরিক শিৰার পথ পরিক্রমা বিশেস্নষণ করে শারীরিক শিৰার দুইটি ভিন্ন তত্ত্ব পাওয়া যায়। যার একটি 'শরীরের জন্য শিৰা' আর অন্যটি 'শরীরের মাধ্যমে শিৰা'।

মধ্যযুগীয় দ্বৈতবাদ মতানুসারে মানবসত্তার দুইটি দিক শরীর ও মন। এ মতানুসারে শিৰা মানুষের মানসিক দিকের আর শারীরিক শিৰা শারীরিক দিকের উন্নতি ঘটায়। বিভিন্ন প্রয়োজনে মানব সত্ত্বাকে শারীরিক, মানসিক, সামাজিক,আধ্যাত্মিক প্রভৃতি ভাগে ভাগ করলেও এ সমস্ব দিকগুলি একটি অন্যটির সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত। তাই কেবলমাত্র শারীরিক উন্নতির জন্য শারীরিক শিৰাকে নির্ধারণ করা যথার্থ হবে না।

'শরীরের মাধ্যমে শিৰা' এটি শারীরিক শিৰার আধুনিক মতবাদ হিসাবে স্বীকৃত। মানব সত্ত্বার সামগ্রিক উন্নয়নের লৰ্যে নির্ধারিত শারীরিক কার্যকলাপ কেন্দ্রিক শিৰাই শারীরিক শিৰা। খেলাধুলা বা অনুরন্নপ শরীরকেন্দ্রিক কার্যকলাপকে শারীরিক শিৰার মাধ্যম হিসাবে ব্যবহার করা হয়। খেলাধুলা শারীরিক সৰমতা বাড়ানোর পাশাপাশি মানসিক, সামাজিক, আধ্যাত্মিক প্রভৃতি ৰেত্রে উন্নয়নে ভূমিকা রাখে। শারীরিক শিৰা কেবলমাত্র শরীরের জন্য শিৰা নয়, ব্যক্তির সামগ্রিক উন্নয়নের লৰ্যে শরীরের মাধ্যমে যে শিৰা অর্জিত হয় তাই শারীরিক শিৰা। যেহেতু শিশুরা স্বাভাবিকভাবে খেলাধুলাতে আকৃষ্ট হয় সেহেতু শারীরিক শিৰা শিৰার মাধ্যম হিসাবে শিশুদের নিকট আকর্ষণীয়।

সি এ বিউকার এর মতে ' শারীরিক শিৰা হলো শিৰার অবিচ্ছেদ্য অংশ এবং শারীরিক শিৰা সুনির্বাচিত শারীরিক কার্যক্রমের মাধ্যমে শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক দিক দিয়ে উপযুক্ত নাগরিক গড়ে তোলার লৰ্যে পৌঁছানোর এক প্রচেষ্ঠা মাত্র'।

শারীরিক শিড়্গার প্রয়োজনীয়তা :

শারীরিক শিৰার মধ্যে শিৰার্থীর সর্বতোমুখী উন্নতির দিকটি বিশেষভাবে বিদ্যমান। শিৰাবিদ ম্যাসলোর মতে শারীরিক শিৰার প্রয়োজন তিনটি স্ত্ররে সাজানো।

শারীরিক প্রয়োজন : শারীরিক শিৰা শিৰার্থীকে শারীরিক কৌশল শেখাতে গিয়ে তার শারীরিক সৰমতার উন্নতি ঘটায়। শিৰার্থীর শারীরবৃত্তীয় কার্যৰমতার উন্নতি, রোগ প্রতিরোধ ৰমতা বৃদ্ধি, দৈহিক গঠন সুন্দর ও মজবুত করে সুস্বাস্থ্যর অধিকারী করে তোলে।

মানসিক প্রয়োজন : শারীরিক শিৰা শিৰার্থীর লেখাপড়ার একঘেয়েমি দূর করে জ্ঞান অর্জনে সহায়তা করে। বৌদ্ধিক বিকাশ ও বিশেস্নষণ ৰমতার উন্নতি ঘটিয়ে আত্মসচেতনতা, আত্মনির্ভরশীলতা, আত্মউপলব্ধি বাড়িয়ে সৃজনশীলতা ও সৌন্দর্যবোধ জাগ্রত করে। আনন্দদায়ক পরিবেশে শিৰার্থীর আবেগ প্রশমিত করে চারিত্রিক গুণাবলির বিকাশ ঘটায়।

সামাজিক প্রয়োজন : কোন ব্যক্তিই সামাজিক হয়ে জন্মায় না। পরিবেশ তাকে সামাজিক করে তোলে। দলীয় খেলার মাধ্যমে নেতৃত্ব দানের ৰমতা, সহযোগিতার মনোভাব, ভ্রাতৃত্ববোধ ও গণতান্ত্রিক চেতনা জাগরিত হয়। বিভিন দেশ ও সংস্কৃতির সাথে পরিচিত হয়ে সামাজিক রীতিনীতি জানার মধ্য দিয়ে সামাজিক ভেদাভেদ দূর করে নিজের জীবনাদর্শে মূল্যবোধের বিকাশ ঘটায়।

খেলাধুলা :

শারীরিক শিৰার একটি বড় অংশ জুড়ে রয়েছে খেলাধুলা। তবে শুধুমাত্র খেলাধুলাই শারীরিক শিৰা নয়। খেলাধুলাকে শারীরিক সৰমতার সর্বোচ্চ ও শৈল্পিক প্রদর্শন বলা যেতে পারে।

শিশু সম্পর্কিত ধারণা

ভূমিকা : শিশুদের যে কোনো কর্মসূচি বা কর্মপন্থা ঠিক করার পূর্বে তাদের সম্পর্কে আপনার পূর্ণ ধারণা থাকতে হবে। বিশেষ করে খেলাধুলার ৰেত্রে আরও গুরম্নত্বপূর্ণ। প্রথমেই আপনাকে দেখতে হবে শিশুর সৰমতা। সৰমতা বলতে তার কাজ করার সামর্থ্যকে বুঝানো হয়েছে। সব শিশুর সামর্থ্য এক রকম নয়। সেজন্য শিশুদের ব্যায়াম বা খেলাধুলা অনুশীলনের পূর্বে তাদের সামর্থ্য অনুযায়ী কাজ করাতে হবে। আবার সকলকে একই ধরনের ব্যায়াম দেওয়া যাবে না। তাদের বয়সও বিবেচনা করতে হবে। এরপর তাদের আগ্রহের উপরও লৰ্য রাখতে হবে। কোন শিশুর কোন দিকে আগ্রহ তাও বিবেচনায় রাখতে হবে। তাহলে সে শিশুর কাছ থেকে পুরাপুরি সফলতা আদায় করা যাবে।

সময় : ১.৩০ মিনিট।

শিখনফল :

- সৰমতা কাকে বলে তা বলতে পারবে।
- তাদের বয়স অনুসারে কী ধরনের খেলা করা উচিত তা জেনে বলতে পারবে।
- তাদের আগ্রহ সঠিকভাবে প্রতিফলন হয়েছে কিনা তা বলতে পারবে।

উপকরণ : সংশিস্নষ্ট খেলার ও ব্যায়ামের সরঞ্জামাদি।

পদ্ধতি ও কৌশল :

- ❖ প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে বিষয়গুলো আলোচনা, উপস্থাপন ও অনুশীলন করবে।

অধিবেশন বিবরণ :

কাজ-১ : শারীরিক সৰমতা- ২৫ মিনিট।

- ➢ প্রথমে মাঠে বিভিন্ন ধরনের খেলার সরঞ্জাম দিয়ে শিৰার্থীদেরকে খেলতে বলবেন।
- ➢ কে কোন খেলা নিয়ে মেতে উঠে তা লৰ্য করবেন।
- ➢ খেলা দেখে তাদের শারীরিক সৰমতা ও আগ্রহ যাচাই করবেন।

কাজ-২ : বয়স অনুসারে খেলাধুলা নির্বাচন- ২০ মিনিট।

- ➢ বয়স অনুসারে শিশুদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করবেন।
- ➢ বয়স অনুসারে খেলা বাছাই করবেন।
- ➢ সে মোতাবেক অনুশীলন করাবেন।

কাজ-৩ : আগ্রহে প্রাধান্য - ৪০ মিনিট।

- দৈনন্দিন কাজ ও খেলাধুলা দেখে তাদের আগ্রহ বিবেচনায় আনবেন।
- সে মোতাবেক খেলাধুলা নির্বাচন করবেন ও অনুশীলন করাবেন।
- উপরের তিনটি বিষয় গুরুত্ব দিয়ে সে মোতাবেক কর্মপন্থা ঠিক করে অনুশীলন করাবেন।

মূল্যায়ন : **৫ মিনিট**

- সৰমতা কাকে বলে বর্ণনা কর।
- তোমার বয়স অনুসারে তোমার কি খেলা উচিত বল।
- তোমার আগ্রহ কোন খেলার প্রতি।

স্ব অনুচিন্তন :

আজকের অধিবেশন পরিচালনার সময় কী কী অসুবিধার সম্মুখিন হয়েছেন তা লৰ্য রেখে আগামী অধিবেশন আরও ভালো করার চেষ্টা করুন।

তথ্যপত্র

শিশু সম্পর্কিত ধারণা (সৰমতা, আগ্রহ ও বয়স)

সৰমতার অর্থ হল কোনো কাজ করার সামর্থ্য। ব্যাপক অর্থে যখন কোনো ব্যক্তি শারীরিক সৰমতা অর্জন করবে কেবল তখনই তার সামর্থ্য অর্জিত হবে। তাই শারীরিক সৰমতার বৈশিষ্ট্য হল খেলাধুলার সাথে তার সম্পর্ক। খেলার প্রতি আগ্রহ ও বয়স অনুসারে ব্যায়াম নির্বাচন ইত্যাদি সম্পর্কে জ্ঞান থাকা আবশ্যক। ব্যায়ামের মাধ্যমে শারীরিক সৰমতা কিভাবে অর্জন করা যায়, লিঙ্গভেদে ব্যায়ামের ধরন এবং এ সম্বন্ধে ধারণা প্রয়োজন। খেলাধুলার প্রতি শিশুর আগ্রহ, শিশুর বয়স ও তার শারীরিক যোগ্যতা ও সামর্থ্য ইত্যাদি দেখে খেলাধুলা নির্বাচন করা উচিত। সঠিকভাবে নির্বাচন করতে পারলে কেবল তখনই কাঙ্খিত ফল আশা করা যাবে।

শারীরিক সমড়্গতা : সাধারণ অর্থে কাজ করার সামর্থ্যই হল সৰমতা। শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলো সবল ও স্বাভাবিক জীবন ধারণ করার সামর্থ্যকে বুঝায়। এর ভেতর শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক দিকের সামর্থ্য অন্ৰর্ভূক্ত। একজন সৰম ব্যক্তি শারীরিক সুস্থতার সাথে সাথে মানসিক সুস্থতা, আবেগীয় ভারসাম্য ও সামাজিক সম্পর্ক বজায় রাখতে সৰম। তবে শিশুদের সৰমতা বলতে তাদের শারীরিক সামর্থ্য বঝানো হয়েছে। তাদের শারীরিক সামর্থ্য দেখে ব্যায়াম ও খেলাধুলা নির্বাচন করতে হয়। যেমন- একজন বলিষ্ঠ দেহের অধিকারী ছাত্র গোলক নিৰেপ ইভেন্টে ভালো করবে। সে কখন দৌড়-এ ভালো করবে না। একজন হালকা ধরনের শিশু সে দীর্ঘ দূরত্বের দৌড় ও উচ্চলাফে ভালো করবে সে কখনও চাকতি বা গোলক নিৰেপে ভালো করবে না। শারীরিক শিৰায় সৰমতা হল শারীরিক কাজকর্ম করা। সুতরাং দৈহিক কাজের ভিন্নতা অনুসারে শারীরিক সৰমতার ধরন বদলায়। সে জন্য সাধারণ জীবনে হাঁটা, চলা, বসা ও অন্যান্য কাজের শারীরিক সৰমতা ও একজন খেলোয়াড়ের শারীরিক সৰমতা এক নয়। কাজের ধরনের উপর শারীরিক সৰমতার ধরনও ভিন্ন। অনেকের মতে যন্ত্র নির্ভর আধুনিক যুগে কায়িক পরিশ্রম লৰ্যনীয়ভাবে হ্রাস পেয়েছে। শারীরিক শিৰার উপরোক্ত সংজ্ঞা সম্পূর্ণ প্রযোজ্য নয়। শরীর বৃত্তীয় ও তন্ত্রসমূহের কার্যৰমতা নতুন পরিবেশের সাথে কাজ করাই হল সামর্থ্য।

শারীরিক সড়্গামতার গুরুত্ব :

১. যে কোন শারীরিক কার্যক্রম অনায়াসে করতে পারবে।
২. দৈব দুর্ঘটনা মোকাবেলা করতে সৰম হবে।

৩. রোগ প্রতিরোধ ৰমতা বৃদ্ধি পাবে।

৪. শারীরিক সৰমতা অর্জন করলে মন ভালো থাকে ফলে লেখাপড়ায় মনোযোগী হতে পারবে।

৫. যে কোন ধরনের খেলাধুলার পারদর্শিতা অর্জন করতে পারবে।

২. **বয়স :** খেলাধুলা ও ব্যায়াম সকল বয়সের লোকদের জন্য প্রযোজ্য। তবে বয়স ভেদে শারীরিক শিৰার কার্যক্রম ভিন্নতর হয়ে থাকে। শুধু ব্যায়ামেই নয়, খাবার, পছন্দ অপছন্দ, শারীরিক সৰমতা ভিন্নতর হয়। শিশুদের শারীরিক সৰমতা বড়দের মত নয়। শিশুদের সৰমতা অর্জনের জন্য 'খেলার ছলে ব্যায়াম' মাথায় রেখে ব্যায়াম তথা খেলাধুলা নির্বাচন করতে হবে। ব্যাঙের মত লাফাও ঐ দেওয়াল ছুঁয়ে আস, কাকের মত লাফাও বা চিত্ত বিনোদন মূলক খেলাধুলার মাধ্যমে শিশুদের খেলাধুলা সীমাবদ্ধ থাকবে। হাত ও পায়ের ব্যায়াম করার জন্য দৌড়াদৌড়ি করা, ছোঁয়াছুঁয়ি খেলা, এই ধরনের ব্যায়াম নির্বাচন করতে হবে। শিশু ও কিশোরদের ভারত্তোলন জাতীয় কোনো ব্যায়াম অনুশীলন করতে দিতে হয় না। যুবকদের জন্য ব্যায়াম নির্বাচন করে নিয়মমাফিক অনুশীলন করতে হবে। বিভিন্ন খেলার কৌশল ও নিয়ম এখান থেকে জানতে পারবে। বয়স অনুসারে ব্যায়ামের চাপ নির্ধারণ করতে হবে। অতিরিক্ত ব্যায়ামে যেন শিৰার্থীরা অবসাদগ্রস্থ হয়ে না পড়ে। বিভিন্ন বয়সের শিশুদের জন্য ভিন্ন ভিন্ন ব্যায়াম নির্বাচন করে অনুশীলন করাতে হবে।

আগ্রহ : শিশুদের ব্যায়াম ও খেলাধুলা নির্বাচনের পূর্বে তাদের আগ্রহ ভালভাবে লৰ্য করতে হবে। কোনো শিশু খেলাধুলা করতে, কোনো শিশু ছবি আঁকতে আবার কোনো শিশু গান করতে ভালোবাসে। সেজন্য শিশুদের আগ্রহের উপর নির্ভর করে তার ভবিষ্যৎ উন্নতি তার আগ্রহকে গুরম্নত্ব দিয়ে সেভাবে তার কর্মৰেত্র ঠিক করা উচিত। শিৰার্থীদের আগ্রহকে যদি গুরম্নত্ব না দেওয়া হয় তাহলে ভবিষ্যতে সে সফলতার শিখরে নাও পৌঁছতে পারে। শুধু খেলাধুলার ব্যাপারেই নয় সব ৰেত্রেই আগ্রহকে প্রাধান্য দেওয়া উচিত। আগ্রহ লেখাপড়ার ৰেত্রে আরও গুরম্নত্বপূর্ণ যদি কেউ বিজ্ঞান বিভাগে পড়াতে চায় তাকে মানবিক বিভাগে দেওয়া ঠিক নয়। তাহলে তার পড়াশোনায় মন বসবে না ও ভালো ফল করবে না। তাই শিশুদের ব্যায়াম বা খেলাধুলা নির্বাচনের পূর্বে তাদের আগ্রহ দেখে তা ঠিক করা উচিত।

সহায়ক গ্রন্থ :

১। শারীরিক শিৰা, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও খেলাধূলা- নবম ও দশম শ্রেণি জাতীয় শিৰাক্রম ও পাঠ্যপুস্ৰক বোর্ড, ঢাকা।

অধিবেশনের শিরোনাম : শারীরিক শিক্ষার শিক্ষাদান পদ্ধতি

ভূমিকা :

শিৰাদানের ৰেত্রে কতগুলি সাধারণ নীতি অনুসরণ করা হয়। শারীরিক শিৰাকে শিৰার অবিচ্ছেদ্য অংশ হিসেবে বিবেচনা করা হয়। বাংলা, ইংরেজি, গণিত, সমাজ, বিজ্ঞান প্রতিটি বিষয়ের শিৰাদানের আলাদা কিছু বৈশিষ্ট্য রয়েছে। শারীরিক শিৰাও এর ব্যতিক্রম নয়। শারীরিক শিৰা শিৰাদানের ৰেত্রে একটি বিরাট অংশ জুড়ে রয়েছে ব্যবহারিক কাজ। তত্ত্বীয় অংশের সাথে ব্যবহারিক কাজের সমন্বয় সাধন করে শিৰাদানে পূর্ণতা আনা যায় । প্রাথমিক স্ত্ররের বাস্ত্রবতা বিবেচনা করে তত্ত্বীয় ও ব্যবহারিক কাজ এর সমন্বিত শিৰা দানের মাধ্যমে শারীরিক শিৰার শিৰাদান ফলপ্রসূ করা সম্ভব ।

শিখন ফল :

- শিৰাদানের সাধারণ নীতি বলতে পারবে।
- প্রদর্শন পদ্ধতি কি তা বলতে পারবে।
- শারীরিক শিৰা শিৰাদানের বিশেষ বৈশিষ্ট্য বলতে পারবে।

সময় : ৯০ মিনিট।

উপকরণ : মাল্টিমিডিয়া, হোয়াইট বোর্ড, মার্কার, পোষ্টার পেপার, সাইন পেন, তথ্যপত্র, শিৰক নির্দেশিকা (১ম থেকে ৫ম শ্রেণি)।

শিখন শেখানো পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তর, দলীয় কাজ, একক কাজ।

কার্যাবলির বিস্ত্মারিত বিবরণ :

কাজ-১ : শিৰাদানের সাধারণ নীতি সময়-৪৫ মিনিট

শিৰাদানের সাধারণ নীতিমালাগুলো অংশগ্রহণকারীগণের নিকট থেকে জেনে নেওয়ার চেষ্টা করম্নন। প্রয়োজনে সহায়তা করম্নন।

শিৰার্থীদের চারটি দলে ভাগ করে প্রত্যেক দলে একটি করে সাধারণ নীতি বণ্টন করম্নন। শারীরিক শিৰা শিৰাদানের ৰেত্রে শিৰাদানের সাধারণ নীতি অনুসরণ করে কিভাবে শারীরিক শিৰা শিৰাদান করা যায় তা দলীয় সদস্যগণের সহায়তায় উপস্থাপন করতে বলুন। এৰেত্রে শিৰক সহায়িকা থেকে পাঠের অংশ নির্বাচনে সহায়তা করম্নন।

কাজ-২ : প্রদর্শন ও অনুশীলন সময়-৩০মিনিট

অংশগ্রহণকারীগণের অংশগ্রহণে বামে ঘোরার কৌশল প্রদর্শন করম্নন। অংশগ্রহণকারীগণকে অনুশীলনের সুযোগ দিন।

প্রদর্শন পদ্ধতির ধাপগুলো সম্পর্কে সংৰিপ্ত আলোচনা করম্নন।

কাজ-৩ : শারীরিক শিৰা শিৰাদানের বৈশিষ্ট্য সময়-১০মিনিট

তথ্যপত্রের সহায়তা শারীরিক শিৰা শিৰাদানের বিশেষ বৈশিষ্ট্য সমূহ উপস্থাপন করন্নন।

সম্পূর্ণ অধিবেশনের সারসংৰেপ টানুন।

মূল্যায়ন : সময়-৫ মিনিট

- শিৰাদানের দুইটি সাধারণ নীতি বলুন।
- প্রদর্শন পদ্ধতি কী?
- শারীরিক শিৰা শিৰাদানের একটি বিশেষ বৈশিষ্ট্য বলুন।

স্ব অনুচিন্ত্মন :

- বিষয়বস্তু স্পষ্টীকরণে আর কী করা যেতো?

র সুযোগ দেওয়া আবশ্যক। প্রদর্শন পদ্ধতিতে শিৰাদানে নিচের ধাপগুলি অনুসরণ করা যেতে পারে-

- উপকরণসহ শিখন উপযোগী পরিবেশ তৈরি।
- প্রদর্শনের উদ্দেশ্য ও ধাপগুলি পরিষ্কারভাবে উপস্থাপন।
- প্রদর্শন

প্রদর্শন শেষে শিৰার্থীদের সাথে আলোচনা ও সারসংৰেপ টানা।

তথ্যপত্র

শারীরিক শিড়্গার শিড়্গাদান পদ্ধতি

শিড়্গাদানের সাধারণ নীতি : শারীরিক শিৰা শিৰাদানে অনেক সময় শিৰকগণের জড়তা, ভীতি বা আগ্রহের ঘাটতি দেখা যায়। প্রকৃতপৰে যথাযথ প্রশিৰণ নিয়ে যেকোন শিৰকের পৰেই শারীরিক শিৰা শিৰাদান সম্ভব। শারীরিক শিৰা সাধারণ শিৰা হতে বিচ্ছিন্ন কিছু নয়। শিৰাদানের সাধারণ নীতিগুলি মেনেই শারীরিক শিৰা শিৰাদান করা হয়। শিৰাদানের সাধারণ নীতি-

- সহজ থেকে কঠিন
- জানা থেকে অজানা
- নিকট থেকে দূর
- সমগ্র থেকে অংশ
- মূর্ত থেকে অমূর্ত
- বিশেষ থেকে সাধারণ
- # **প্রদর্শন পদ্ধতি :** শিৰাদানে কোন বাস্ত্মর ঘটনা, বিষয় বা কৌশল প্রত্যৰভাবে উপস্থাপনের প্রক্রিয়াকে প্রদর্শন পদ্ধতি বলা যেতে পারে। প্রদর্শনকে শিৰক কেন্দ্রীক সনাতন শিৰাদান পদ্ধতির অন্ত্মর্ভূক্ত ধরা হলেও শারীরিক শিৰা শিৰাদানে এটি গুরন্নত্ব বহন করে। উপকরণ সহকারে, মনোজ্ঞ ও আকর্ষণীয় উপস্থাপনায়, শিৰার্থীদের সম্পৃক্ত করে এ পদ্ধতির মাধ্যমে শিৰার্থীদের বাস্ত্মব অভিজ্ঞতা সঞ্চয়ের সুযোগ দিয়ে কার্যকর শিৰাদান সম্ভব। প্রদর্শনের সাথে সাথে শিৰার্থীদের অনুশীলনে

শারীরিক শিৰা অধিকাংশ ৰেত্রেই ব্যবহারিক কাজ নির্ভর। তত্ত্বীয় অংশের সাথে ব্যবহারিক কাজ করলে শিৰাদান অধিক ফলপ্রসূ হবে। একটি পাঠে একই সাথে তত্ত্বীয় ও ব্যবহারিক কাজ করা যেতে পারে। প্রয়োজনে ক্লাসের কিছু সময় শ্রেণিকৰে আবার কিছু সময় মাঠে শিৰাদান করা যেতে পারে।

ব্যবহারিক কাজের ৰেত্রে শিৰার্থীর নিরাপত্তার বিষয়টি বিশেষভাবে বিবেচনায় রাখতে হবে। আঘাত বা অন্য কোন কারণে শিৰার্থীর মাঝে ভীতির সৃষ্টি হলে পরবর্তীতে ঐ শিৰার্থীর সক্রিয় অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা কঠিন হয়ে পড়বে। ইনজুরির হাত হতে রৰা পেতে শারীরিক কাজের পূর্বে যথাযথ ওয়ার্মিং আপ কার্যক্রম করে নিতে হবে।

STEP FORMAT

S $\rightarrow$ স্ম্নট

T $\rightarrow$ টাস্ক

E $\rightarrow$ ইক্যুইপমেন্ট

P $\rightarrow$ পিপল

উপরের ৰেত্রগুলোতে পরিবর্তন এনে অনুশীলন ও প্রতিযোগিতায় বৈচিত্র্য আনা যায়। এছাড়া উলেস্নখিত ৰেত্রগুলোতে পরিবর্তনের মাধ্যমে বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশুদের সম্পৃক্ত করে শিৰাদান সম্ভব।

শারীরিক শিৰা শিৰাদান ফলপ্রসূ করতে শিৰার্থীদের নিরাপত্তার সাথে, আনন্দময় পরিবেশে, সক্রিয় অংশ গ্রহণের মাধ্যমে শিৰাদান অন্যতম লৰ্যনীয় বিষয়।

অধিবেশনের শিরোনাম : পাঠ পরিকল্পনা প্রণয়ন

ভূমিকা : পূর্ব পরিকল্পনা কাজকে সহজ করে। যথাযথ প্রস্তুতি গ্রহণ করে, ধারাবাহিকতা বজায় রেখে, নির্ধারিত সময়ের মধ্যে কাঙ্খিত শিখনফল অর্জনে পাঠ পরিকল্পনা অত্যাবশ্যক। পাঠ পরিকল্পনায় শিৰক কাকে, কতটুকু সময়ে, কীভাবে, কী উপকরণের সাহায্যে, কী শেখাবেন এবং কীভাবে মূল্যায়ন করবেন তার বিবরণ লিপিবদ্ধ থাকে। মোট কথা, শিখন শেখানোর পূর্ব পরিকল্পিত রূপরেখাই পাঠ পরিকল্পনা।

বর্তমানে প্রাথমিক শিৰা স্ৰরে হার্বার্টের ত্রিসোপানিক পাঠ পরিকল্পনা অনুসরণের নির্দেশনা রয়েছে। শারীরিক শিৰা বিষয়ে প্রতিটি শ্রেণির জন্য শিৰক নির্দেশিকা রয়েছে। শিৰক নির্দেশিকার আলোকে বার্ষিক পাঠ পরিকল্পনা ও সে অনুযায়ী প্রাত্যহিক পাঠ পরিকল্পনা প্রণয়ন করে শিৰাদানের মাধ্যমে শারীরিক শিৰা বিষয়ে শিৰার্থীর জন্য কাঙ্খিত প্রান্সিৰক যোগ্যতা অর্জন করানো সম্ভব।

শিখন ফল :

- পাঠ পরিকল্পনা কী তা বলতে পারবে।
- পাঠ পরিকল্পনার প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবে।
- শারীরিক শিৰা বিষয়ে পাঠ পরিকল্পনা প্রণয়ন করতে পারবে।

সময় : ৯০ মিনিট।

উপকরণ : মাল্টিমিডিয়া, হোয়াইট বোর্ড, মার্কার, পোস্টার পেপার, সাইন পেন, তথ্যপত্র, শিৰক নির্দেশিকা (১ম থেকে ৫ম শ্রেণি)।

শিখন শেখানো পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তর, দলীয় কাজ, একক কাজ।

কার্যাবলির বিস্ত্মারিত বিবরণ :

কাজ-১ : সময়-২৫ মিনিট

পাঠ পরিকল্পনা কী? তা ২/৩ জন অংশগ্রহণকারীকে বলতে বলুন।

জোড়ায় জোড়ায় আলোচনা করে প্রত্যেক জোড়া হতে পাঠ পরিকল্পনার ১টি করে প্রয়োজনীয়তা বলতে বলুন। একজন অংশগ্রহণকারীর সহায়তায় প্রয়োজনীয়তা গুলো হোয়াইট বোর্ডে লিখুন।

কাজ-২ : সময়-৬০ মিনিট

মাল্টিমিডিয়ায় হার্বার্টের ত্রিসোপানিক পাঠ পরিকল্পনার ছক প্রদর্শন করন্নন।

শিৰার্থীদের দলে ৫টি দলে ভাগ করে প্রত্যেক দলে ১টি করে শিৰক নির্দেশিকা দিন। প্রত্যেক দলে ১টি পাঠের পাঠ পরিকল্পনা প্রণয়ন করে উপস্থাপন করতে বলুন।

উপস্থাপন শেষে সংৰিপ্ত আলোচনা করে সারসংৰেপ টানুন।

মূল্যায়ন : সময়-৫ মিনিট

- পাঠ পরিকল্পনা কী?
- পাঠ পরিকল্পনার প্রয়োজনীয়তা কী?
- ত্রিসোপানিক পাঠ পরিকল্পনার তিনটি স্ৰরের নাম বলুন?

স্ব অনুচিন্ত্মন :

- বিষয়বস্তু স্পষ্টীকরণে আর কী করা যেতো?

তথ্যপত্র

পাঠ পরিকল্পনা ছক

বিষয় : শারীরিক শিৰা শ্রেণি : পাঠের শিরোনাম : পাঠের অংশ : শিৰার্থীর সংখ্যা : সময় : তারিখ :	
শিখনফলসমূহ : ১। ২।	
শিৰকের কার্যাবলি :	সময় :
(ক) নিরাপত্তাবোধ পরিবেশ সৃষ্টি : (খ) আবেগ সৃষ্টি :	
(গ) উপস্থাপনের ধাপ সমূহ : ১। ২। ৩। ৪। ৫।	
(ঘ) মূল্যায়ন :	
(ঙ) উপকরণ :	

উপরের পাঠ পরিকল্পনার ছকটি হার্বার্টের ত্রিসোপানিক পাঠ পরিকল্পনা অনুযায়ী করা হয়েছে।

হার্বার্টের ত্রিসোপানিক পাঠ পরিকল্পনার তিন স্বর হলো :

(১) প্রস্তুতি
(২) উপস্থাপন
(৩) মূল্যায়ন।

বিষয়বস্তু- প্রর্দশন পাঠ ও পর্যালোচনা

শ্রেণি : ৩য়

বিষয় : শারীরিক শিৰা

সময় : ৩৫ মিঃ

ভূমিকা : একটি পাঠকে অধিকতর ফলপ্রসু করার জন্য পাঠ পরিকল্পনা অনুযায়ী পাঠদানে দৰ হওয়া প্রয়োজন। উপস্থাপিত মডেল পাঠ পর্যবেৰণ করে শিৰকরা যাতে তাদের দৰতা উন্নয়নের ৰেত্রসমূহ চিহ্নিত করতে পেরে ভবিষৎতে মান সম্মত পাঠদান করতে পারেন।

সময় : ০১-৩০ মিনিট

কাজ-১ :

সহায়কের করণীয় :

প্রশিৰক শ্রেণি উলেস্নখ করে একটি পাঠ নির্বাচন করে পাঠ-পরিকল্পনা করবেন এবং পাঠ-পরিকল্পনা অনুযায়ী পাঠটি প্রর্দশন করে দেখাবেন। এ ৰেত্রে তিনি ব্যাখ্যা ও প্রর্দশন সহ দলীয় অনুশীলন করাবেন।

নমুনা পাঠ-পরিকল্পনা

শ্রেণি : ৩য়

বিষয় : শারীরিক শিৰা

পাঠের শিরোনাম : বার্ষিক ক্রিড়া অনুষ্ঠানের বিভিন্ন ইভেন্টে অংশ গ্রহন

সময় : ৩৫মিঃ

তারিখ :

শিখন ফল :

১. দৌড় শুরম্নর পূর্বে ওয়ার্ম-আপ কেন করতে হয় তা বলতে পারবে।
২. বিভিন্ন ধরনের দৌড়ের কৌশল বলতে ও নিজে করে দেখাতে পারবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলী : সময়

নিরাপত্তাবোধ পরিবেশ সৃষ্টি : শিৰার্থীদের সাথে কুশল বিনিময়। ৩ মিঃ

আবেগ সৃষ্টি : শরীরের বিভিন্ন অংগকে ব্যবহার করে তালে তালে একটি ছড়া আবৃত্তি করব। ৫মিঃ

শিৰকের কাজ : ২০মিঃ

- দৌড় শুরম্নর পূর্বে কেন ওয়ার্ম আপ করতে হয় সে সর্ম্পকে বর্ণনা শুনে প্রশ্নোত্তরে আলোচনা করব।
- দৌড়ে অংশগ্রহণ করার জন্য প্রতিযোগীরা কি ভাবে STARTING BLOCK এ দাড়াবে তা ব্যাখ্যা ও প্রর্দশন করে দেখাব।
- বাঁশি বা বন্দুকের শব্দ সাথে কিভাবে দৌড় শুরম্ন করবে এবং চোখের দৃষ্টি শরীরের অবস্থান কেমন হবে তা নিজে করে দেখাব।
- দৌড় শেষ করার মুহূর্তে কিভাবে END LINE স্পর্শ করবে বা ফিতায় কি ভাবে বুক স্পর্শ করতে হয় তা করে দেখাবে

মূল্যায়ন : দলীয় অনুশীলন পর্যবেৰণ করে মূল্যায়ন কর। ৭মিঃ

উপকরণ : উন্মুক্ত খেলার মাঠ, বাঁশি, চকেরগুড়া ও ফিতা

পদ্ধতি ও কৌশল : ব্যাখ্যা ও প্রর্দশন , দলীয় অনুশীলন

অধিবেশনের শিরোনাম : শারীরিক শিৰা সংশিস্নষ্ট উপকরণ সংগ্রহ, তৈরি, ব্যবহার ও সংরৰণ

ভূমিকা : উপকরণের আভিধানিক অর্থ উপাদান। যা কোন কাজ সম্পাদনে সহায়তা করে। শিৰাদান আকর্ষনীয়, গ্রহণযোগ্য ও ফলপ্রসূ করতে শিৰোপকরণের ব্যবহার অত্যন্স্ব জরম্নরী। শিৰাদানের বিষয়কে ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য করে উপস্থাপন করতে পারলে শিৰার্থী সহজেই বুঝতে পারে এবং তা স্থায়া হয়। শিৰকের বক্তব্য অনেক সময় শিশুর নিকট বোধগম্য নাও হতে পারে। শিৰণায় বিষয়কে উপকরণের যথাযথ ব্যবহারের মাধ্যমে শিৰার্থীদের নিকট মূর্ত করে তুলতে পারলে শিখন ফলপ্রসূ হয়। প্রাথমিক স্ৰরে প্রবর্তিত শিৰাক্রম ও পাঠ্যসূচি পর্যালোচনা করলে দেখা যায় এতে অনেকগুলো স্বতন্ত্র পাঠ রয়েছে। প্রতিটি পাঠে একাধিক শিৰোপকরণের ব্যবহার প্রয়োজন। এসকল উপকরণ ক্রয়ে প্রচুর অর্থের প্রয়োজন। যার যোগান দেওয়া প্রাথমিক বিদ্যালয়ের জন্য কষ্টকর। তাই নিকট পরিবেশ থেকে সহজলভ্য উপকরণ সংগ্রহ ও তৈরির দিকে মনোযোগী হওয়া আবশ্যক। উপকরণ গুলো যেন পুনরায় ব্যবহার করা যায় সেলৰ্যে উপকরণের যথাযথ সংরৰণ অত্যন্স্ব জরম্নরী।

শিখনফল :

- শিৰোপকরণ কী তা বলতে পারবে।
- উপকরণ সংগ্রহের উপায় বলতে পারবে।
- উপকরণ ব্যবহারে শিৰকের করণীয় বলতে পারবে।
- উপকরণ সংরৰণে শিৰকের করণীয় বলতে পারবে।

সময় : ৯০ মিনিট।

উপকরণ : মাল্টিমিডিয়া, হোয়াইট বোর্ড, মার্কার, পোস্টার পেপার, সাইন পেন, তথ্যপত্র।

শিখন শেখানো পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তর, দলীয় কাজ, একক কাজ।

কার্যাবলির বিস্ম্তারিত বিবরণ :

কাজ-১ : শিৰোপকরণ সময়-১৫ মিনিট

অংশগ্রহণকারীগণের সাথে শিৰোপকরণ সংক্রান্স্ব ধারণা বিনিময় করম্নন।

অংশগ্রহণকারীগণকে জোড়ায় আলোচনা করে শারীরিক শিৰা শিৰাদানে ব্যবহারযোগ্য দুইটি করে শিৰোপকরণের নাম বলতে বলুন। একজন অংশগ্রহণকারীর সহায়তায় নামগুলো বোর্ডে লিপিবদ্ধকরম্নন।

কাজ-২ : উপকরণ সংগ্রহ সময়-৩০মিনিট

অংশগ্রহণকারীগণকে চারটি দলে ভাগ করে প্রত্যেক দলকে উপকরণ সংগ্রহের উপায় পোস্টার পেপারে লিখে উপস্থাপন করতে বলুন।

অংশগ্রহণকারীগণকে জোড়ায় আলোচনা করে প্রত্যেক জোড়া থেকে উপকরণের ১টি করে বৈশিষ্ট্য বলতে বলুন। ১ জন অংশগ্রহণকারীর সহায়তায় বৈশিষ্ট্যগুলো বোর্ডে লিপিবদ্ধকরম্নন।

কাজ-৩ : উপকরণ ব্যবহার সময়-২৫ মিনিট

অংশগ্রহণকারীগণকে চারটি দলে ভাগ করে উপকরণ ব্যবহারে শিৰকের করণীয় বিষয়গুলো পোস্টার পেপারে লিখে উপস্থাপন করতে বলুন।

তথ্যপত্রে উলেস্নখিত করণীয় বিষয়গুলো অংশগ্রহণকারীগণের সামনে মাল্টিমিডিয়ায় উপস্থাপন করস্নন।

কাজ-৪ : উপকরণ সংরৰণ সময়-১৫ মিনিট

অংশগ্রহণকারীগণকে জোড়ায় আলোচনা করে উপকরণ সংরৰণের ১টি করে উপায় বলতে বলুন। ১জন অংশগ্রহণকারীর সহায়তা তা বোর্ডে লিপিবদ্ধকরস্নন।

এ সংক্রান্ত তথ্যপত্র উপস্থাপন করস্নন এবং সমগ্র সেশনের সার-সংৰেপ টানুন।

মূল্যায়ন : সময়-৫ মিনিট

- শিৰোপকরণ কী?
- উপকরণ সংগ্রহের দুইটি উপায় বলুন।
- উপকরণ ব্যবহারে শিৰকের লৰ্যণীয় দুইটি বিষয় বলুন।
- উপকরণ সংরৰণে করণীয় দুইটি বিষয় বলুন।

স্ব অনুচিন্তন :

- বিষয়বস্তু স্পষ্টীকরণে আর কী করা যেতো?

অধিবেশনের শিরোনাম : শ্রেণি ব্যবস্থাপনা

ভূমিকা : সাধারণত শ্রেণি পাঠদানের ৰেত্রে শিৰক শিখন শেখানো কার্যক্রম সুষ্ঠভাবে পরিচালনার জন্য যে সকল ব্যবস্থা গ্রহণ করেন তাই শ্রেণি ব্যবস্থাপনা। একীভুত ও শিৰার্থী বান্ধব পরিবেশ, সক্রিয় শ্রেণিকৰ, সমন্বিত শিখন (Collaborative learning) ও প্রতিফলনমূলক শিৰার্থী তৈরীতে কার্যকর শ্রেণি ব্যবস্থাপনা অপরিহার্য বিষয় । পাঠের প্রস্তুতি থেকে শুরূ করে শ্রেণি পাঠদান এবং তা মূল্যায়ন স্ৰর পর্যন্ৰ শ্রেণি ব্যবস্থাপনার অংশ হিসেবে বিবেচিত। মানসম্মত তত্ত্বীয় ও ব্যবহারিক শিখন শেখানো কার্যক্রম পরিচালনায় কার্যকর শ্রেণি ব্যবস্থাপনার গুরূত্ব অপরিসীম ।

শিখন ফল :

- শ্রেণি ব্যবস্থাপনা কী তা বলতে পারবে।
- কার্যকর শ্রেণি ব্যবস্থাপনার কৌশল বলতে পারবে।
- মাঠভিত্তিক ব্যবহারিক কাজে শ্রেণি ব্যবস্থাপনার কৌশল বলতে পারবে।

সময় : ৯০ মিনিট।

উপকরণ : মাল্টিমিডিয়া, হোয়াইট বোর্ড, মার্কার, পোস্টার পেপার, সাইন পেন, তথ্যপত্র।

শিখন শেখানো পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তর, দলীয় কাজ, একক কাজ।

কার্যাবলির বিস্তারিত বিবরণ :

কাজ-১ : শ্রেণি ব্যবস্থাপনা সময়-১৫ মিনিট

শ্রেণি ব্যবস্থাপনা কী?- এ প্রশ্নটি ২/৩ জন অংশগ্রহণকারীকে জিজ্ঞাসা করূন। অংশগ্রহণকারীদের সাথে শ্রেণি ব্যবস্থাপনা সংক্রান্ৰ ধারণা বিনিময় করূন।

"আমরা শ্রেণিকৰের পরিবেশ কেমন দেখতে চাই?"– অংশগ্রহণকারীগণকে এ প্রশ্নের উত্তর একে একে বলতে বলুন।

কাজ-২ : কার্যকর শ্রেণি ব্যবস্থাপনার কৌশল সমূহ সময়-৩৫ মিনিট

অংশগ্রহণকারীগণকে চারটি দলে ভাগ করে দলীয় কাজ পোস্টার পেপারে লিখে উপস্থাপন করতে বলুন।

দলীয় কাজ : নিম্নলিখিত ৰেত্রসমূহে কার্যকর শ্রেণি ব্যবস্থাপনার কৌশল লিখুন

(ক) শ্রেণিসজ্জা
(খ) শিখন শিখানো কৌশল
(গ) শিৰোপকরণ ব্যবহার
(ঘ) প্রশাসনিক ব্যবস্থাপনা

কার্যকর শ্রেণি ব্যবস্থাপনা সংক্রান্ৰ তথ্যপত্র উপস্থাপন করূন।

কাজ-৩ : মাঠ ভিত্তিক ব্যবহারিক কাজে শ্রেণি ব্যবস্থাপনা সময়-৩৫ মিনিট

অংশগ্রহণকারীগণকে সাথে নিয়ে সারিবদ্ধভাবে খেলার মাঠে যান। অংশগ্রহণকারীগণকে 'U' আকৃতিতে দাঁড় করিয়ে আপনি 'U' এর মুখে দাঁড়ান। ডানে ঘোরার কৌশল প্রদর্শন করুন। এবারে অংশগ্রহণকারীগণকে তিন সারিতে দাঁড়াতে বলুন। ডানে ঘোরার কমান্ড অনুসরণ করে বলুন। এরপর সামনের দুই লাইনের অংশগ্রহণকারীগণকে বসতে বলুন। নিজে পুনরায় কমান্ডসহ কৌশলটি প্রদর্শন করুন। সকল অংশগ্রহণকারীগণকে দাঁড়িয়ে কমান্ড অনুসরণ করতে বলুন।

শ্রেণিতে ফিরে এসে মাঠভিত্তিক শ্রেণি ব্যবস্থাপনার লৰ্যনীয় বিষয়গুলি আলোচনা করুন। সম্পূর্ণ সেশনের সার-সংৰেপ টানুন।

মূল্যায়ন : সময়- ৫ মিনিট

- শ্রেণি ব্যবস্থাপনা কি?
- কার্যকর শ্রেণি ব্যবস্থাপনার দুইটি কৌশল বলুন।
- মাঠ ভিত্তিক ব্যবহারিক কাজে করণীয় দুইটি বিষয় বলুন।

স্ব অনুচিন্তন :

- বিষয়বস্তু স্পষ্টীকরণে আর কী করা যেতো?

বিষয়বস্তু : দৈনিক সমাবেশ

ভূমিকা : আমাদের দেশে প্রতিটি বিদ্যালয়ের সামনে খোলা জায়গায় দৈনিক সমবেশের মাধ্যমে শ্রেণি কার্যক্রম শুরন্ন হয়। সমবেশে জাতীয় পতাকা উত্তোলন, ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ এবং জাতীয় সংগীত পরিবেশনের মাধ্যমে শিশুদের মধ্যে জাতীয় চেতনাবোধ ও দেশের প্রতি ভালবাসা সৃষ্টি হয়।

সময় : ১-৩০ মিনিট

শিখনফল : এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

১. সমাবেশের পর্যাক্রমিক কাজগুলো জেনে সমাবেশ পরিচালনা করতে পারবে

২. মার্চপাস্টে সারিবদ্ধ হয়ে কি ভাবে প্রধান অতিথিকে সম্মান জানাবে তা জেনে মার্চপাস্ট করতে পারবে।

৩. সমাবেশের পরিচালনার কৌশল জেনে সমাবেশ পরিচালনা করতে পারবে

উপকরণ : উন্মুক্ত মাঠ, ব্যান্ড, জাতীয় পতাকা/পতাকা দন্ড ও রশি

পদ্ধতি/কৌশল : প্রশ্নোত্তর আলোচনা, ব্যাখ্যা ও প্রদর্শন

কাজ-১ : লাইন, ফাইল, সোজা ও আরামে দাড়ানো সময় : ২৫মিঃ

সহায়কের করণীয়

- দৈনিক সমাবেশে শিৰার্থীরা শ্রেণি বা হাউজ অনুযায়ী জাতীয় পতাকাকে সামনে রেখে লাইন ফাইলে কি ভাবে দাড়াবে সে সর্ম্পকে বর্ণনা সহ নিজে প্রর্দশন করম্নন।
- বাম পায়ের মাধ্যমে কীভাবে সোজা ও আরামে দাঁড়াতে হয় তা ব্যাখ্যা ও প্রদর্শন করুন।

কাজ-২ : জাতীয় পতাকার প্রতি সম্মান, পবিত্র ধর্ম গ্রন্থ থেকে পাঠ, সময় : ২৫মিঃ

শপথ পাঠ ও জাতীয় সংগীত পরিবেশন

সহায়কের করণীয়

- জাতীয় পতাকা উত্তোলন করার পর পতাকাকে ডান হাত দিয়ে সম্মান করার কৌশল দেখান।
- পবিত্র ধর্ম গ্রন্থ থেকে পাঠের সময় শিৰার্থীর অবস্থান কেমন হবে তার ধারণা দিন।
- শপথ পাঠের সময় শিৰার্থীর ডান হাত সামনে কেমন অবস্থা থাকবে তার ধারণা শিৰার্থীর কাজে স্পস্ট করুন ।

কাজ-৩ : মার্চ পাস্ট সময় : ৩০মিঃ

সহায়কের করণীয়

- মাঠে দল নেতা, জাতীয় পতাকা বহনকারী, প্রতিষ্ঠানের পস্নাকার্ড বহনকারীদের দাড়ানোর অবস্থান কেমন হবে তা বুঝিয়ে দিন।
- শিৰার্থীদের উচ্চতানুযায়ী ছোট থেকে বড় সাজিয়ে দুই/তিন সারিতে দাড় করিয়ে দিন এবং ব্যান্ডের তালে তালে ডান বামের কৌশল বুঝিয়ে দিন এবং নিজে করে দেখান।
- দল নেতা সহ দুই/তিন সারিতে সামনে চলে মঞ্চে কাছা কাছি গিয়ে প্রধান অতিথিকে সালাম জানানোর জন্য কী ভাবে ডানে দেখবে তার ধারণা স্পস্ট করম্নন।

মূল্যায়ন : সময় : ১০মিঃ

১. সমাবেশে কোনটিকে লাইন ও কোনটিকে ফাইল বলে তা বলতে দিব।

২. শপথ পাঠের সময় ডান হাতের অবস্থান কেমন হবে।

৩. জাতীয় পতাকাকে কখন সম্মান করবে।

স্ব-অনুচিন্তনমূলক কাজঃ

১. উপস্থাপনের সময় যে কাজগুলো করেছি তা ব্যাতিত আর কি কি কাজ করার প্রয়োজন ছিল। এরূপ চিন্তা করে আগামী দিনে সেশন তৈরী করুন

সহায়ক তথ্য

শারীরিক শিৰার সংগঠন ও প্রশাসন ---------- হক আব্দুল

তথ্যপত্র

দৈনিক সমাবেশ



বাংলাদেশের প্রতিটি শিৰা প্রতিষ্ঠানে দৈনিক সমাবেশ কর্মসূচি অবশ্যই পালন করার নির্দেশ রয়েছে। সাধারণত শুষ্ক মৌসুমে বিদ্যালয়ে উন্মুক্ত প্রাঙ্গণে এবং বর্ষা মৌসুমে বারান্দায় বা শ্রেণী কৰে দৈনিক সমাবেশ অনুষ্ঠিত হবে।

- বিদ্যালয়ের শারীরিক শিৰক বা প্রশিৰণ প্রাপ্ত শিৰক সমাবেশ অনুষ্ঠান পরিচালনা করবে।
- বিদ্যালয়ের সকল শিৰকগণের সমাবেশে উপস্থিতি বাধ্যতামূলক হবে।
- শিৰার্থীরা জাতীয় পতাকাকে সামনে রেখে হাউজ বা শ্রেণী অনুযায়ী লাইন ও ফাইলে উচ্চতায় ছোট থেকে বড় সাজিয়ে দাড়াবে।
- বিদ্যালয়ের শিৰকগণ সকল শিৰার্থীদের মুখামুখী হইয়া জাতীয় পতাকাকে সামনে রেখে সমাবেশে দাঁড়াবে।

দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিক কাজগুলো হলো :

১। **জাতীয় পতাকা উত্তোলন এবং অভিবাদন :**

বিদ্যালয়ে প্রধান শিৰক জাতীয় পতাকা উত্তোলন করবে। এ সময় সকলে সোজা অবস্থায় থাকবে। পতাকা উত্তোলন করে এক পদৰেপ পিছনে এসে জাতীয় পতাকাকে সম্মান জানাবে। উপস্থিতি সকলে হাত তুলে একসাথে পতাকাকে সম্মান জানাবে।

২। **পবিত্র কোনআন থেকে পাঠ :** (অন্যান্য ধর্মের শিৰার্থীরা থাকলে তাদের ধর্ম গ্রন্থ থেকে ও পাঠ করা যেতে পারে) একজন পাঠ করবে অন্যরা সকলে শ্রবণ করবে। এ সময় সকলে সম্পূর্ণ আরামে প্রার্থনার ভঙ্গিতে দাড়িয়ে থাকবে।

৩। **আনুগত্যের শপথ গ্রহণ :** এক জন শিৰার্থী শপথ বাক্য পাঠ করবে, অন্যরা তার সাথে বলবে। শপথ এর সময় শিৰার্থীদের ডান হাত কাঁধ বরাবর সম্মুখে তুলে সোজা হয়ে দাড়াবে।

> শপথ : আমি শপথ করছি যে, মানুষের সেবায় নিজেকে নিয়োজিত রাখব। দেশের প্রতি অনুগত থাকব। দেশের একতা ও সংহতি বজায় রাখার জন্য সচেষ্ট থাকব।
>
> হে প্রভু আমাকে শক্তি দিন, আমি যেন বাংলাদেশের সেবা করতে পারি এবং বাংলাদেশকে একটি শক্তিশালী রাষ্ট্র হিসেবে গড়ে তুলতে পারি। আমিন।

৪। জাতীয় সংগীত পরিবেশেন : সকলে সমস্বরে তাল ও লয় ঠিক রেখে জাতীয় সংগীত গাইবে। এ সময় সকলে সোজা অবস্থায় দাড়াবে।

৫। প্রতিষ্ঠান প্রধানের বক্তব্য- (প্রয়োজন হলে)

৬। পাঁচ মিনিটের জন্য শরীর চর্চা (পিটি)- এমন ভাবে পিটি করানো যাবে না যাতে শিৰার্থীর হাতে বা জামা কাপড়ে মাটি লাগে।

৭। সমাবেশ শেষে শিৰার্থীরা শৃঙ্খলার সাথে নিজ নিজ শ্রেণি কৰে গমন করবে।

উলেস্নখ্য দৈনিক সমাবেশে রস্নটিন অনুযায়ী দেশাত্ত্ববোধক গান শিৰার্থীরা গাইবে।

প্রাথমিক বিদ্যালয়ে শিৰার্থীরা দৈনিক সমাবেশের মধ্যে দিয়ে বিভিন্ন রকমের সামাজিক গুণাবলি অর্জন করে। এই সমাবেশের মাধ্যমে শিশুদের দেশাত্তবোধ, ধর্মীয় অনুভূতি, নেতৃত্ত্বদান, শৃঙ্খলাবোধ এবং সুন্দর চরিত্র গঠনে ভূমিকা রয়েছে।

সহায়ক গ্রন্থ :

১. শারীরিক শিৰার সংগঠন ও প্রশাসন ..... আব্দুল হক

অধিবেশনের শিরোনাম : শারীরিক **শিক্ষা বিষয়ক পাঠদানে একীভূত শিক্ষা**

ভূমিকা : বৈষম্যের বিরম্নদ্ধে সংগ্রামের মাধ্যমে অর্জিত আমাদের স্বাধীনতা। এরই ধারবাহিকতা ও সাংবিধানিক বাধ্যবাধকতায় একীভূত শিৰা বৈষম্যহীন সমাজ গঠনের অন্যতম হাতিয়ার। Inclusive অর্থ সাকুল্যে বা সকল। শব্দগত অর্থে সকল শিশুর জন্য যে শিৰা ব্যবস্থা তাই একীভূত শিৰা। সকল শিশুর চাহিদা ও সম্ভাবনার ভিন্নতা সত্ত্বেও প্রতিটি শিশুর নিজস্ব পরিবেশের মূলধারার প্রাথমিক বিদ্যালয়ে একই শিৰাক্রমে মানসম্মত শিৰাদান নিশ্চিত করা একীভূত শিৰার লৰ্য। বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশুসহ সকল শিশুর নিকটবর্তী সাধারণ বিদ্যালয়ে সম অংশগ্রহণ নিশ্চিত করতে শিৰা ব্যবস্থাপনা ও শিৰাদান পদ্ধতিসহ বিদ্যালয়কে উপযোগী করার প্রক্রিয়াকেই একীভত শিৰা বলে। একীভূত শিৰা ব্যবস্থার আওতায় সকল শিশুর শারীরিক শিৰা বিষয়ক শিৰা কার্যক্রমে সম অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা শারীরিক শিৰা শিৰাদানের অন্যতম চ্যালেঞ্জ।

শিখনফল :

- একীভূত শিৰা কী তা বলতে পারবে।
- একীভূত শিৰায় শারীরিক শিৰা পাঠদানে করণীয় কী তা বলতে পারবে।
- একীভূত শিৰায় শারীরিক শিৰার ব্যবহারিক অংশের শিৰাদানের কৌশল প্রদর্শন করতে পারবে।

সময় : ৯০ মিনিট।

উপকরণ : মাল্টিমিডিয়া, হোয়াইট বোর্ড, মার্কার, পোস্টার পেপার, সাইন পেন, তথ্যপত্র।

শিখন শেখানো পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তর, দলীয় কাজ, একক কাজ।

কার্যাবলির বিস্তারিত বিবরণ :

কাজ-১ : একীভূত শিৰা সময়-২০ মিনিট

একীভূত শিৰা কী ?- তা ২/৩ জন অংশগ্রহণকারীকে বলতে বলুন। অংশগ্রহণকারীগণের সাথে একীভূত শিৰার ধারণা বিনিময় করম্নন।

একীভূত শিৰা সংক্রান্ত সাংবিধানিক বাধ্যবাধকতা ও প্রাথমিক শিৰা অধিদপ্তরের নির্দেশনা তথ্যপত্রের আলোকে উপস্থাপন করে আলোচনা করম্নন।

কাজ-২ : একীভূত শিৰা ব্যবস্থায় শারীরিক শিৰা শিৰাদান সময়-৩০ মিনিট

অংশগ্রহণকারীগণকে চারটি দলে ভাগ করম্নন। প্রত্যেক দলে একীভূত শিৰা ব্যবস্থায় শারীরিক শিৰা শিৰাদানে করণীয় সংক্রান্ত নিচের ১টি করে কাজ পোস্টার পেপারে লিখে উপস্থাপন করতে বলুন। দলীয় কাজ :

(ক) বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশুদের শারীরিক শিৰা শিৰাদানে করণীয়

(খ) শিশুদের সামাজিক অবস্থাজনিত বৈষম্যমুক্ত শারীরিক শিৰা শিৰাদানে করণীয়

(গ) লিঙ্গ বৈষম্যমুক্ত শারীরিক শিৰা শিৰাদানে করণীয়

(ঘ) সমতা ও ন্যায্যতাভিত্তিক শিৰাদানে করণীয়

কাজ-৩ : একীভূত শিৰা ব্যবস্থায় শারীরিক শিৰা শিৰাদানের কৌশল সময়-৩৫ মিনিট

অংশগ্রহণকারীগণকে চারটি দলে ভাগ করন্নন। বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশুদের অংশগ্রহণ উপযোগী শারীরিক শিৰার ব্যবহারিক কাজ (পিটি/মাইনর গেমস/মেজর গেমের কৌশল) নির্বাচনে অংশগ্রহণকারীগণকে সহায়তা করন্নন।

প্রত্যেক দলে ১জন শিৰক, ১/২ জন বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশু ও অন্যান্য অংশগ্রহণকারীগণকে সাধারণ শিৰার্থী হিসেবে অভিনয়ের মাধ্যম নির্বাচিত কাজটি প্রদর্শনের নির্দেশনা দিন।

চারটি দলের উপস্থাপনা শেষে সংৰিপ্ত আলোচনা করে সম্পূর্ণ সেশনের সার-সংৰেপ টানুন।

মূল্যায়ন : সময়-৫ মিনিট

- একীভূত শিৰা কী?
- একীভূত শিৰায় শারীরিক শিৰা শিৰাদানের ৰেত্রে করণীয় কী?

স্ব অনুচিন্তন :

- বিষয়বস্তু স্পষ্টীকরণে আর কী করা যেতো?

তথ্যসূত্র : একীভূত শিৰার ধারণা ও বাস্তবায়ন নির্দেশিকা - জাতীয় প্রতিবন্ধী ফোরাম

তথ্যপত্র

শারীরিক শিড়্গা বিষয়ক পাঠদানে একীভূত শিড়্গা

বাংলাদেশে শিৰাবিযুক্ত শিশুদের চারটি ভাগে ভাগ করা যায়।

(১) মেয়ে শিশু (২) ঝুঁকিপূর্ণ শিশু (৩) আদিবাসী শিশু (৪) বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশু।

এ সকল শিশুকে বিদ্যালয়ের আওতায় এনে সমতা ও ন্যায্যতা ভিত্তিক মানসম্মত শিৰা প্রদানের বাধ্যবাধকতা আরোপিত হয়েছে সংবিধানে।

অবৈতনিক ও বাধ্যতামূলক শিড়্গা

অনুচ্ছেদ ১৭। রাষ্ট্র

(ক) একই পদ্ধতির গণমূখী সর্বজনীন শিৰা ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠার জন্য আইনের দ্বারা নির্ধারিত স্তর পর্যন্ত সকল বালক বালিকাকে অবৈতনিক ও বাধ্যতামূলক শিৰাদানের জন্য;
(খ) সমাজের প্রয়োজনের সহিত শিৰাকে সংগতিপূর্ণ করার জন্য এবং সেই প্রয়োজন সিদ্ধ করার উদ্দেশ্যে যথাযথ প্রশিৰণপ্রাপ্ত ও সদিচ্ছা প্রণোদিত নাগরিক সৃষ্টির জন্য;
(গ) আইনের দ্বারা নির্ধারিত সময়ের মধ্যে নিরৰরতা দূর করার জন্য কার্যকর ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন।

সুযোগর সমতা

(১) **অনুচ্ছেদ ১৯।**র্থনৈতিক অসাম্য বিলোপ করবার জন্য, নাগরিকদের মধ্যে সম্পদের সুষম বণ্টন নিশ্চিত করবার জন্য এবং প্রজাতন্ত্রের সর্বত্র অর্থনৈতিক উন্নয়নের সমান স্ব্বর অর্জনের উদ্দেশ্যে সুষম সুযোগ-সুবিধাদান নিশ্চিত করবার জন্য রাষ্ট্র কার্যকর ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন।

ধর্ম প্রভৃতির কারণে বৈষম্য

অনুচ্ছেদ ২৮।

(১) কেবল ধর্ম, গোষ্ঠী, বর্ণ, নারী-পুরন্নষ ভেদ বা জন্মস্থানের কারণে কোন নাগরিকের প্রতি রাষ্ট্র বৈষম্য প্রদর্শন করবেন না।

(২) রাষ্ট্র ও গণজীবনের সর্বস্ব্বরে নারী পুরন্নষের সমান অধিকার লাভ করবেন।

(৩) কেবল ধর্ম, গোষ্ঠী, বর্ণ, নারী-পুরন্নষ ভেদ বা জন্মস্থানের কারণে কোন বিনোদন বা বিশ্রামের স্থানে প্রবেশের কিংবা কোন শিৰা প্রতিষ্ঠানে ভর্তির বিষয়ে কোন নাগরিককে কোন রকম অৰমতা, বাধ্যবাধকতা বা শর্তের অধীন করা যাবে না।

(৪) নারী বা শিশুদের অনুকূলে কিংবা নাগরিকদের যে কোন অনগ্রসর অংশের অগ্রগতির জন্য বিশেষ বিধান প্রণয়ন হতে এই অনুচ্ছেদের কোন কিছুই রাষ্ট্রকে নিবৃত্ত করবে না।

সংবিধানের ২৮ নং অনুচ্ছেদে অনগ্রসর অংশকে সাধারণের সারিতে নিয়ে আসার প্রয়োজনে Positive Descrimination বা ইতিবাচক বৈষম্য এনে বিশেষ সহায়তার ব্যবস্থা করা যেতে পারে। এৰেত্রে Equality স্থলে Equity প্রাধান্য পাবে।

প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের জন্য প্রাথমিক শিক্ষা অধিদফতর এর জারিকৃত পরিপত্র

২০০৪ সালের জুন মাসে এক সরকারি পরিপত্রে বলা হয়-সরকার প্রাথমিক শিৰা উন্নয়ন কর্মসূচি-২ (পিইডিপি-২) এর আওতায় বিশেষ শিৰার সুযোগ সৃষ্টির প্রতি অধিকতর গুরন্নত্ব আরোপ করেছে। এ লৰ্যে দেশের সরকারি ও রেজিস্টার্ড প্রাথমিক শিৰাপ্রতিষ্ঠানে নিম্নোক্ত কার্যকর ব্যবস্থা গ্রহণের অনুরোধ জানানো যাচ্ছে :

(১) যে সকল প্রতিবন্ধী শিৰার্থীদের সাধারণ প্রাথমিক শিৰা প্রতিষ্ঠানে পাঠদান করা বাস্ব্বসম্মত নয় তাদেরকে এ সকল প্রতিষ্ঠানে বিশেষ সুযোগ প্রদান করতে হবে।

(২) এ ধরনের শিৰার্থীদের যাতে সাধারণ শিৰার্থীরা সহজে বন্ধু ও সহপাঠী হিসেবে গ্রহণ করতে পারে সেজন্য শিৰকদের বিশেষভাবে উদ্যোগ গ্রহণ করতে হবে।

(৩) শিৰা প্রতিষ্ঠানের সহ-পাঠ্যক্রমিক কার্যক্রম ও খেলাধুলায় যাতে প্রতিবন্ধী শিৰার্থীরা অংশ নিতে পারে এ জন্য কার্যকর উদ্যোগ গ্রহণ করতে হবে।

(৪) শিৰা উপকরণ ও পুস্ব্বক বিতরণকালে বিশেষ শিৰার সুযোগ এর উপযোগী শিৰার্থীদের অগ্রাধিকার প্রদান করতে হবে।

(৫) প্রতিবন্ধী শিৰার্থীরা যাতে উপবৃত্তি প্রাপ্তিতে অগ্রাধিকার পায় সেদিকে নজর দিতে হবে।

উপরোক্ত বিষয়ে সংশিষ্ট শিৰা প্রতিষ্ঠানসমূহ যাতে কার্যকর উদ্যোগ গ্রহণ করে, এজন্যে শিৰা প্রতিষ্ঠানের প্রধানগণকে অবহিত করার অনুরোধ জানানো যাচ্ছে। তাছাড়া জেলা প্রাথমিক শিৰা অফিস হতে প্রতি বছর মার্চ মাসের মধ্যে এ ধরনের শিৰার্থী ভর্তিসংক্রান্ত্র প্রতিবেদন মহাপরিচালক, প্রাথমিক শিৰা অধিদফতরের বরাবরে প্রেরণ করতে হবে।

সাংবিধানিক অঙ্গীকার বাস্ব্বায়নে ১৯৮০ সালের সর্বজনীন প্রাথমিক শিৰা এবং ১৯৯০ সালে বাধ্যতামূলক আইন পাশ হয়।

(২) সকল নাগরিকের জন্য সমতা নিশ্চিত করিতে রাষ্ট্র সচেষ্ট হবেন।

(৩) মানুষে মানুষে সামাজিক ও অসর্বজনীন শিৰার বৈশিষ্ট্য : সম অধিকার, সমঅংশগ্রহণ ও নূন্যতম স্বর পর্যন্ব অভিন্ন শিৰাক্রম।

একীভূত শিড়্গায় বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের শিড়্গাদানে করণীয় :

- নীতিগত পরিবর্তন
- বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশু চিহ্নিতকরণ
- শিৰার উপযোগী পরিবেশ তৈরি করা
- সমাজের সকলকে বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের শিৰা ও অধিকার সম্পর্কে সচেতন করা
- বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের শিৰার জন্য প্রশিৰণপ্রাপ্ত শিৰক ও কর্মকর্তা তৈরি করা
- বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের শিৰার উপযোগী শিখন পদ্ধতি প্রবর্তন করা
- পাঠ্যক্রম ও মূল্যায়ন পদ্ধতির পরিবর্তন ও সহজীকরণ করা
- বিদ্যালয়ে শারীরিক শিৰার কার্যক্রম নির্বাচনের ৰেত্রে শারীরিক বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিৰার্থীর সামর্থ্য বিবেচনায় রেখে খেলাধলা ও কার্যক্রম নির্বাচন করা যাতে সাধারণ শিৰার্থীদের সাথে তারাও সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করতে পারে। এৰেত্রে STEP এর ৰেত্রগুলোতে (স্পেস, টাস্ক, ইক্যুইপমেন্ট, পিপল) পরিবর্তন এনে বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশুদের উপযোগী শারীরিক শিৰার কার্যক্রম নির্বাচন করা ।

বিষয়বস্তু : মূল্যায়ন

ভূমিকা : বাংলাদেশে ১৯৯২ সাল থেকে প্রথমিক শিৰায় যোগ্যতা ভিত্তিক শিৰাক্রম চালু হয়েছে। সময়ে প্রয়োজনে এই শিৰাক্রমটি অত্যান্ত্ব যুগোপুযোগী। শিখন- শেখানোর মাধ্যমে শিৰার্থীরা কতটুকু যোগ্যতা অর্জন করতে পারল বা পুরোপুরি শিখন অর্জিত হলো কি না তা জানার জন্য মূল্যায়নের প্রয়োজন রয়েছে। বিশেষ করে প্রাথমিক শিৰার লৰ উদ্দেশ্য কতটুকু অর্জিত হলো তা জানার জন্য মূল্যায়ন একান্ত্ব অপরিহার্য।

সময় : ১.৩০ মিনিট

শিখনফল : এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

১. মূল্যায়ন কী তা বলতে পারবে।
২. মূল্যায়নের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতে পারবে।
৩. মূল্যায়ন সাধারণত কয় ধরনের তা বলতে পারবে।
৪. গাঠনিক মূল্যায়ন সম্পর্কে বলতে পারবে।
৫. চূড়ান্ত্ব মূল্যায়ন কি তা বলতে পারবে।

উপকরণ : পোস্টার পেপার, মার্কার, বোর্ড মার্কার ও ভিআইপিপি কার্ড

পদ্ধতি ও কৌশল : আলোচনা, প্রশ্নোত্তর ও দলীয় কাজ

কাজ-১ : মূল্যায়ন ও মূল্যায়নের প্রয়োজনীয়তা সময় : ২৫ মিঃ

সহায়কের করণীয়

- মূল্যায়ন কী ? তা অংশগ্রহনকারীদের জোড়ায় আলাপ করে ভিআইপিপি কার্ডে লিখতে বলুন।
- প্রাপ্ত ধারণাগুলো আলোচনা করে মূল্যায়ন সম্পর্কিত ধারণা স্পষ্ট করন্নন।
- মূল্যায়নের গুরন্নত্ব ও প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে প্রশ্ন করে তা বোর্ডে লিখতে বলূন। বোর্ডে লেখাগুলোর সাথে বই এর লেখার মিল করে মূল্যায়নের গুরন্নত্ব ও প্রয়োজনীয়তার ধারণাটি স্পষ্ট করন্নন।

কাজ-২ : ধারাবাহিক/ গাঠনিক মূল্যায়ন, এর বৈশিষ্ট্য ও গাঠনিক মূল্যায়ন পদ্ধতি সময় : ২৫ মিঃ

সহায়কের করণীয়

- ধারাবাহিক/ গাঠনিক মূল্যায়ন কা ? তা অংশগ্রহণকারীদের এক মিনিট চিন্ত্বা করে নিজ নিজ খাতায় লিখতে বলুন।
- এবার দুই/তিন জনের লেখা পরে শুনাতে বলুন। এই লেখাগুলোর সাথে পূর্বে লেখা গাঠনিক মূল্যায়নের সংগার কার্ডটি দিয়ে পড়ে শুনান।
- অংশগ্রহণকারীদের দলে ভাগ করে ধারাবাহিক/ গাঠনিক মূল্যায়নের বৈশিষ্ট্যের একটি চার্ট পোস্টার পেপারে তৈরি করতে বলুন।
- দলীয় কাজগুলো উপস্থাপনের মাধ্যমে গাঠনিক মূল্যায়নের বৈশিষ্টের ধারণা স্পষ্ট করন্নন।

কাজ-৩ : গাঠনিক মূল্যায়নের পদ্ধতি সময় : ৩০ মিঃ

সহায়কের করণীয়

- অংশগ্রহণকারীদের কে দলে ভাগ করে গাঠনিক মূল্যায়ন কি ভাবে করা তা প্রতি দলে আলোচনা করে পোস্টার পেপারে লিখতে বলুন।
- দলনেতা দলীয় কাজ উপস্থাপন পূর্বক তথ্য পত্রের সাথে মিল করে গাঠনিক মূল্যায়ন পদ্ধতির ধারণাগুলো স্পষ্ট করন্নন।

মূল্যায়ন : সময় : ১০ মিঃ

১. মূল্যায়ন কী ?
২. মূল্যায়নের গুরন্নত্ব বলতে কী বুঝায়।
৩. ধারাবাহিক/ গাঠনিক মূল্যায়ন করার পদ্ধতি কী?

স্ব-অনুচিন্ত্মনমূলক কাজঃ

১. আত্মপোলব্ধির মাধ্যমে আজকের ক্লাশ পর্যালোচনা করন্নন। ভুলগুলো সংশোধন পূর্বক আগামী দিনের পাঠ তৈরী করন্নন।

সহায়ক তথ্য :

মূল্যায়ন ও পরিমাপ	বি এড প্রোগ্রম বা উ ব্রি
শিখন ও ব্যক্তিত্ব বিকাশের মূল্যায়ন	সি-ইন-এড প্রোগ্রাম

তথ্য পত্র

মূল্যায়ন :

শিখন শেখানো কার্যাবলির অন্যতম অংশ হলো মূল্যায়ন। মূল্যায়নের মূল লৰ্য শিৰার্থীদের শিখনের সহায়তা করা। শিখন শেখানো কার্যক্রমকে অধিকতর ফলপ্রসূ করার জন্য মূল্যায়ন প্রয়োজন। আমরা শ্রেণিতে শিৰার্থীর সাথে যে কার্যক্রমগুলো করে থাকি বা শিখন শেখানো কার্যক্রমে যে কাজগুলো করি তার একটি মূল উদ্দেশ্য হলো শিৰার্থীরা শ্রেণিতে কতটুকু শিখনফল বা যোগ্যতা অর্জন করেছে বা কতজন শিৰার্থী আজকের পাঠ বুঝতে পেরেছে তা যাচাই করার জন্য আমরা মূল্যায়ন করে থাকি। এককথায় বলা যায় শিৰার্থীর পারগতা যাচাই এর নাম হলো মূল্যায়ন। এক্সপ্রেসিভ আর্ট বিষয়টির শারীরিক শিৰা অংশের জন্য ও মূল্যায়নের প্রয়োজন আছে। এ বিষয়টি যেহেতু শিৰার্থীদের হাতে কলমে শিখানো হয় তাই মূল্যায়নের জন্য অনেক গুলো কৌশল আমরা ব্যবহার করতে পারি।

মূল্যায়নের গুরন্নত্ব :

- মূল্যায়নের মাধ্যমে শিখনফল কতটুকু অর্জিত হয়েছে তা নিরন্নপণ করা যায়।
- শিশুর অর্জিত সামাজিক দৰতাসমূহ যাচাই করা যায়।
- শিৰক নিজেকে মূল্যায়ন করতে পারে।
- মূল্যায়নের মাধ্যমে শিৰক প্রয়োজনীয় শিখন- শেখানো কার্যাবলি গ্রহণের নির্দেশনা লাভ করেন।
- পিছিয়ে পরা শিৰার্থীদেও সনাক্ত করা যায়।

শিৰাৰেত্রে কোর্স চলাকালীন সময় বা কোর্স সমাপ্তির পর সাধারণত মূল্যায়ন করা হয়। এ মূল্যায়ন কে দু ভাগে ভাগ করা হয়েছে। গাঠনিক এবং চূড়ান্ত মূল্যায়ন।

ধারাবাহিক/ গাঠনিক মূল্যায়ন : শিৰাৰেত্রে কোন কোর্স বা কোন প্রোগ্রাম চলাকালীন সময় যে মূল্যায়ন করা হয় তাকেই গাঠনিক মূল্যায়ন বলা হয়। শিখনের অগ্রগতি কতটুকু হচ্ছে বা কতটুক বাকী থাকছে তা জানার জন্য এ ধরনের মূল্যায়ন করা হয়। গাঠনিক মূল্যায়ন একটি অবিরত প্রক্রিয়া। এ কারনে একে চলমান বা ধারাবাহিক মূল্যায়ন বলে।

গাঠনিক মূল্যায়নের বৈশিষ্ট্য :

- গাঠনিক মূল্যায়ন একটি চলমান ও অবিরত প্রক্রিয়া।
- এ ধরনের মূল্যায়নে কোন ধরা বাধা নিয়মের প্রয়োজন হয় না।
- শিখন শেখানো প্রক্রিয়া পূর্ব পরিকল্পনা অনুসারে অগ্রসর হচ্ছে কিনা তা নির্ণয়ের জন্য এ ধরনের মূল্যায়ন করা হয়।
- এ মূল্যায়নের প্রক্রিয়া আনুষ্ঠানিক ও অনানুষ্ঠানিক দু ধরনের হতে পারে।

গাঠনিক মূল্যায়নের পদ্ধতি : আনুষ্ঠানিক মূল্যায়নের ৰেত্রে শিৰার্থীদেরকে পূর্বে থেকেই জানানো হয়। এ জন্য অভীৰা তৈরি করতে হয়। অনানুষ্ঠানিক মূল্যায়নের জন্য শিৰার্থীদেকে বিভিন্ন ধরনের কাজ দেয়া হয়। যেমন -

- বাড়ির কাজ বা অ্যাসাইনমেন্ট : এ ধরনের কাজ দিয়ে শিৰার্থী বিষয়বস্তু কতটা বুঝতে পেরেছে তার ধরন ও বিস্ৰতি মূল্যায়ন করা যায়।
- শ্রেণিকৰে বিভিন্ন ধরনের কাজ যেমন– আলোচনা, দলগত ভাবে কাজ, স্বতন্ত্রভারে কাজ ইত্যাদি : শ্রেণিকৰে আলোচনার সুযোগ দিয়ে স্বতন্ত্র বা দলগতভাবে কাজ করতে দিয়ে মূল্যায়ন করা যায়।
- শ্রেণিকৰে মৌখিক প্রশ্নোত্তর : শ্রেণিকৰে মৌখিকভাবে প্রশ্ন করে জানা যায় শিৰার্থীরা পাঠের বিষয়বস্তু সর্ম্পকে কতটুকু ধারণা পেল।
- চেকলিস্ট : চেকলিস্ট এর সাহায্যে ও শিৰার্থীদের বোঝার ধরন, পরিমাপ ও বিস্ৰতি মূল্যায়ন করা যায়।
- রেটিং স্কেল : শিৰার্থীদের পাঠের বিষয়বস্তু সর্ম্পকে ধারণা কতটুকু হলো বা তারা কতটুকু বুঝতে পারেনি তা জানার জন্য রেটিংস্কেল ব্যবহার করা যায়।

চূড়ান্ত মূল্যায়ন : সাধারণত কোন কোর্স শেষে যে মূল্যায়ন করা হয় তাই চূড়ান্ত মূল্যায়ন। এ ধরনের মূল্যায়নে শিৰার্থীদেরকে তাদের সাফল্যের জন্য নম্বর প্রদান করে তাদের সাফল্যের তুলনামূলক অবস্থান নির্ণয় করা হয় এবং তাদেরকে গ্রেড প্রদান করা হয়।

বিষয়বস্তু : মুক্তহস্ত ব্যায়াম

ভূমিকা : শরীর ও মন কে সুস্থ রাখার জন্য ব্যায়ামের কোন বিকল্প নাই। নিয়মিত ব্যায়াম করলে মানুষের ঘুম ও আহারের চাহিদা বাড়ে। বাড়ন্ত বয়সের শিশুদের ব্যায়ামের মাধ্যমে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গ সঠিক ভাবে বৃদ্ধি পায়। তাই শিশুদের জন্য নিয়মিত ব্যায়াম করা অপরিহার্য।

সময় : ০১-৩০ মিনিট

শিখনফল : এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

১. পায়ের, কাধ ও বাহুর, মাথা ও ঘাড় এবং সমন্বয়মূলক ব্যায়ামের কৌশলগুলো জেনে ব্যায়াম করতে পারবে।

২. ছোট ছোট সরঞ্জাম দিয়ে শরীরের অঙ্গ সঞ্চালন করে ভারসম্য রৰা ব্যায়াম করতে পারবে।

উপকরণ : উন্মুক্ত মাঠ, স্কিপিং রোপ ও রিং

পদ্ধতি ও কৌশল : ব্যাখ্যা ও প্রদর্শন, প্রশ্নোত্তর আলোচনা এবং দলীয় অনুশীলন

কাজ-১ : পায়ের, বাহু ও কাঁধের এবং মাথা ও ঘাড়ের ব্যায়াম সময় : ৩০মিঃ

সহায়কের করণীয়

- পায়ের ব্যায়ামটি করার জন্য শিৰার্থীরা কোমড়ে দুই হাত কীভাবে রাখবে, পা কতটুকু ফাক করে দাড়াবে, বাশি বা সংখ্যার সাথে তালে তালে কীভাবে লাফ দিবে তার ধারণা স্পষ্ট করন্নন।
- সোজা হয়ে দাড়িয়ে পা দুটি তালেতালে বাম ডান করে উঠানামার কৌশলটি নিজে করে বুঝিয়ে দিন।
- বাহু ও কাধের ব্যায়ামের জন্য শিৰার্থীরা কি অবস্থায় দাড়াবে, হাত ও শরীরের অবস্থা কেমন হবে সে সর্ম্পকে ধারণা দিন।
- মাথা ও ঘাড়ের ব্যায়াম টি করার জন্য দাড়াবার অবস্থান সহ মাথা ও ঘাড় ঘুরানোর কৌশলটি নিজে করে বুঝিয়ে দিন।

কাজ-২ : সমন্বয়মূলক ব্যায়াম সময়: ৩০মিঃ

সহায়কের করণীয়

- সমন্বয় মুলক ব্যায়ামটির গুরন্নত্ব সর্ম্পকে শিৰার্থীদের প্রশ্নোত্তরে ধারণা দিন
- এই ব্যায়ামটি বিভিন্ন ভাবে করার জন্য পা ও হাতের অবস্থান কেমন হবে, পা কতটুকু ফাকা হবে, হাত কতটুকু পাশে বা উপরে উঠবে, কীভাবে নামবে এর কৌশলগুলো নিজে করে শিৰার্থীদের বুঝিয়ে দিন।

কাজ-৩ : ছোট ছোট সরঞ্জাম দিয়ে ব্যায়াম সময়: ২০মিঃ

সহায়কের করণীয় :

- **দড়ির লাফ :** দড়ির লাফ দেওয়ার জন্য দড়ির দুই প্রান্ত ধরে কীভাবে ঘুরাতে হবে এবং এক পায়ে বা জোড়া পায়ে লাফ দেওয়ার কৌশলটি বুঝিয়ে দিন।

- রিং বা চাকা ঘুরিয়ে কীভাবে সামনে দৌড়ানো যায় তার ধারণা দিন।
- চাকা বা রিং শূন্যে নিৰেপ করে আবার ধরা যায় তার কৌশলের ধারণা স্পষ্ট করন্নন।

ম্ল্যায়ন : সময় : ১০মিঃ

১. তালে তালে দু পা ফাক করে একটি ব্যায়াম করে দেখান।
২. বাহু ও কাঁধের একটি ব্যায়াম করন্নন।
৩. সমন্বয়মূলক একটি ব্যায়াম করন্নন।

স্ব-অনুচিন্ত্মনমূলক কাজঃ

১. আত্মপ্রতিফলনের মাধ্যমে নিজের কাজ পর্যালোচনা করে পরবর্তীদিনের শ্রেণি কার্যক্রমের প্রস্তুতি নিব।

সহায়ক তথ্য

মুক্ত হস্ন্ব ব্যায়াম----------মালেক আব্দুল
শারীরিক শিৰা----------সি ইন এড পাঠ্য বই

তথ্য পত্র

মুক্ত হস্ত্ম ব্যায়াম

ব্যায়াম মানুষের মন, শরীরকে মজবুত ও নিরোগ রাখে। কোনো সরঞ্জাম বিহীন একই স্থানে থেকে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের যে ব্যায়াম করা হয় তাকে মুক্ত হস্ন্ব ব্যায়াম বলে। শরীরের বিশেষ বিশেষ প্রধান অঙ্গ যেমন হাত পা পিঠ, ধড় তলপেট ইত্যাদিকে কর্মৰম ও উপযুক্ত রাখার জন্য এই ব্যায়াম চর্চা করা হয়ে থাকে। প্রাথমিক বিদ্যালয়ে শিশুরা এই ব্যায়াম পূর্ণ অনুশীলন করলে তাদের শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ, প্রত্যঙ্গগুলো যথাযথ বৃদ্ধি পাবে এবং শরীর ও মন সতেজ থাকবে।

পায়ের ব্যায়াম :

- পা কিছুটা ফাক করে কোমড়ে দুই হাত দিয়ে দাঁড়ান : এবার পা দুটো সামনে পিছনে নিয়ে লাফ দিন। এভাবে বেশ কয়েকবার বাশির সাহায্যে তালে তালে ব্যায়ামটি করন্নন।
- কোমড়ে হাত দিয়ে দাড়ান : দুই পা পাশে ফাক করে পরে একত্র করে লাফান। বাশির সাহায্য বা সংখ্যা দিয়ে তালে তালে ব্যায়ামটি করন্নন।
- সোজা হয়ে দাঁড়ান : এবার দুই পা একত্র করে উপরে লাফ দিয়ে হাটু ভাজ করে বুকের সাথে মিলানোর চেষ্টা করন্নন। এভাবে এই ব্যায়ামটি তিন/চার বার করন্নন।
- সোজা হয়ে দাঁড়ান : এবার বাম ডান করে পা উঠা নামা করান। এভাবে বাশির সাহায্যে তালে তালে ব্যায়ামটি করন্নন।

বাহু ও কাঁধের ব্যায়াম :

- কিছুটা পা ফাক করে দুই হাতের কনুই ভাজ করে হাতের আঙ্গুল গুলো কাঁধের উপরে রাখুন এবার ডান হাত কাঁধ বরাবর সোজা করন্নন আবার ভাজ করে কাঁধে আঙ্গুল রাখুন। এভাবে ডান হাতের পর বাম হাতের ব্যায়ামটি করন্নন। এই ব্যায়ামটি বাশির তালে তালে কয়েক বার করা যায়।
- কিছুটা পা ফাক করে দাঁড়ান : এবার ডান হাত মাথার উপরে নিন পরে বাম হাত মাথার উপরে নিয়ে তালি দিন এবং ডান হাত নিচে নিয়ে আনুন। এই ব্যায়ামটি বাঁশির সাহায্য তালে তালে করা যেতে পারে।
- কিছুটা পা ফাক করে দাঁড়ান : এবার দুই হাত একত্রে মাথার উপরে নিয়ে তালি দিন এবং নামিয়ে আনুন। এই ব্যায়ামটি বাশির সাহায্য তালে তালে কয়েক বার করা যায়।
- কিছুটা পা ফাক করে দাঁড়ান : এবার দুই হাত সামনে কাঁধ বরাবর সোজা করুন এবং নিচে নামিয়ে আনুন। এই ব্যায়ামটি বাশির সাহায্য কয়েকবার তালে তালে করা যেতে পারে।

মাথা ও ঘাড়ের ব্যায়াম :

- সোজা হয়ে দাড়িয়ে মাথা সামনে ও পিছনে ঝুঁকান। এভাবে ব্যয়ামটি কয়েক বার করা যেতে পারে।
- হাত কোমড়ে রেখে পা ফাক করে দাড়ান :। ঘাড় ও মাথাসহ শরীরের উপর অংশ তালে তালে বামে ও ডানে ঘুরান। এভাবে ব্যয়ামটি কয়েক বার করা যেতে পারে।
- সোজা হয়ে দাড়িয়ে বামে ও ডানে ঘাড় ঘুরিয়ে ঘাড়ের পিছনের অংশ দেখার চেষ্টার করন্নন।
- দুই পা ফাক করে দাড়িয়ে দুই হাত বুকের কাছে নিয়ে এবার হাতের কুনই সোজা রেখে বাম হাত যতদূর সম্ভব পিছনে নিন। একই সাথে ঘাড় ডান দিকে ঘুরিয়ে ঘাড়ের পিছনের দিক দেখতে চেষ্টা করন্নন।

সমন্বয়ক মূলক ব্যায়াম (Co-ordination Exercise) :

- সোজা হয়ে দাঁড়ান : দুই পা ফাক করে এবং দুই হাত কাঁধ বরাবর তুলে বাঁশির সাহায্যে তালে তালে লাফাতে থাকুন।
- সোজা হয়ে দাঁড়ান : দুই পা ফাক করে এবং দুই হাত মাথার উপরে তুলে তালি দিয়ে তালে তালে লাফাতে থাকুন। এটি বাঁশির সাহায্যে করা যায়।
- সোজা হয়ে দাঁড়ান : দুই পা ফাক করে এবং দুই হাত পাশে মাথার উপরে তুলে তালি দিয়ে তালে তালে বাঁশির সাহায্যে ব্যায়ামটি করা যেতে পারে।
- সোজা হয়ে দাঁড়ান : এবার বাঁশির সাহায্যে তালে তালে হাঁটুর নিচে ও মাথার উপরে হাত তালি দিয়ে ব্যায়ামটি করন্নন।

ব্যায়াম (ভারসাম্য রড়্গা) :

ছোট ছোট সরঞ্জাম দিয়ে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গ গুলো সঞ্চালন করা হলো ভারসাম্য রৰা ব্যায়াম।

স্কিপিং রোপ (দড়ির লাফ) দড়ির সাহায্যে ছোট লাফ দেওয়া শরীর গঠনে উপকারী এবং আনন্দ দায়ক।

- এক পায়ে লাফানো : দুহাতে দড়ির দুপ্রান্ত্র ধরে দড়ি ঘুরানোর সময় এক পায়ে লাফাতে হবে। মাঝে মাঝে পা বদল করে নিতে হবে।



এক পায়ে লাফানো

- **জোড়া পায়ে লাফানো :** দুহাতে দড়ির দুপ্রান্ত ধরে দড়ি ঘুরানোর তালে তালে জোড়া পায়ে লাফাতে হবে। এক জায়গায় দাড়িয়ে লাফানো যাবে বা চলতে চলতে অনুশীলন করা যায়।



জোড়া পায়ে লাফানো

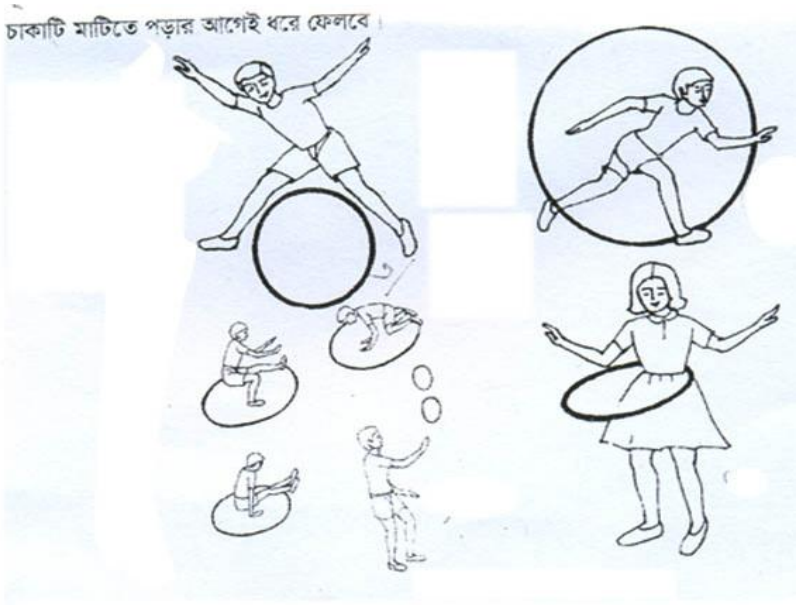
- লাফাতে লাফাতে সঙ্গী দলভূক্ত করা : একজনে দড়ি ঘুরাবে এবং একাধিক জন দড়ি মধ্যে তালে তালে লাফাতে থাকবে।



সঙ্গী দলভুক্ত করা

বাঁশ বা বেতের চাকার সাহায্যে ব্যায়াম :

- বেতের চাকা শূন্যে ছুড়ে দিয়ে ধরা, চাকার ভেতর দিয়ে যাওয়া আসা, চাকার উপর দিয়ে লাফানো এবং চাকাটি কোমড়ে আটকে চারদিকে ঘুরানো ইত্যাদি অনেকগুলো ব্যায়াম করা যায়।
- সামনে চাকা ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে দৌড়ানো।
- মেঝেতে চাকা ফেলে রেখে এর ভিতর দিয়ে , বাহির দিয়ে বা পরপর ভিতর দিয়ে এক পায়ে, দুপায়ে এক সাথে করে বা হাঁটু ভেঙ্গে লাফানো বা দৌড়ানো



বাঁশ বা বেতের সাহায্যে ব্যায়াম

প্রাথমিক বিদ্যালয়ে শিৰার্থীদের এই ধরনের ব্যায়াম, সরঞ্জাম বিহীন বা ছোট ছোট সরঞ্জাম দিয়ে খেলাধুলা অনুশীলন করালে তাদের মধ্যে এক ধরনের সফলতা বা কৃতকার্যতা উপলব্ধি করা যায়। যার ফলে শিৰার্থীরা আনন্দ, তৃপ্তি ও স্ফুর্তি পায়।

সহায়ক গ্রন্থ :

১. সি. ইন. এড পাঠ্য বই..... প্রাথমিক শিৰা অধিদপ্তর, বাংলাদেশ ঢাকা
২. শারীরিক শিৰা পাঠ্য বই (ষষ্ঠ শ্রেণী) .....এন সি টি বি

বিষয়বস্তু : মাইনর গেইমস

ভূমিকা : প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিৰার্থীদের জন্য যে ধরনের খেলাধুলা আছে তার মধ্যে মাইনর গেইমস হলো অন্যতম। এই গেইমসগুলোর জন্য খুব একটা নিয়মকানুনের প্রয়োজন হয় না। বিদ্যালয়ের আঙ্গিনায় সহজেই এই খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারে। মাইনর গেইমস এর মাধ্যমে শিশুরা প্রচুর আনন্দ পায়। সহপাঠিদের সাথে সু-সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারে।

সময় : ১-৩০ মিনিট

শিখনফল : এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

১. বিভিন্ন প্রকার মাইনর গেইমস এর কৌশল জেনে অংগ্রহণ করতে পারবে ।
২. এই খেলার মাধ্যমে শিৰার্থীরা সহপাঠিদের সাথে সুসর্ম্পক গড়তে পারবে।

উপকরণ : রম্নমাল, টেনিস বল ও উন্মুক্ত মাঠ

পদ্ধতি/কৌশল : ব্যাখ্যা,প্রদর্শন ও প্রশ্নোত্তর আলোচনা ও দলীয় অনুশীলন।

কাজ-১ : রম্নমাল চোর সময় : ১৫ মিঃ

সহায়কের করণীয় :

- অংশগ্রহণকারী শিৰার্থীরা এক জন ব্যতিত বাকিরা সকলে বৃত্তে কীভাবে বসবে এবং বৃত্তের বাহিরের জন রম্নমাল হাতে নিয়ে খেলা কীভাবে শুরম্ন করবে তার ধারণা শিৰার্থীর নিকট স্পষ্ট করম্নন।
- নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে খেলাটি চলতে থাকবে, শিৰার্থীরা না পারলে শিৰক নিজে করে দেখাবেন।

কাজ-২ : নেতা খুজে বের করা সময় : ২০ মি ঃ

সহায়কের করণীয় :

- বৃত্তের মধ্যে শিৰার্থীদের এক জন ব্যতিত বাকিদের দাড় করিয়ে তার মধ্য থেকে এক জনকে কীভাবে নেতা তৈরী করা হয়, নেতার কাজ সকলে কীভাবে অনুসরণ করবে, বৃত্তের বাহিরের জন নেতাকে কি ভাবে খজে বের করবে তার ধারণাটি শিৰার্থীদের স্পষ্ট করম্নন।
- নেতাকে খজে বের করতে না পারলে তার অবস্থান কোথায় হবে সে সর্ম্পকে ধারনা দিবেন।

কাজ-৩ : গুড মনিং স্যার সময় : ১৫মিঃ

সহায়কের করণীয় :

- গুডমনিং মাইনর গেইমস এর অংশগ্রহণকারীদের একজন বাহিরে রেখে বাকিরা বৃত্তের মধ্যে কীভাবে বসবে তার ধারনা স্পষ্ট করম্নন।
- বৃত্তের বাহিরের জন কীভাবে বাশির সাথে খেলা শুরম্ন করবে তার কৌশলগুলো শিৰক নিজে করে দেখাবেন।

কাজ- ৪ : মিনি তুমি ও বাড়ি যাও সময় : ১৫ মিঃ

সহায়কের করণীয় :

- অংশগ্রহণকারীদের মধ্য থেকে একজন বৃত্তের মধ্যে এবং বাকিরা সকলে বৃত্তাকারে কীভাবে দাড়াবে তার ধারণা স্পষ্ট করন্নন।
- বৃত্তের মধ্যের জন কীভাবে মিনির ভূমিকা পালন করবে তা শিৰক নিজে করে দেখাবেন।

কাজ-৫ : গুপ্তধন লুকানো সময় : ১৫মিঃ

সহায়কের করণীয় :

- অংশগ্রহণকারীদের দুটি দলে ভাগ করে উভয় দলে দলনেতা তৈরি করে কীভাবে খেলাটি পরিচালনা করবে তা শিৰক নিজে করে দেখাবেন।
- এই খেলায় কীভাবে পয়েন্ট পেতে হয় কতটুকু সময় ধরে খেলা চলবে তার ধারণা স্পষ্ট করন্নন।

মূল্যায়ন :

১. দলীয় ভাবে মাইনর গেইমসগুলো অনুশীলন পর্যবেৰণ করে।.

স্ব-অনুচিন্ত্মনমূলক কাজ :

১. আত্ম মূল্যয়ন করে পাঠে আরো কি ধরনের কৌশল ব্যবহার করলে পাঠটি ফলপ্রসু হতো সেগুলো চিন্ৰা করে পরবর্তি পাঠের জন্য প্রস্তুত হওয়া।

সহায়ক তথ্য :

১. এক্সপ্রেসিভ আর্টস (শারীরিক শিৰা) ডি পি এড প্রোগ্রাম
২. সি ইন এড পাঠ্য বই (শারীরিক শিৰা)

তথ্য পত্র

মাইনর গেইমস

সরঞ্জাম বিহীন বা ছোট ছোট সরঞ্জাম দিয়ে স্বল্প পরিসরে যে খেলাধুলা করা হয় তাকে মাইনর গেইমস বলে।

মাইনর গেইমস এর জন্য বড় কোন মাঠের প্রয়োজন হয় না। ছোট মাঠ বা খোলা জায়গা হলে চলে। মাইনর গেইমস এর উদ্দেশ্য হলো শিশুদের আনন্দ দেয়া। মাইনর গেইমস খেলার মাধ্যমে শিশুরা খুব বেশী আনন্দ পায় এবং তাদের মনের খোরাক সৃষ্টি হয়। সহপাঠীদের সাথে সহযোগিতার মনোভাব বৃদ্ধি পায়। এই খেলায় অংশগ্রহণ করে এক ধরনের সফলতা বা কৃতকার্যতা উপলব্ধি করা যায়। এটি চিত্ত বিনোদনমূলক খেলা আর এই খেলাধলার মাধ্যমে দর্শক ও খেলোয়াড় উভয়ই নির্মল আনন্দ লাভ করে।

১। খেলার নাম : রুমাল চোর

খেলার জায়গা : খেলার মাঠ বা খোলা জায়গা

খেলোয়াড়ের সংখ্যা : ১৫ থেকে ২০ জন

সরঞ্জাম : একটি রুমাল

খেলা আরম্ভ :

সকল খেলোয়াড়ার বৃত্ত আকারে বসবে। এদের মধ্যে থেকে একজন রুমাল চোর হবে। সে বৃত্তের বাহির দিয়ে রুমাল নিয়ে দৌড়াবে। দৌড়াতে দৌড়াতে যে কোন খেলোয়াড়ের পিছনে রুমালটি ফেলে রাখবে। যার পিছনে রুমালটি ফেলে রেখেছে সে বুঝে উঠার আগেই রুমাল চোর বৃত্ত ঘুরে এসে তার পিঠে থাবা বা ধাক্কা দিবে। এই সময় ধাক্কাকৃত খেলোয়াড়টি তার পিছনের রুমালটি নিয়ে বৃত্তের বাহির দিয়ে দৌড়াতে থাকবে। এবং অন্য একজনার পিছনে রুমালটি ফেলে রাখবে। এভাবে খেলাটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত চলতে থাকবে।

২। খেলার নাম : নেতা খুজে বের করা

খেলার স্থান : খেলার মাঠ বা খোলা জায়গা

খেলোয়াড়ের সংখ্যা : ১৫ থেকে ২০ জন

সরঞ্জাম : প্রয়োজন নাই

খেলা আরম্ভ :

সকল খেলোয়াড় একটি বৃত্ত তৈরি করবে। শুধুমাত্র একজন খেলোয়াড় বৃত্তের বাইরে থাকবে। বৃত্তের মধ্যে যারা থাকবে তাদের মধ্যে থেকে একজন নেতা বানানো হবে, নেতা যে কোন একটা কার্যকালাপ দিয়ে খেলা শুরু করবে। তারপর বৃত্তের বাইরের লোকটি কে বলা হবে নেতা খুজে বের করার জন্য। নেতা যে অঙ্গভংগি করবে বৃত্তের অন্য খেলোয়াড়াও তাই করবে। নেতা তার আচরণ পরিবর্তন করার সঙ্গে সঙ্গে বৃত্তের অন্য খেলোয়াড়াও আচরণ পরিবর্তন করবে। নেতা খুজে বের করার জন্য তাকে অনেকক্ষণ সময় দিতে হবে। নেতা খুজে বের করতে পারলে সে নেতার জায়গায় বসবে এবং নেতা বৃত্তের বাইরে চলে যাবে। আবার শিক্ষক বাশি দিলে পুনরায় খেলা শুরু হবে। আর যদি নেতাকে খুজে বের করতে ব্যর্থ হয় তাহলে আনন্দপূর্ণ শাস্তি দিয়ে অন্য একজনকে নেতা খোজার জন্য দায়িত্ব দিয়ে খেলা আবার শুরু করবে। এভাবে খেলা নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত চলতে থাকবে।

৩। খেলার নাম : গুডমর্নিং স্যার

খেলার স্থান : খেলার মাঠ বা খোলা জায়গা

খেলোয়াড়ের সংখা : ২০ থেকে ২৫ জন

সরঞ্জাম : প্রয়োজন নাই

খেলা আরম্ভ :

একজন খেলোয়াড়কে বাইরে রেখে বাকিরা সকলে বৃত্তাকারে ভেতরের দিকে মুখ করে দাঁড়াবে। বাশির সংকেতের সাথে সাথে বাইরের খেলোয়াড় বৃত্তের চারদিকে দৌড়াতে থাকবে এবং হঠাৎ বৃত্তের একজনকে ছুঁয়ে দিবে। যাকে ছুঁয়ে দিবে সে সাথে সাথে বিপরীত দিকে দৌড়াবে। পথে অন্য জনের সাথে সাক্ষাৎ মাত্রই গুডমর্নিং স্যার বলে করমর্দন করে আবার দৌড়াতে থাকবে। যে আগে দৌড়ে গিয়ে শূন্য জায়গায় দখল করে নিতে পারবে সে দৌড়ানোর কাজ থেকে বিরত থাকবে। অন্য জন আবার কাউকে স্পর্শ করে পূর্বের ন্যায় দৌড়াতে থাকবে এবং এভাবে খেলা চলতে থাকবে।

৪। খেলার নাম : “মিনি ও বাড়ি যাও”

খেলার স্থান : খেলার মাঠ বা খোলা জায়গা

খেলোয়াড়ের সংখা : ২৫ থেকে ৩০ জন

সরঞ্জাম : প্রয়োজন নাই

খেলা আরম্ভ :

একজন বাদে অন্য সকল শিৰার্থী বৃত্ত করে ভিতরে মুখ করে দাঁড়াবে। বাহিরে থাকা খেলোয়াড় অন্যদের কাছে গিয়ে নানা রকমের কথা, শব্দ বা বিভিন্ন রকমের ভঙ্গিমা করে তাদের হাসাতে চেষ্টা করবে। অন্যরা কিছুতেই হাসবে না বরং তাকে বলে দিবে, "মিনি ও বাড়ি যাও"। যে মিনির কথা বা আচরণে হাসি সংবরণ করতে অসমর্থ হবে সে মিনি হয়ে যাবে এবং তার জায়গা দখল করবে। এভাবে খেলাটি চলবে।

৫। খেলার নাম : গুপ্তধন লুকান
খেলার স্থান : খেলার মাঠ বা খোলা জায়গা
খেলোয়াড়ের সংখ্যা : ২০ থেকে ২৫ জন
সরঞ্জাম : টেবিল টেনিস বল বা ছোট অন্য কোন বস্তু

খেলা আরম্ভ :

খেলোয়াড়রা দুটি সমান দলে বিভক্ত হয়ে পাশা পাশি বসবে। ১৫ থেকে ২০ হাত দরে একদল অন্য দলের মুখোমুখি বসবে, দুই দলের দুই জন দলনেতা থাকবে। নেতাদের কাছে গুপ্তধন থাকবে। প্রত্যেক নেতা তার নিজ দলের কাছে অর্থাৎ তার দলের এক জনের কাছে তার গুপ্তধন লুকিয়ে রাখবে। ধন লুকনোর সময় সে তার দলের প্রত্যেকের কাছে যাবে। এর পর অপর দলের যেকোন একজনকে বলতে হবে যে,গুপ্তধন কার কাছে আছে। যদি সে সঠিক ভাবে বলতে পারে, তাহলে তার দল একটি পয়েন্ট পাবে। অনুরূপভাবে অন্য দলও তাদের দলের যে কোন একজনের কাছে ধন লুকিয়ে রাখবে এবং অন্য দলকে বলতে হবে গুপ্তধন কার কাছে আছে। সঠিকভাবে বলতে পারলে তারাও এক পয়েন্ট পাবে। এভাবে কিছুৰণ খেলা চলতে থাকবে। খেলা শেষে যারা বেশি পয়েন্ট পাবে তারা জয়ী হবে।

সহায়ক গ্রন্থ :

১. সি.ইন. এড পাঠ্য বই ..... প্রাথমিক শিৰা অধিদপ্তর, বাংলাদেশ ঢাকা

বিষয়বস্তু : কাব স্কাউট

ভূমিকা : কাব স্কাউট একটি আন্তর্জাতিক স্বেচ্ছাসেবামূলক আন্দোলন। শিশু, কিশোর ও যুবক বয়সী বালক/বালিকাদের শারীরিক ও মানসিক উন্নতির মাধ্যমে আর্দশ ও সুনাগরিক সৃষ্টির প্রত্যয় হলো স্কাউটের মূল লব্য। এই উদ্দেশ্য কে সামনে রেখে স্টিফেনশন স্মিথ লর্ড ব্যাডেন পাওয়েল স্কাউটিং প্রতিষ্ঠা করেন।

সময় : ০১-৩০ মিনিট

শিখনফল : এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ

১. স্কাউট কোন ধরনের সংগঠন তা বলতে পারবে।
২. কাব প্রতিজ্ঞা ও কাব আইন বলতে পারবে।
৩. কাব হলিডে সর্ম্পকে বলতে পারবে।
৪. কাবের বিভিন্ন ধরনের ব্যাজ সর্ম্পকে বলতে পারবে।

উপকরণ : বোর্ড মার্কার, পোস্টার পেপার, মার্কার ও ভিআইপিপি কার্ড

পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তর আলোচনা ও দলীয় কাজ

কাজ-১ : কাব স্কাউট, কাব প্রতিজ্ঞা ও কাব আইন এবং কাব মটো সময় : ২০ মি:

সহায়কের করণীয়

- কাব স্কাউট সংগঠন টি কোন ধরনের তা শিৰার্থীদের পাশাপাশি আলোচনা করে বলতে এবং বোর্ডে লিখতে বলুন। প্রাপ্ত ধারণাগুলো নিয়ে আলোচনা করে বিষয়টি অংশগ্রহণকারীগণের মধ্যে স্পষ্ট করন্নন।
- কাব প্রতিজ্ঞা, কাব আইন ও কাব মটো সর্ম্পকে অংশগ্রহণকারীগণকে এক মিনিট চিন্তা ও জোড়ায় আলাপ করে ভিআইপিপি কার্ডে লিখতে বলুন। লেখাগুলো সংগ্রহ করে বোর্ডে সাজিয়ে রেখে আপনার লেখা চার্টের সাথে মিল করতে বলন্। এভাবে বিষয়গুলোর ধারণা স্পষ্ট করন্নন।

কাজ-২ : কাব হলিডে ও কাব ক্যাম্পুরী সময় : ১০মি:

সহায়কের করণীয়

- কাব হলিডে ও কাব ক্যাম্পুরী সর্ম্পকে অংশগ্রহণকারীদের উদ্দেশ্যে আলোচনা করন্নন। কাব হলিডে কী ? কাব হলিডে কখন এবং কোথায় হয়। কাব ক্যাম্পুরী বছরে কতবার হয়। এবার অংশগ্রহণকারীদেও মধ্যে থেকে প্রশ্ন কওে তার উত্তর বোর্ডে লিখতে বলুন। প্রাপ্ত উত্তরের ভিত্তিতে কাব হলিডে ও কাব ক্যাম্পুরি ধারণা স্পষ্ট করন্নন।

কাজ-৩ : বিদ্যালয় কাবদল খোলার প্রয়োজনীয় বিষয় সময় : ২০মিনিট

সহায়কের করণীয়

- অংশগ্রহণকারীদের জোড়ায় আলাপ করে একটি কাবদল খোলার জন্য কি কি প্রয়োজন তা নিজ নিজ খাতায় লিখতে বলুন। দু/এক জনকে খাতার লেখা পড়ে শুনাতে বলুন। আপনার পোস্টার পেপারে লেখাগুলোর সাথে মিল করে বিষয় বস্তুর

কাজ- ৪ : কাব স্কাউটের ব্যাজ সময় : ৩০মিনিট

সহায়কের করণীয়

- অংশগ্রহণকারীদের চারটি দলে ভাগ করে চারটি দৰতা ব্যাজের নাম চার টুকরা কাগজে লিখে টেবিলের উপর রাখুন। দলনেতাদের একটি করে কাগজ গ্রহণ করতে বলুন। সে মোতাবেক দৰতা ব্যাজের বিবরণ লিখতে বলুন।
- দৰতা ব্যাজ কিভাবে অর্জন করা যায়। সদস্য ব্যাজ অর্জনের পর পরবর্তী ব্যাজগুলো অর্জনের জন্য কি কি কাজ করা প্রয়োজন সে সর্ম্পকে দলীয় কাজ বুঝিয়ে দিন।
- সব দলের পোস্টার পেপারে তৈরীকৃত দলীয় কাজ উপস্থাপন করতে বলুন।
- দলীয় কাজের প্রাপ্ত তথ্যগুলোর সাথে তথ্যপত্রের মিলকরে নিতে বলুন।

মূল্যায়ন : সময় : ১০মিনিট

১. কাব প্রতিজ্ঞা কী?
২. কাব আইন কী?
৩. সদস্য ব্যাজ অর্জনের কতমাস পরে তারা ব্যাজ অর্জন করা যায়।

স্ব-অনুচিন্তনমূলক কাজ:

১. আমার শ্রেণি কার্যক্রমকে আরো ফলপ্রসু করার জন্য আর কী কী করা প্রয়োজন ছিল। তা বিবেচনায় এনে পরবর্তী ক্লাশের জন্য প্রস্তুতি নেব।

তথ্য পত্র

কাব - স্কাউট

স্বেচ্ছাধর্মী প্রতিষ্ঠানগুলোর মধ্যে স্কাউটিং কার্যক্রম একটি অন্যতম সংগঠন। স্কাউট আন্দোলনের সর্বোচ্চ সংস্থা এর অনুসৃত নিয়মে প্রশিৰণ দিয়ে শিশু কিশোর ও যুবকদের সৎ চরিত্রবান বিশ্বাসী এবং আদর্শ নাগরিক হিসেবে গড়ে তোলা। বাংলাদেশের প্রাথমিক, মাধ্যমিক, কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে স্কাউট দল গঠন করা হয়। এ দেশে স্কাউট আন্দোলন এখন সর্বজন স্বীকৃত। শিশু কিশোর ও তরম্নণদের জন্য প্রচলিত শিৰা ব্যবস্থাপর পাশাপাশি স্কাউটিং একটি সম্পূরক শিৰা ব্যবস্থা। রবার্ট ষ্টিফেনশন স্মীথ ব্যাডেন পাওয়েল অব গিলওয়েল স্কাউট আন্দোলনের প্রবর্তক। তিনি ১৯০৯ সালে স্কাউটিং বিভিন্ন দেশে সম্প্রসারণ করেন। এ সময় ইউরোপের সুইডেন, ফ্রান্স, নরওয়ে, হাংগেরী এবং এশিয়ার মধ্যে ভারত ও সিংগাপুরে সম্প্রসারিত হয়।
স্কাউট আন্দোলন মূলত তিনটি স্ত্মর রয়েছে-

যেমন- ক. কাব, খ. স্কাউট, গ. রোভার

প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিশুদের (৬+ থেকে ১০+) বছর বয়সীদের 'কাব', মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের তরম্নণ-তরম্নণীদের (১১+ থেকে ১৭) বছর বয়সীদেরকে স্কাউট এবং কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ের যুবক-যুবতীদের (১৭+ থেকে ২৫) বছর বয়সীদের রোভার স্কাউট বলা হয়।

স্কাউট আন্দোলনের উদ্দেশ্য : যুব সম্প্রদায়ের শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক প্রশিৰণ দিয়ে স্থানীয়,জাতীয় ও আন্ৰর্জাতিক পর্যায়ে ব্যক্তিগত ভাবে সৎ, সুন্দর, দৰ ও দায়িত্বশীল নাগরিক হিসেবে গড়ে তোলা স্কাউট আন্দোলনের মূল উদ্দেশ্য।

স্কাউট আন্দোলনের মূলনীতি হচ্ছে ৪টি :

১। আলস্নাহ / সৃষ্টিকর্তার প্রতি কর্তব্য পালন।

২। অপরের প্রতি কর্তব্য পালন।

৩। নিজের প্রতি কর্তব্য পালন।

৪। স্কাউট আইন ও প্রতিজ্ঞার প্রতি আস্থা স্থাপন।

স্কাউট পদ্ধতি :

স্কাউটে সাধারণত ৪টি পদ্ধতি অবলম্বন করা হয় যথা,

১। প্রতিজ্ঞা ও আইন বাস্ৰবায়নের মাধ্যমে হাতে কলমে শিৰা

২। মুক্তাঙ্গনের কাজ হাতে কলমে শিৰা

৩। উপদল পদ্ধতি এবং

৪। পর্যায়ক্রমিক প্রশিৰণ (ব্যাজ-পদ্ধতি)

কাব প্রতিজ্ঞা :

১। আমি প্রতিজ্ঞা করছি যে, আলাহ / সৃষ্টিকর্তা ও আমরা দেশের প্রতি কর্তব্য করতে

২। প্রতি দিন কারো না কারো উপকার করতে

৩। কাব আইন মেনে চলতে "আমি আমার যথাসাধ্য চেষ্টা করব"।

কাব আইন :

- বড়দের কথা মেনে চলা
- নিজের খেয়ালে কিছু না করা

স্কাউটদের মটো :

কাবের মটো ———— "যথাসাধ্য চেষ্টা করা"

স্কাউটের মটো ———— "সদা প্রস্তুত"

রোভার স্কাউটের মটো ———— "সেবা"

কাব হলিডে : কাব শিশুদের জন্য এ দিনটি অত্যান্ৰ আনন্দের দিন। সাধারণত ছুটির দিনে সারা দিন ব্যাপি কাবেরা যে সব কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করে তাকে কাব হলিডে বলে। একটি কাব ইউনিট বা একাধিক ইউনিটের সমন্বয়ে এ ধরনের হলিডের ব্যবস্থা করা যায়। আমাদের দেশে আর্থসামাজিক প্রেৰাপটে ইউনিট পর্যায়ে একাধিক বার কাব হলিডের আয়োজন করা কষ্টকর। তাই মাঝে মাঝে ক্লাষ্টার ভিত্তিতে কাব হলিডের আয়োজন করা যেতে পারে।

বিদ্যালয়ে কাব দল খুললে প্রতিষ্ঠানের সুনাম হয়।একটি সুশৃঙ্খল বাহিনী তৈরী হয়, যারা প্রতিষ্ঠানের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে সহয়তা করতে পারে।

একটি কাব দল খোলার জন্য প্রয়োজন –

২৪ জন উৎসাহী ছেলে/ মেয়ে শিশু
একজন উৎসাহী বয়স্ক লিডার
দল পরিচালনার জন্য একটি কমিটি
দল পরিচালনার জন্য কিছু তহবিল
দলের কাজ করার জন্য ছোট একটি কৰ
কাবিং সংক্রান্ৰ আর্কষণীয় কার্যক্রম
প্রতিষ্ঠান প্রধানের পৃষ্ঠপোষকতা

ক্রমন্নোতিশীল প্রশিড়্গণ ও কাবপ্রোগ্রাম (Progressive Training) (কাব শাখা) :

স্কাউট আন্দোলনের লৰে শিশু, কিশোর ও যুবকদেরকে হাতে কলমে প্রশিৰণ দিয়ে তাদের দৰতা বৃদ্ধির মাধ্যমে আত্মনির্ভরশীল ও যোগ্য মানুষ হিসেবে গড়ে তোলা। বয়স বাড়ার সাথে সাথে একজন স্কাউটকে পর্যাক্রমিক প্রশিৰণ দিয়ে ক্রমান্বয় তাকে যোগ্যতর করে গড়ে তোলার ধারাবাহিক প্রক্রিয়াকে ক্রমন্নোতিশীল প্রশিৰণ বলে। বিভিন্ন বিষয়ে আনন্দমূখর প্রোগ্রামের মাধ্যমে দৰতা অর্জনের স্বীকৃতি স্বরূপ অনুমোদিত ব্যাজ এবং অ্যাওয়ার্ড প্রদান করা হয়ে থাকে। এ জন্য এই প্রশিৰণকে ব্যাজ পদ্ধতিও বলা হয়।

ব্যাজের প্রকার ভেদ :

ব্যাজ সাধারণত দুই প্রকার। যথা,

- দৰতা বা ইফিসিয়েন্সি
- পারদর্শিতা ব্যাজ বা প্রফিসিয়েন্সি ব্যাজ।

দড়্গতা ব্যাজ বা ইফিসিয়েন্সি :

হাতে কলমে কাজ করে এই ব্যাজ অর্জন করতে হয়। এই ব্যাজ অর্জনের মাধ্যমে শিশুদের জ্ঞান, দৰতা ও দৃষ্টিভঙ্গির (এটিচুউড) উন্নয়ন সম্ভব। দৰতা ব্যাজ সাধারণত চার প্রকার। যথা

ক) সদস্য ব্যাজ খ) তারা ব্যাজ গ) চাঁদ ব্যাজ ঘ) চাঁদ তারা ব্যাজ

পারদর্শিতা ব্যাজ বা প্রফিসিয়েন্সি ব্যাজ : এই ব্যাজের মাধ্যমে কাব তার নিজের আগ্রহ ও পছন্দ অনুসারে বিভিন্ন বিষয়ের উপর দৰতা বৃদ্ধি করা সম্ভব। কাবিংয়ে নোট ৪৩ টি পারদর্শিতা ব্যাজ আছে। নিম্নে ইফিসিয়েন্সি ও প্রফিসিয়েন্সি ব্যাজ অর্জনের নিয়ম বর্ণনা করা হলো।

ক) সদস্য ব্যাজ : সদস্য স্ৱরের বিষয়গুলো শিশুরা ৩ মাস অনুশীলন করার পর পরীৰার শেষে দীৰা গ্রহণের মাধ্যমে এই ব্যাজ অর্জন করে থাকে। ইউনিট লিডারগণ শিশুর বাম পকেটের মাঝখানে পরিয়ে দিবেন।

খ) তারা ব্যাজ : সদস্য ব্যাজ পাওয়ার ৬/৭ মাস পর তারা ব্যাজের সিলেবাস সহ নিম্নলিখিত ৮টি পারদর্শিতা ব্যাজের যে, কোন দুটি ব্যাজ অর্জন করতে হবে। এ ব্যাজগুলো হলো- ১) সমাজ -সেবা ২) গৃহপরিচর্যা ৩) চিত্ত বিনোদন ৪) পাখি পর্যবেৰণ ৫) খেলনা তৈরি ৬) খেলাধুলা ৭) দড়ির কাজ ৮) সেলাই। তারা ব্যাজ পোশাকের বাম হাতের কনুই এবং কাঁধের মাঝ খানে পরতে হবে।

গ) চাঁদ ব্যাজ : তারা ব্যাজ অর্জনের ৬ মাস পরে চাঁদ ব্যাজের সিলেবাস সহ নিম্নলিখিত ১০টি পারদর্শিতা ব্যাজের যে কোন ৩টি ব্যাজ অর্জন করতে হবে। এ ব্যাজগুলো হলো ১) সবজী চাষ ২) কৃষি ৩) সংগ্রহ ৪) প্রকৃতি ৫) কবুতর পোষা ৬) বনকলা ৭) ক্রীড়া কুশল ৮) মডেল তৈরি ৯) হস্ৰলিপি ১০) সাঁতার। পোশাকের যে স্থানে তারা ব্যাজ ছিল তা খুলে ফেলে সেখান চাঁদ ব্যাজ পরতে হবে। পারদর্শিতা ব্যাজ পূর্বের নিয়মে পরতে হবে।

ঘ) চাঁদ তারা ব্যাজ : চাঁদ ব্যাজ অর্জনের ৬ মাস পর চাঁদ তারা ব্যাজের সিলেবাস সহ নিম্নলিখিত ১৩টি পারদর্শিতা ব্যাজের যে কোন ৩টি ব্যাজ অর্জন করতে হবে। এ ব্যাজগুলো হলো- ১) প্রাথমিক প্রতিবিধান ২) জন-স্বাস্থ্য ৩) নিরাপত্তা ৪) পরিবেশ সংরৰণ ৫) বই বাঁধাই ৬) আবহাওয়া ৭) মুরগী পালন ৮) ফুল বাগান ৯) চিত্রকলা ১০) সাইকেল চালনা ১১) ক্রীড়া ১২) হাঁসপালন ১৩) ভূগোল চাঁদ তারা ব্যাজ ও পারদর্শিতা ব্যাজ পূর্বের নিয়মে পরতে হবে।

শাপলা কাব এ্যাওয়ার্ড : একজন কাবকে চাঁদ তারা ব্যাজ অর্জনের পর কম পৰে ৩ মাস পরে শাপলা কাব অ্যাওয়ার্ডের সিলেবাস সমাপ্ত সহ নিম্নলিখিত ৭টি পারদর্শিতা ব্যাজের যে কোন তিনটি ব্যাজ অর্জন করতে হবে। তবে সাঁতার ব্যাজটি আবশ্যকীয় ভাবে অর্জন করতে হবে। এই ব্যাজগুলো হলো- ১) সাঁতার ২) স্বাৰরতা ৩) ফুলের বাগান ৪) কম্পিউটার ৫) ব্যক্তিগত লাইব্রেরী ৬) রান্না ৭) নকশা তৈরি এই অ্যাওয়ার্ডটি ডান পকেটের উপর পরিধান করবে।

স্কাউটিং কার্যক্রমের মাধ্যমে শিশুদেরকে সুশৃঙ্খল চরিত্রবান, আত্ন-নির্ভরশীল, পরোপকারী তথা সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলাই হলো এই কর্মসূচির উদ্দেশ্য। স্কাউটিং শিশু কিশোরদের নৈতিক অবৰয় রোধে সহায়ক হয়। সুন্দর জীবন গঠনে স্কাউটিং এর ভূমিকা অপরিসীম।

সহায়ক গ্রন্থ :

১. সি. ইন. এড পাঠ্য বই ..... প্রাথমিক শিৰা অধিদপ্তর, বাংলাদেশ ঢাকা
২. শারীরিক শিৰা পাঠ্য বই (ষষ্ঠ শ্রেণী) ..... এন সি টি বি

যোগাযোগ- সহকর্মী ও স্থানীয় জনগণ (জাতীয় দিবস, সমাবেশ ও অনুষ্ঠান)

ভূমিকা : বিদ্যালয় একটি সামাজিক প্রতিষ্ঠান। বিদ্যালয়ের সমস্ব কাজকর্ম সমাজের সাথে সম্পৃক্ত। শিৰার্থীরা বিদ্যালয়ে পড়াশোনা করে ফলে অভিভাবকগণ সব সময় বিদ্যালয়ের প্রতি সজাগ থাকে। বিদ্যালয়ের কাজকর্ম তারা ভালোভাবে অবলোকন করে ও তাদের চোখে কিছু খারাপ লাগলে তা কর্তৃপৰকে অবহিত করেন। অভিভাবকগণ সমাজে বাস করে। তাই স্থানীয় জনগণের সাথে ভালো সম্পর্ক স্থাপন করলে বিদ্যালয়টি বিভিন্ন কাজে তাদের সহযোগিতা পাবে। সেজন্য বিজয় দিবস, স্বাধীনতা দিবস, আন্স্বর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস, সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান ও বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা স্থানীয় জনগণকে আমন্ত্রণ জানাতে হয়। অনুষ্ঠানের কর্মসূচি সম্বন্ধে অবহিত করে তাদের মতামতকে গুরম্নত্ব সহকারে বিবেচনা করে পদৰেপ নিতে হয়। এতে তাদের সাথে সম্পর্ক ভালো থাকে এবং বিদ্যালয়ের বিভিন্ন কাজে তাদেরকে পাওয়া যায়।

সময় : ১.৩০ মিনিট।

শিখনফল :

- স্থানীয় জনগণের সাথে কীভাবে সম্পর্ক স্থাপন করতে হয় তা বলতে পারবে।
- সহকর্মিদের সাহায্য কীভাবে নিতে হয় তা বলতে পারবে।
- স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের গুরম্নত্ব অনুধাবন করতে পারবে।
- এ সমস্ব অনুষ্ঠানের মাধ্যমে স্থানীয় জনগণের সাহায্য নিতে পারবে।

উপকরণ : যে অনুষ্ঠান অনুষ্ঠিত হবে সে অনুষ্ঠান সম্পৃক্ত সরঞ্জামাদি। সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান হলে- স্ক্রিন, হারমোনিয়াম, মাইক, ব্যাটারী, হর্ণ, তবলা ও আনুসাঙ্গিক যন্ত্রপাতি।

পদ্ধতি ও কৌশল :

- ❖ প্রদর্শন, প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, দলীয়ভাবে অনুশীলন।

অধিবেশন বিবরণ :

কাজ-১ : সহকর্মিদের সাথে যোগাযোগ- ২৫ মিনিট।

- ➢ সমাবেশের কার্যক্রমের সূচিতে সহকর্মিদের কীভাবে কাজে লাগাবেন তা আলোচনা করম্নন।
- ➢ বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সহকর্মিদের কোন কোন কাজে লাগাবেন তালিকা প্রস্তুত করম্নন।

কাজ-২ : বিজয় দিবস ও স্বাধীনতা দিবসের অনুষ্ঠান- ৩০ মিনিট।

- ➢ বিজয় দিবস ও স্বাধীনতা দিবসের গুরম্নত্ব বর্ণনা করম্নন।
- ➢ মুক্তিযুদ্ধের ভিডিও, ছবি ইত্যাদি প্রদর্শন করম্নন।
- ➢ স্থানীয় জনগণকে আমন্ত্রণ জানায়ে কর্মসূচি সম্পর্কে অবহিত করম্নন।

কাজ-৩ : সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান - ২০ মিনিট।

- ➢ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের গুরম্নত্ব আলোচনা করম্নন।
- ➢ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের কর্মসূচি সম্পর্কে ধারণা দিন।
- ➢ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে স্থানীয় জনগণকে কীভাবে সম্পৃক্ত করা যায় তা উপস্থাপন করম্নন।

মূল্যায়ন :

১। অভিভাবকদের সাথে কিভাবে সম্পর্ক স্থাপন করবে ?

২। স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের গুরম্নত্ব আলোচনা কর।

৩। স্থানীয় জনগণকে কিভাবে বিদ্যালয়ের সাথে সম্পৃক্ত করবে তা উপস্থাপন কর।

স্ব অনুচিন্স্বন : আজকের অধিবেশন পরিচালনার সময় কী কী অসুবিধে হয়েছে তা পরবর্তিকালে দূর করে আরো ভালো করার চেষ্টা করতে হবে।

তথ্যপত্র

যোগাযোগ- সহকর্মী ও স্থানীয় জনগণ (জাতীয় দিবস, সমাবেশ ও অনুষ্ঠান)

কোনো শিৰা প্রতিষ্ঠান সুষ্ঠুভাবে পরিচালিত করতে হলে স্থানীয় জনগণের সহযোগিতা একান্ত প্রয়োজন। প্রতিষ্ঠানের চারপাশের ছেলেমেয়েরা বিদ্যালয়ে পড়াশোনা করে। বিদ্যালয়ের ভালোমন্দ সম্পর্কে অভিভাবকগণ সচেতন থাকেন। সেজন্য বিদ্যালয়ের নানা কাজে অভিভাবকদের সক্রিয় অংশগ্রহণের সুযোগ সৃষ্টি করে শিৰক অভিভাবক সুসম্পর্ক স্থাপন করা যায়। বিদ্যালয় ব্যবস্থাপনা কমিটিতে তাদের প্রতিনিধিত্ব করার সুযোগ রয়েছে। তাছাড়া বিদ্যালয়ের বিভিন্ন কাজে যেমন পরীৰার ফল ঘোষণা, বার্ষিক মিলাদ মাহফিল, বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা, স্বাধীনতা দিবস, বিজয় দিবস, পুরস্কার বিতরণী সভা ইত্যাদিতে অভিভাবকদের আমন্ত্রণ জানালে বিদ্যালয় ও শিৰকদের প্রতি তাদেরকে আকৃষ্ট করা যায়। কোনো বিষয়ের প্রতি তাদের পরামর্শ নিলে তারা বিদ্যালয়ের প্রতি আস্থাভাজন হন এবং এর মাধ্যমে শিৰক অভিভাবক সম্পর্ক উন্নতি হয়।

যোগাযোগ : অভিভাবকদের সাথে সুসম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য শিৰক ব্যক্তিগতভাবে যোগাযোগ করতে পারেন। যেমন- শিৰার্থীদের বাড়িতে গিয়ে তাদের বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে আলোচনা, শিৰার্থীদের নানা প্রয়োজনীয় তথ্য সংগ্রহ ইত্যাদি। এভাবে সম্মিলিত প্রচেষ্টার মাধ্যমে বিরাজমান অসুবিধে ও সমস্যা দূরীকরণের ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারেন। শিৰক ও অভিভাবকদের মধ্যে এতে মধুর সম্পর্ক গড়ে ওঠবে ফলে বিদ্যালয়ের সামগ্রিক উন্নতি ও শিৰার্থীদের শিৰাগত অগ্রগতি উলেস্নখযোগ্য ভাবে এগিয়ে যাবে।

১. সহকর্মীদের সহযোগিতা : বিদ্যালয়ে বিভিন্ন ধরনের অনুষ্ঠান ও দিবস পালিত হয়। এই ধরনের অনুষ্ঠান একা কোনো শিৰকের পৰে করা সম্ভব নয়। এই অনুষ্ঠানগুলো আয়োজনের জন্য শিৰকমন্ডলীর সাহায্যে প্রয়োজন। সহকর্মিদের সহযোগিতা নিলে সুষ্ঠুভাবে সম্পাদন করা সম্ভব হবে। যেমন- সমাবেশের প্রত্যেক দিন সকালে ক্লাস আরম্ভ হওয়ার পূর্বে বিদ্যালয়ে প্রাত্যহিক সমাবেশ অনুষ্ঠিত হয়। এই সমাবেশ শারীরিক শিৰকদের একার পৰে চালানো কঠিন হয়ে পড়ে। শৃঙ্খলার সাথে সমাবেশে শিৰার্থীদেরকে নিয়ে আসা এবং সমাবেশ শেষে সারিবদ্ধভাবে শিৰার্থীদেরকে সাথে নিয়ে যাওয়া এ কাজের জন্য শ্রেণি শিৰকের সহযোগিতা প্রয়োজন। বিদ্যালয়ে অন্য কোনো খেলাধুলা অনুষ্ঠিত না হলেও বছরে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়ে থাকে। এই প্রতিযোগিতা সফল সমাপ্তির জন্য সহকর্মিদের সহযোগিতা পয়োজন। যেমন- বিভিন্ন ইভেন্টের বিচার কার্য পরিচালনা, মাঠ প্রস্তুত, রেকর্ড সংরৰণ, পুরস্কার ক্রয়, প্যান্ডেল ও ডায়াস প্রস্তুত, উদ্বোধনী ও সমাপনি অনুষ্ঠান ইত্যাদি এ সমস্ত কাজ শারীরিক শিৰকের একার পৰে করা সম্ভব নয়। তাই বিদ্যালয়ের এ জাতীয় অনুষ্ঠানাদি সুন্দর আয়োজন ও সফল সমাপ্তির জন্য সহকর্মি বা শিৰকমন্ডলীর সাহায্য ছাড়া সম্ভব হয় না।

২. স্থানীয় জনগণ ও অভিভাবক : আমাদের দেশে প্রাথমিক বিদ্যালয়গুলোতে নির্দিষ্ট দিনে অভিভাবকদের ও বিভিন্ন অনুষ্ঠানে স্থানীয় জনগণকে আমন্ত্রণ জানানো হয়। এ সমস্ত অনুষ্ঠানে স্থানীয় গণ্যমান্য ব্যক্তিবর্গ ও অভিভাবকদের অভ্যর্থনা জানাতে হবে। সকলকে সমান মর্যাদা দিতে হবে। অভ্যার্থনার সময় সামাজিক শিষ্টাচার ও সৌজন্যবোধ মেনে চলতে হবে এবং যথাস্থানে বসতে দিতে হবে। অভিভাবক দিবস হলে অভিভাবকদের উক্ত দিবসের বিভিন্ন কর্মসূচি সম্পর্কে অবহিত করতে হবে। অভিভাবক দিবসে শিৰার্থীদের সৃজনশীল হাতের কাজ, আঁকা ছবি, মানচিত্র, মডেল ইত্যাদি প্রদর্শন করা যেতে পারে। চার্ট, পোস্টার, পরিসংখ্যান প্রভৃতির সাহায্যে বিদ্যালয়ের অগ্রগতি, শিখন শেখানো পদ্ধতি, খেলাধুলার ব্যবস্থা ও শিৰার্থীরা যে সব সামাজিক কাজে অংশগ্রহণ করে তার সাথে স্থানীয় জনগণ ও অভিভাবকদের পরিচয় করানো যায়। এ প্রদর্শনী শিৰকের সহায়তায় শিৰার্থীর অংশগ্রহণের মাধ্যমে পরিচালিত হলে একদিকে যেমন শিৰক অভিভাবক সম্পর্ক সুপ্রতিষ্ঠিত হবে অন্যদিকে শিৰার্থীদের শিৰাগত উন্নয়ন তরান্বিত হবে। এসব অনুষ্ঠানের মাধ্যমে অভিভাবকগণ বিদ্যালয়ের কাজের প্রতি আকৃষ্ট হন এবং পরবর্তিকালে বিদ্যালয়ের বিভিন্ন কাজে তাদের সহযোগিতা পাওয়া যায়। শিৰার্থীদেরকে দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্বুদ্ধ করার লৰ্যে প্রত্যেক বিদ্যালয়ে স্বাধীনতা দিবস, বিজয় দিবস ও আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস পালিত হয়। শিৰার্থীদেরকে এ দিবসগুলোর গুরম্নত্ব অনুধাবনের জন্য বিদ্যালয়ের সমস্ত স্বাভাবিক কাজকর্ম বন্ধ করে বিভিন্ন অনুষ্ঠানের মাধ্যমে দিবসগুলো পালন করা হয়। এ সমস্ত অনুষ্ঠানে অভিভাবক ও স্থানীয় জনগণকে সম্পৃক্ত করতে হয়। শিৰার্থীদেরকে জাতীয় চেতনাবোধ জাগ্রত করার লৰ্যে স্বাধীনতার ভিডিও চিত্র, স্বাধীনতা সংগ্রামের ছবি প্রদর্শন করা হয়। অনেক সময় স্থানীয় জনগণের সাথে প্রদর্শনী খেলার আয়োজন করে এদের সাথে সম্প্রীতি ও সৌহার্দ্য গড়ে তোলা যায় যা পরবর্তিকালে বিদ্যালয়ের বিভিন্ন কাজে সাহায্য ও সহযোগিতা পাওয়া যায়। সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের মাধ্যমে স্থানীয় জনগণের সাথে সম্পর্ক স্থাপন করে বিদ্যালয়ের প্রতি তাদের আগ্রহ বাড়াতে হয় যা বিদ্যালয়ের উন্নয়নে কাজে লাগে।

সহায়ক গ্রন্থ :

১. শারীরিক শিৰা, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও খেলাধুলা- নবম ও দশম শ্রেণি, জাতীয় শিৰাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, ঢাকা।

মেজর গেমস-অ্যাথলেটিকস

ভূমিকা : ব্যক্তিগত ক্রীড়া নৈপূণ্যের প্রধান মাধ্যম হচ্ছে অ্যাথলেটিকস। অ্যাথলেটিকস এর ইভেন্ট সমূহ প্রধানত দুভাগে বিভক্ত। ট্র্যাক ইভেন্টস ও ফিল্ড ইভেন্টস। অ্যাথলেটিকস পুরুষ ও মহিলাদের জন্য পৃথক ইভেন্টস রয়েছে। অ্যাথলেটিকস ট্র্যাকে যে ইভেন্টসমূহ অনুষ্ঠিত হয় তাকে ট্র্যাক ইভেন্টস বলে। মাঠের নির্দিষ্ট কোন স্থানে যে ইভেন্ট সমূহ অনুষ্ঠিত হয় তাকে ফিল্ড ইভেন্টস বলে। অ্যাথলেটিকস প্রতিযোগিতায় অনেক সাজ-সরঞ্জামের প্রয়োজন হয় এবং সেগুলো হতে হবে মান সম্পন্ন। ট্র্যাক ইভেন্টের প্রতিটি কলা কৌশল ভিন্ন ভিন্ন। শিৰার্থীকে তাই বিশেষ মনযোগ ও অধ্যবসায়ের সাথে অনুশীলন করে তা আয়ত্ব করতে হয়। এই অধিবেশনে ট্র্যাক ও ফিল্ড ইভেন্টের নিয়ম কানুন ও কৌশল সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে।

সময় : ১.৩০ মিনিট।

শিখনফল :

- অ্যাথলেটিকস এর ইতিহাস বলতে পারবে।
- ট্র্যাক ও ফিল্ড ইভেন্টের পার্থক্য বুঝে পারবে।
- ট্র্যাক ও ফিল্ড ইভেন্টের নিয়ম কানুন শিখে বলতে পারবে।
- বিভিন্ন ইভেন্টের কৌশল শিখে অনুশীলন করতে পারবে।

উপকরণ : চুন, বাঁশি, ফিতা, স্টপ বোর্ড, টেক অফ বোর্ড, বালি, ফিনিসিং টেপ, ফিনিসিং স্ট্যান্ড, গোলক, চাকতি, হাইজাম স্ট্যান্ড, ক্রসবার।

পদ্ধতি ও কৌশল :

- ❖ প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে বিভিন্ন ইভেন্টের নিয়ম কানুন কতটুকু শিখেছে তা যাচাই করা।
- ❖ বিভিন্ন ইভেন্টের কৌশলগুলো প্রদর্শন, ব্যক্তিগত অনুশীলন ও সংশোধন।

অধিবেশন বিবরণ :

কাজ-১ : অ্যাথলেটিকস এর ইতিহাস, নিয়ম কানুন সম্পর্কে জ্ঞানদান- ২৫ মিনিট।

- ➢ অ্যাথলেটিকস এর ইতিহাস সংৰেপে বর্ণনার মাধ্যমে অধিবেশন শুরম্ন করম্নন।
- ➢ ট্র্যাক ও ফিল্ড ইভেন্টের পার্থক্যগুলো উলেস্নখ করম্নন।
- ➢ প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে কতটুকু শিখতে পেরেছে তা যাচাই করম্নন।

কাজ-২ : বিভিন্ন ইভেন্টের সার্কেল ও সেক্টর সম্পর্কে ধারণা প্রদান- ২৫ মিনিট।

- ➢ কোন ইভেন্টের জন্য কি ধরনের সরঞ্জাম ও জায়গা প্রয়োজন সে সম্পর্কে ধারণা দিন।
- ➢ মাঠে নিয়ে বিভিন্ন ইভেন্টের সার্কেলের সেক্টর, রানওয়ে ও পিট এর মাপ সম্পর্কে ধারণা দিন।
- ➢ দৌড়ের আরম্ভ ও ফিনিশিং কিভাবে করতে হয় তা দেখায়ে দিবেন।

কাজ-৩ : বিভিন্ন ইভেন্টের কৌশল প্রদর্শন- ৩০ মিনিট।

- বিভিন্ন ইভেন্টের কৌশল হাতে কলমে দেখাতে হবে।
- এ সময় হাত, পা ও শরীরের অবস্থান কেমন হবে তা দেখাতে হবে।
- অনুশীলনের পদ্ধতি ভালোভাবে বুঝায়ে দিবেন।

মূল্যায়ন : ১০ মিনিট।

১। অ্যাথলেটিকস এর ইতিহাস সংক্ষেপে বর্ণনা কর।

২। ট্র্যাক ইভেন্টসগুলো ছক এঁকে দেখাও।

৩। ফিল্ড ইভেন্টসগুলো ধারাবাহিকভাবে লিখে ওয়ালে টাঙ্গিয়ে দাও।

৪। একটি কৌশল প্রদর্শন কর।

স্ব অনুচিন্তন :

আজকের অধিবেশন চলাকালে কী কী অসুবিধার সম্মুখিন হয়েছে বা ঘাটতি আছে তা আগামী অধিবেশনে দূর করার চেষ্টা করবেন।

তথ্যপত্র

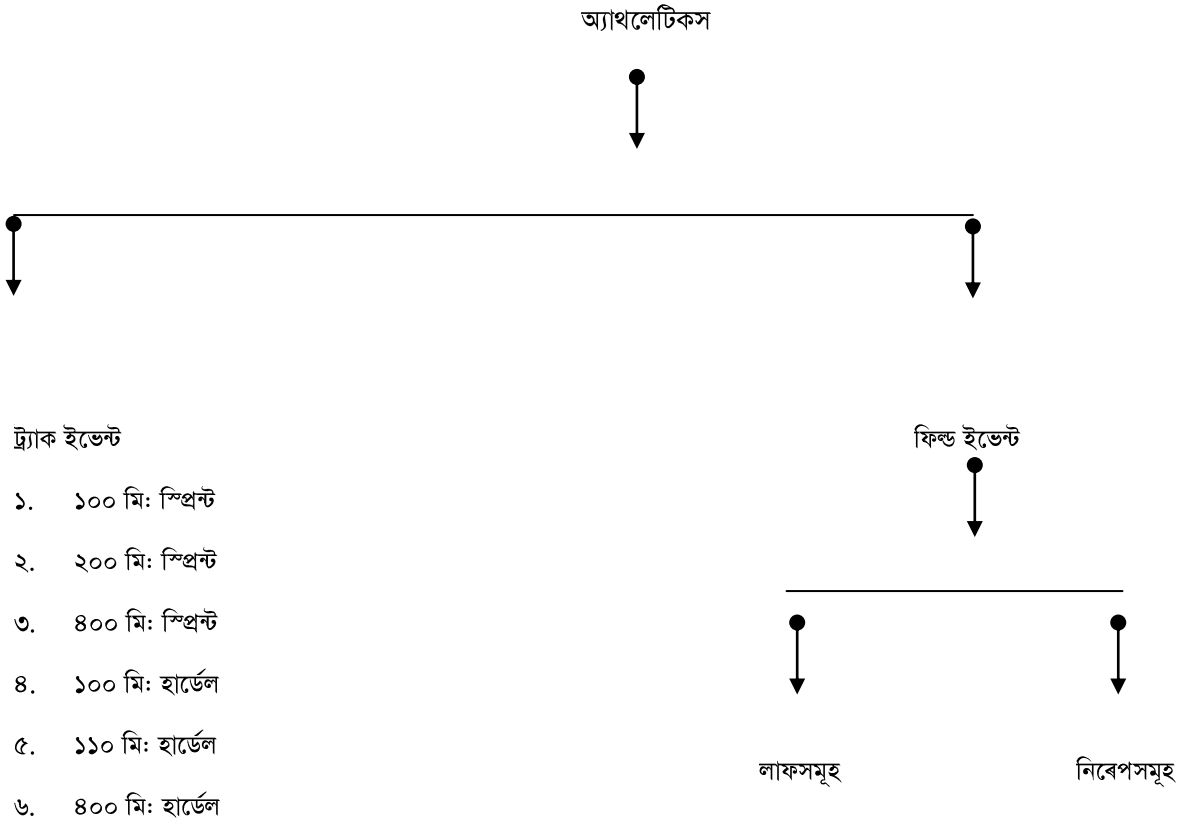
মেজর গেমস-অ্যাথলেটিকস

পৃথিবীতে যত প্রকার খেলাধুলা আছে তার মধ্যে অ্যাথলেটিকসই সবচেয়ে পুরাতন একটি খেলা। একটি মানব শিশু জন্মের পর থেকে বড় হয়ে উঠা পর্যন্ত দৌড় ঝাপের মধ্য দিয়ে বড় হতে হয়। আদিম যুগে মানুষ বাঁচার তাগিদে দৌড়, লাফ ও নিক্ষেপের আশ্রয় গ্রহণ করত। পরবর্তিকালে মানব সভ্যতার ক্রমবিবর্তনে এই দৌড়, ঝাপ ও নিক্ষেপ চিত্ত বিনোদনমূলক ক্রীড়ায় রূপান্তরিত হয়েছে।

ব্যক্তিগত ক্রীড়া নৈপূণ্য প্রদর্শনের অন্যতম মাধ্যম হচ্ছে অ্যাথলেটিকস। এই অ্যাথলেটিকস প্রতিযোগিতা পরিচালনা ও নিয়ন্ত্রনকারী সংস্থার নাম ইন্টারন্যাশনাল অ্যামেচার অ্যাথলেটিকস ফেডারেশন সংক্ষেপে আই.এ.এ.এফ (IAAF) ১৯১২ সালে ষ্টকহোমে এই সংস্থা গঠিত হয়। এই সংস্থার সদর দপ্তর লন্ডনে। ১৯৭৩ সালে বাংলাদেশ আই.এ.এ এফ-এর সদস্যপদ লাভ করে। বাংলাদেশ অ্যামেচার অ্যাথলেটিকস ফেডারেশন (BAAF) এই সংস্থাই বাংলাদেশে অ্যাথলেটিকস নিয়ন্ত্রন ও পরিচালনা করে থাকে।

অ্যাথলেটিকস এর ইভেন্টসমূহ :

অ্যাথলেটিকস এর ইভেন্টসমূহকে দুইভাগে ভাগ করা হয়েছে।



৭. ৪ × ১০০ মিঃ রিলে

৮. ৪ × ৪০০ মিঃ রিলে

৯. ৮০০ মিঃ দৌড়

১০. ১৫০০ মিঃ দৌড়

১১. ৫০০০ মিঃ দৌড়

১২. ১০,০০০ মিঃ দৌড়

১৩. ৩০০০ মিঃ স্টিপল চেজ

১. দীর্ঘলাফ

২. উচ্চলাফ

৩. ট্রিপল জাম্প

৪. পোলভল্ট

১. গোলক নিৰেপ

২. চাকতি নিৰেপ

৩. বর্শা নিৰেপ

৪. হ্যামার নিৰেপ

দৌড় প্রতিযোগিতার নিয়মাবলি :

১. দৌড় প্রতিযোগিতার জন্য ৪০০ মিটার ট্র্যাকই আইনসম্মত ট্র্যাক।

২. দৌড়ের সময় অ্যাথলেটগণ বাম হাত ১ম লেনের দিকে রেখে দৌড়াবে।

৩. স্প্রিন্ট দৌড়ের সময় লেন পরিবর্তন করা যাবে না।

৪. স্প্রিন্ট দৌড়ের জন্য স্টার্টিং বস্নক ব্যবহার করতে হবে।

৫. দৌড়ের শেষ মাথায় ফিনিশিং স্ট্যান্ড ও ফিতা থাকবে।

৬. ফিনিসিং ফিতার টর্সো আগে টাচ করতে হবে।

৭. দৌড়ের আরম্ভ ও শেষ রেখা সাদা রং দিয়ে চিহ্নিত করতে হবে।

৮. সব দৌড়ের আরম্ভ একই স্থানে হয় না কিন্তু শেষ হয় একই স্থানে।

৯. আরম্ভকারীর পিস্ত্মলের আওয়াজে সব দৌড় শুরম্ন হবে।

১০. একবার ফলস স্টার্ট হলে সে প্রতিযোগিতা থেকে বাদ যাবে।

১১. স্প্রিন্ট দৌড়ের সময় আরম্ভকারী তিনটি শব্দ ব্যবহার করবে-

ক. On your marks অর্থাৎ আরম্ভ স্থানে যাও।

খ. Set অর্থাৎ দৌড় আরম্ভের চুড়ান্ত অবস্থান।

গ. Fired অর্থাৎ পিস্ত্মলের আওয়াজের সাথে সাথে দৌড় শুরম্ন।

১২. দূর পালস্না দৌড়ের আরম্ভের সময় আরম্ভকারীকে Set বলতে হয় না, শুধু On your mark বলার পরই বন্দুকের আওয়াজের ও সাথে সাথে দৌড়।

স্প্রিন্ট দৌড় আরম্ভের কৌশল : সর্বোচ্চ গতি সম্পন্ন দৌড়ই হল স্প্রিন্ট দৌড়। ১০০ মিঃ থেকে ৪০০ মিঃ পর্যন্ত সব দৌড়কে স্প্রিন্ট দৌড় বলে। স্প্রিন্ট দৌড়ের আরম্ভ অত্যন্ত গুরম্নত্বপূর্ণ। সঠিক স্টার্ট হলে বাড়তি সুবিধে পাওয়া যায়।

তিনভাবে স্টার্ট নেওয়া যায়-

১. বাঞ্চ স্টার্ট (Bunch Start), ২. মিডিয়াম স্টার্ট (Medium Start), ৩. অ্যালংগেটেড স্টার্ট (Elongated Start)

১. বাঞ্চ স্টার্ট (Bunch Start) : সামনের পা আরম্ভ রেখা থেকে এক পা পিছনে এবং পিছনের পায়ের টিপ সামনের পায়ের হিলের সাথে একই লাইনে থাকবে। মাথা নিচের দিকে থাকবে। ঘাড়ে কোন ভাজ পরবে না।

২. মিডিয়াম স্টার্ট (Medium Start) : সামনের পা আরম্ভ থেকে দুই পা পিছনে এবং পিছনের পায়ের হাঁটু ও সামনের পায়ের বল এক লাইনে থাকবে।

৩. অ্যালংগেটেড স্টার্ট (Elongated Start) : সামনের পা আরম্ভ রেখা থেকে তিন পা পিছনে এবং পিছনের পায়ের হাঁটু ও সামনের পায়ের হিল এক লাইনে থাকবে।

লাফ বিভাগ- দীর্ঘলাফ :

দীর্ঘলাফের নিয়মাবলি :

১. রানওয়ের ভেতর দিয়ে দৌড়ে আসতে হবে।

২. রানওয়ের দৈর্ঘ্য কমপৰে ৪০ মি:, প্রস্থ ১.২২-১.২৫ মি: উভয় পাশ সাদা রং দিয়ে চিহ্নিত করতে হবে।

৩. টেক অফ বোর্ডের দৈর্ঘ্য ১.২১-১.২২ মি:, চওড়া ১৯.৮ মি:মি: হতে ২০.২ মি:মি:, উচ্চতা- ১০০ মি:মি:।

৪. টেক অফ বোর্ড ল্যান্ডিং এরিয়া থেকে ১-৩ মি: দূরে থাকবে।

৫. টেক অফ বোর্ডের রং হবে সাদা।

৬. জাম্পপিট বালি দ্বারা পরিপূর্ণ থাকবে তবে টেক অফ বোর্ডের উপরে উঠবে না।

৭. জাম্প পিটের মাপ দৈর্ঘ্য ১০ মিটার, প্রস্থ ২.৭৫-৩.০০ মি:।

৮. শরীরের সবচেয়ে পিছনের স্পর্শ থেকে মাপ নিতে হবে।

৯. একজন প্রতিযোগী নিম্নলিখিত কারণে অযোগ্য হবে-

ক. টেক অফ বোর্ডের বাহির দিয়ে লাফ দিলে।

খ. ল্যান্ডিং এরিয়ার বাইরের মাটি স্পর্শ করলে।

গ. লাফ শেষে পিছনের দিকে হেঁটে আসলে।

ঘ. দুপায়ে টেক অফ নিলে।

ঙ. টেক অফ বোর্ডের সামনের মাটি স্পর্শ করলে।

চ. নাম ডাকার ৯০ সেকেন্ডের ভেতর লাফ না দিলে।

উচ্চলাফ :

উচ্চলাফের নিয়মাবলি :

১. উচ্চলাফ শুরম্নর পূর্বে প্রতিযোগীদের লাফের উচ্চতা সম্পর্কে অবহিত করতে হবে। রাউন্ড শেষে কতটুকু উচ্চতা বাড়াবে তা জানাতে হবে।

২. রাউন্ড শেষে ক্রসবার কমপৰে ২ সে:মি: উঠাতে হবে।

৩. রানওয়ের দৈর্ঘ্য কমপৰে ১৫ মিটার হবে।

৪. একজন প্রতিযোগী তার সুবিধের জন্য রান আপ ও টেক অফ মিলানোর জন্য একাধিক মার্কার ব্যবহার করতে পারবে।

৫. দু'খুটির মধ্যে দূরত্ব থাকবে ৪.০৪ মিটার।

৬. ক্রসবার ধাতু, কাঠ বা ঐ জাতীয় কোন বস্তু দ্বারা তৈরি হবে। এর দৈর্ঘ্য হবে ৩.৯৮ থেকে ৪.০২ মিটার। ব্যাস ২৯ মি:মি:-৩১ মি:মি:।

৭. উচ্চ লাফের ল্যান্ডিং এরিয়ার মাপ ৫ × ৫ মিটার।

৮. একজন প্রতিযোগী কখন একটি সুযোগ হারায়-

ক. লাফ দেওয়ার সময় ক্রসবারের লাইন অতিক্রম করলে।

খ. দুপায়ের টেক অফ নিলে।

গ. লাফ দেওয়ার সময় ক্রসবার পড়ে গেলে।

ঘ. লাফ দিয়ে ক্রসবারের নিচ দিয়ে চলে আসলে।

ঙ. নাম ডাকার ৯০ সেকেন্ডের ভেতর লাফ না দিলে।

অ্যাথলেটিক্সের টাই : টাই (Tie) অর্থ সমতা। যখন দুজনের ফলাফল সমান হয় তখন তাকে টাই বলে। টাই দুই রকমের- ১. উচ্চতার টাই ২. দূরত্বের টাই।

১. **উচ্চতার টাই :** পোলভল্ট ও হাইজাম্পে টাই হলে তাকে উচ্চতার টাই বলে। কারণ এদের টাই হয় উচ্চতায়।

২. **দূরত্বের টাই :** দীর্ঘলাফ হুপস্টেপ এন্ড জাম্প, চাকতি নিৰেপ গোলক নিৰেপ, বর্শা নিৰেপ, হাতুড়ি নিৰেপ এসব ইভেন্টের প্রতিযোগীদের মধ্যে টাই হলে তাকে দূরত্বের টাই বলে। শুধু ১ম স্থানের জন্য টাই ভাঙ্গতে হয়। ২য় ও ৩য় স্থানের জন্য টাই হলে যুগ্মভাবে ফলাফল ঘোষণা করতে হয়।

১. উচ্চতায় টাই হলে টাই ভাঙ্গার নিয়ম-

ক) যে উচ্চতায় টাই হয়েছে সে উচ্চতায় যে কম চেষ্টায় অতিক্রম করেছে সে প্রথম হবে।

খ) উপরের নিয়মে টাই না ভাঙ্গলে ১ম থেকে শেষ পর্যন্ৰ যার ক্রস কম সে ১ম হবে।

গ) এর পরেও যদি টাই না ভাঙ্গে তাহলে উচ্চতা বাড়িয়ে বা কমিয়ে লাফ দেওয়াতে হবে যে অতিক্রম করবে সে বিজয়ী হবে। এখানে প্রতিযোগীগণ ১টি করে লাফের সুযোগ পাবে।

নিম্নে ছক এঁকে দেখান হলো।

প্রতিযোগী	উচ্চতা						অকৃতকার্য	পুনরায় লাফ			স্থান
	১.৭৫ মি:	১.৮০ মি:	১.৮৪ মি:	১.৮৮ মি:	১.৯১ মি:	১.৯৪মি:		১.৯১	১.৮৯	১.৯১	
ক	০	× ০	০	× ০	×××	-	২	×	০	×	২
খ	-	× ০	-	× ০	-	×××	২	×	০	০	১
গ	-	০	× ০	× ০	×××	-	২	×	×	-	৩
ঘ	× ০	০	× ০	× ০	×××	-	৩	-	-	-	৪

০ = অতিক্রম করা, × অকৃতকার্য, - লাফ দেয়নি।

এখানে দেখা যাচ্ছে, ১.৯১ মি: উচ্চতা কেউই পার হতে পারেনি। ১.৮৮ মি: উচ্চতা সবাই দ্বিতীয় চেষ্টায় অতিক্রম করেছে। টাই সমাধানের ২নং সূত্র মতে দেখতে হবে ক্রস কম কার। ক্রসও তিনজনের ২টি করে অর্থাৎ ২নং সূত্র মতেও টাই ভাঙ্গছে না। এখন ৩নং সূত্র অনুসরণ করতে হবে। ৩নং সূত্র মতে ঐ তিনজন প্রতিযোগীকে পুনরায় ১টি লাফ দিতে হবে।

এখানে দেখা যাচ্ছে ১.৮৯ মি: উচ্চতা ক এবং খ অতিক্রম করেছে। এ দুজনের মধ্যে আবার টাই হয়েছে। বার উপরে তুলে ১.৯১ মি: ঐ দুজন ১টি করে লাফ দিয়ে ক অকৃতকার্য হয়েছে এবং খ অতিক্রম করেছে। তাহলে ফলাফল হল। খ-১ম, ক-২য়, গ-৩য় ও ঘ-৪র্থ।

প্রতিযোগী	উচ্চতা							অকৃতকার্য	স্থান
	১.৭৮ মি:	১.৮২ মি:	১.৮৫ মি:	১.৮৮ মি:	১.৯০ মি:	১.৯২মি:	১.৯৪ মি:		
ক	-	× ০	০	× ০	-	××০	× ×	৪	২
খ	০	০	০	×	× ০	××০	× ×	৪	২
গ	০	×	০	০	× × ০	××০	× ×	৫	৪
ঘ	× ০	-	০	× × ০	× × ০	× ০	× ×	-	১

এখানে দেখা যাচ্ছে ১.৯৪ মি: উচ্চতা কেউই অতিক্রম করতে পারেনি। ১.৯২ মি: উচ্চতা সবাই অতিক্রম করেছে তবে ক,খ,গ, করেছে তৃতীয় চেষ্টায় ও ঘ করেছে দ্বিতীয় চেষ্টায়। সুতরাং টাই ভাঙ্গার ১নং সূত্র মতে ঘ ১ম। ক, খ উভয়েই তৃতীয় চেষ্টায় ও ক্রসও সমান সেজন্য দু'জনই দ্বিতীয় হবে কারণ ১ম স্থান ছাড়া অন্য স্থানের জন্য টাই ভাঙ্গা হয় না।

দূরত্বের টাই হলে টাই ভাঙ্গার নিয়ম :

ক. মোট নিৰেপ বা লাফের ভিতর ২য় সর্বোচ্চ দূরত্ব দেখতে হবে।

খ. এ নিয়মে টাই না ভাঙ্গলে ৩য় সর্বোচ্চ দেখতে হবে। (এভাবে ক্রমান্বয়ে যাবে) নিম্নে ছক এঁকে বুঝানো হল- (দীর্ঘ লাফ)

প্রতিযোগী	উচ্চতা						স্থান
	১ম লাফ	২য় লাফ	৩য় লাফ	৪র্থ লাফ	৫ম লাফ	৬ষ্ঠ লাফ	
ক	৭.০২	৭.১৫	-	৭.১০	৭.৩৫	৭.৪০	৩য়
খ	৬.১০	৬.৫০	৬.৬০	৭.০৫	৭.১০	৭.১২	৪র্থ
গ	৭.৫০	-	-	৭.৪৫	৭.৫৫	৭.৬০	১ম
ঘ	-	৭.৩০	৭.৪০	৭.৬০	-	৭.৫০	২য়

এখানে দেখা যাচ্ছে গ ও ঘ দুজনেই ৭.৬০ মি: দূরত্ব অতিক্রম করেছে। সূত্র মতে এখন দ্বিতীয় সর্বোচ্চ দূরত্ব দেখতে হবে। গ এর দ্বিতীয় সর্বোচ্চ দূরত্ব হল ৭.৫৫ মি: ও ঘ. এর ৭.৫০ মি: সুতরাং গ ১ম ও ঘ ২য় এবং ক ৩য়।

দীর্ঘলাফ, হুপস্টেপ এন্ড জাম্প, শটপুট, চাকতি, হ্যামার ও বর্শা নিৰেপের টাই হলে সব টাই ভাঙ্গার নিয়ম একই।

উচ্চলাফ দেওয়ার পদ্ধতি তিন প্রকার-

১. ওয়েস্টার্ণ রোল, ২. বেলি রোল, ৩. ফসবেরি ফ্লপ

১. ওয়েস্টার্ণ রোল : এ পদ্ধতির মূল নীতি হল যে পায়ে টেক অফ নেবে, সেই পা ও দুই হাতের উপরই ল্যান্ডিং হবে।

ক. সাধারণত ৭/৮ পদৰেপ দৌড়ে এসে লাফ দেওয়া হয়। উচ্চতা কম হলে পাঁচ পদৰেপই যথেষ্ট।

খ. লাফানোর জন্য দৌড় শুরম্ন করার সময় ক্রসবারের মাঝে ৪৫°-৬০° কোণ করে দাঁড়াতে হবে।

গ. মাটি ছেড়ে ওঠার সময় শেষের তিনটা পদৰেপ দ্রম্নত এবং অপেৰাকৃত লম্বা হবে।

ঘ. পিছনের পা-কে খুব জোরে উপরের দিকে ছুড়ে দিয়ে যে পায়ের উপর ভর করে মাটি ছাড়তে হবে সেই পায়ের গোড়ালি থেকে পাতার উপর সম্পূর্ণ শরীরটা গড়িয়ে এনে পাকে সোজা করে মাটি ছেড়ে ওপরে উঠাতে হবে।

ঙ. যে পা দিয়ে মাটি ছাড়া হবে, পরে সেই পায়ের হাঁটু ভেঙ্গে ওপরে তুলতে হবে।

চ. ক্রসবারের উপর সম্পূর্ণ শরীরটাকে ঘুরিয়ে দিয়ে সে দিকের কাঁধকে ক্রসবারের উপর খাড়াভাবে রেখে ক্রসবার অতিক্রম করবে।

২. **বেলি রোল :** এ পদ্ধতির বৈশিষ্ট্য হলো যে পায়ে টেক অফ নিবে তার বিপরীত পা ও দুহাতের উপর ভর করে ল্যান্ডিং করতে হবে। ফোমের উপরে হলে নিজের সুবিধে মত পিঠের ওপরও ল্যান্ডিং করা যায়। এ পদ্ধতিতে মনে রাখতে হবে-

ক. দৌড়ে আসার কোণ ক্রসবারের সাথে ২৫°-৪০° হবে।

খ. টেক অফের সময় শেষের পদৰেপগুলো দ্রুন্নত ও লম্বা হবে।

গ. ক্রসবারের ওপরে শরীর এলে মাথা নিচের দিকে ঝুঁকিয়ে দিতে হবে। যাতে পেটের দিকটাকে ক্রসবারের কাছাকাছি রাখা যায়।

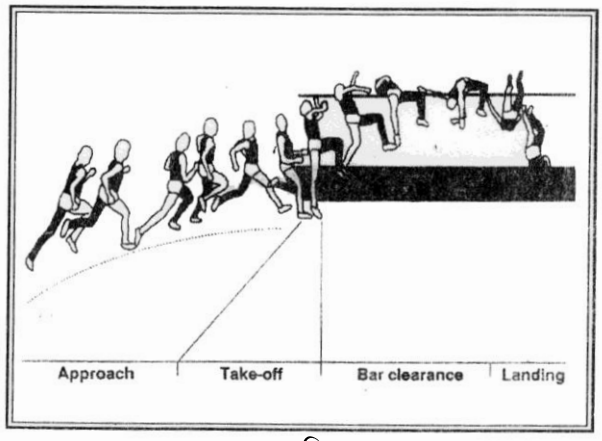
ঘ. যে হাত ও পা প্রথমে নামছে সে দিকের দেহের উপরের অংশ (কাধ থেকে কোমড় পর্যন্ৰ) মাটিতে নামিয়ে হাত দেহের ভিতরের দিকে ঠেলে দিয়ে গড়িয়ে দিতে হবে।

৩. **ফসবেরি ফ্লপ :** ফসবেরি ফ্লপ বর্তমানে এটা সর্বজনীন পদ্ধতি। তবে মনে রাখতে হবে ফোম ছাড়া এ পদ্ধতিতে লাফ দেওয়া সম্ভব নয়।

ক. ক্রসবারের সাথে ৯০° কোণ করে দাঁড়িয়ে দৌড় শুরন্ন করতে হবে এবং অর্ধবৃত্তানুসারে ক্রসবারের কাছে আসতে হবে।

খ. শরীরের মাঝখানটাকে পিছন দিকে ঝুঁকিয়ে দিয়ে টেক অফ পা দেহের ভর কেন্দ্রের সামনে রাখতে হবে। এরপর দ্রুন্নত জোরের সাথে ও পরের দিকে উঠতে হবে। একই সাথে অপর পা টাকে দুলিয়ে উপরে ডান কাঁধের লাইনে নিয়ে যেতে হবে। এর ফলে পিঠ ক্রসবারের দিকে আসবে।

গ. দেহ মাটি ছেড়ে যখনই ওপরে উঠবে, সাথে সাথে হাত দুটো পাশে দেহের সমান্ৰরালে এনে মাথা, শরীর ও কোমরের নিচের অংশ ক্রসবারের উপর দিয়ে পার করতে হবে। হাত ও পা দুটো উপরের দিকে থাকবে এবং পিঠের ওপর অবতরন করবে।



ফসবেরি ফ্লপ

গ. নিড়োপ বিভাগ- গোলক নিড়োপ : গোলকটি লোহা, পিতল বা ঐ জাতীয় কোনো বস্তু দ্বারা তৈরি হবে। আকৃতি গোলাকার এবং মসৃণ হবে। গোলকের ওজন পুরন্নষদের জন্য ৭.২৬০ কেজি, মহিলাদের জন্য ৪ কেজি। গোলক নিৰেপ সার্কেলের ব্যাস হবে ২.১৩৫ মি: এবং সেক্টরের কোণ হবে ৩৪ - ৯২°। একটি বাঁকানো কাঠ বৃত্তের সামনে দাগের উপর বসাতে হবে যার নাম স্টপ বোর্ড। স্টপ বোর্ডটি সাদা রংয়ের হবে এবং মাটির সাথে শক্তভাবে লাগানো থাকবে। প্রতিযোগীর পায়ের ধাক্কা লেগে যেন সরে না যায়।

গোলক নিড়োপের কৌশল : গোলকটি হাতের তালুতে না ধরে আঙ্গুলের গোড়াসহ সম্পূর্ণ আঙ্গলের উপর থাকবে। বুড়ো আঙ্গুল ও কনিষ্ঠ আঙ্গুল গোলকের দুদকে একটু ছড়িয়ে থাকবে যাতে গোলকটি পড়ে না যায়। এরপর গোলকটি কাঁধের ও গলার মাঝখানে রাখতে হবে এবং হাতের কনুই কিছুটা উঁচুতে থাকবে। যেদিকে গোলকটি ছোড়া হবে তার বিপরীত দিকে মুখ করে দাঁড়াতে হবে। ডান পা সামনে ও বাম পায়ের পাতাকে পিছনে নিয়ে ডান পায়ের গোড়ালির কাছে রাখতে হবে। এরপর পাসহ শরীরকে পিছনে টেনে এনে শরীর পাশে ঘুরে আসবে।

গোলক নিক্ষেপের নিয়মাবলি :

১. বৃত্তের মধ্যে দাঁড়াতে হবে।

২. গোলকটি সেক্টরের মধ্যে নিৰেপ করতে হবে।

৩. আটজন বা তার কম প্রতিযোগী হলে সকলে ৬টি করে নিৰেপ করার সুযোগ পাবে।

৪. আটের অধিক প্রতিযোগী হলে প্রথমে ৩টি করে নিৰেপের সুযোগ পাবে। এখান থেকে ৮জন বাছাই করে এদেরকে আরও ৩টি নিৰেপের সুযোগ দিতে হবে।

৫. নিৰেপের সময় স্টপ বোর্ডের উপরে স্পর্শ করা যাবে না।

৬. গোলকটি মাটিতে না পড়া পর্যন্ত বৃত্ত থেকে বের হওয়া যাবে না।

৭. নাম ডাকার ৯০ সেকেন্ডের ভেতর নিৰেপ করতে হবে।

সহায়ক গ্রন্থ :

১. শারীরিক শিৰা, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও খেলাধুলা- নবম ও দশম শ্রেণি, জাতীয় শিৰাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, ঢাকা।

২. প্রশ্নোত্তরে অ্যাথলেটিকস- মো: বিলস্নাল হোসেন।

মেজর গেমস - ফুটবল

ভূমিকা : ফুটবল হচ্ছে গতি, শারীরিক শক্তি, সামর্থ্য, দৰতা ও শৈলীর খেলা। খেলোয়াড়দের মধ্যে Speed, Stamina & Skill এই তিনটির সমন্বয় ঘটলে একজন দৰ ফুটবলার হওয়া যায় তেমনি দর্শকরাও খেলা দেখে প্রচুর আনন্দ পায়। আধুনিক ফুটবল খেলা শিল্পের পর্যায়ে উন্নীত হয়েছে। এরূপ উঁচুমানের খেলা উপহার দিয়ে একজন খেলোয়াড়কে প্রচন্ড শারীরিক পরিশ্রম করে খেলার আইন কানুন ও কলা কৌশল আয়ত্ব করতে হয়। এই পাঠে প্রাথমিক পর্যায়ের কলা কৌশল সম্পর্কে সংৰিপ্তভাবে আলোকপাত করা হয়েছে।

সময়- ১.৩০ মিনিট।

শিখনফল :

- **ফুটবল খেলার ইতিহাস বলতে পারবে।**
- **ফুটবল খেলার মাঠের মাপ জেনে তা প্রয়োগ করতে পারবে।**
- **ফুটবল খেলার আইন কানুন শিখে তা বলতে পারবে।**
- **ফুটবল খেলার কলা কৌশল শিখে ব্যক্তিগত দক্ষতা অর্জন করবে।**

উপকরণ : মাঠ/খোলা জায়গা, ফুটবল, গোলপোস্ট, চুন,বাঁশি, নেট, ঘড়ি।

পদ্ধতি ও কৌশল :

- **প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আইন কানুন আলোচনা করা।**
- **কৌশলগুলো প্রদর্শন, ব্যক্তিগত ও দলীয়ভাবে অনুশীলন।**

অধিবেশন বিবরণ :

কাজ-১ : ফুটবল খেলার ইতিহাস ও আইন কানুন সম্পর্কে জ্ঞানদান- ১৫ মিনিট।

- ফুটবল খেলার ইতিহাস সংৰেপে আলোচনা করূন।
- আইন কানুন গুলো ধারাবাহিকভাবে বর্ণনা করূন।
- প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে কতটুকু শিখতে পেরেছে তা যাচাই করূন।

কাজ-২ : মাঠ ও মাঠের পরিমাপ সম্পর্কে ধারণা প্রদান- ১৫ মিনিট।

- প্রথমে ক্লাসে মাঠ ও মাঠের পরিমাপ সম্পর্কে বর্ণনা দিন।
- বোর্ডে মাঠ অংকন করে বিভিন্ন এরিয়ার মাপ উলেস্নখ করূন।
- মাঠে গিয়ে বিভিন্ন এরিয়া ও দাগের নাম প্রশ্নের মাধ্যমে কতটুকু শিখেছে তা জানার চেষ্টা করূন।

কাজ-৩ : ফুটবল খেলার বিভিন্ন কৌশল প্রদর্শন- **৩০ মিনিট।**

- যে কোন একটি কৌশল প্রদর্শন করন্নন।
- কৌশল প্রদর্শনের সময় হাত, পা, ও শরীরের অবস্থান বর্ণনা করন্নন।
- অনুশীলনের পদ্ধতি বর্ণনা করন্নন।

কাজ- ৪ : কৌশল অনুশীলন- **৩০ মিনিট।**

- কৌশলটি ভেঙ্গে ভেঙ্গে (part by part) অনুশীলন করন্নন।
- পরে একসাথে অনুশীলন করন্নন।
- বলসহ জোড়ায় জোড়ায় অনুশীলন করন্নন।
- সকলকে কৌশলটি প্রয়োগ করে খেলতে বলবেন।

মূল্যায়ন :

১। ফুটবল খেলার ইতিহাস বর্ণনা কর।
২। কী কী কারণে প্রত্যৰ ফ্রি কিক দেওয়া হয় ?
৩। যে কৌশলটি অনুশীলন করলে তা প্রদর্শন কর।

স্ব অনুচিন্তন : আজকের অধিবেশন পরিচালনায় কি ঘাটতি ছিল তা চিন্ৰা করে বের করন্নন। পরবর্তি অধিবেশন যেন আরও কার্যকরি করা যায় সে বিষয়ে চেষ্টা করন্নন।

তথ্যপত্র

মেজর গেমস-ফুটবল

ফুটবল খেলার জন্ম কবে কোথায় কিভাবে হয়েছিল সে বিষয়ে ঐতিহাসিকরা একমত নন। কেউ বলেন গ্রীসে, কেউ বলেন চীনে, আবার কেউ বলেন ইংল্যান্ডে। যে দেশেই এর জন্ম হউক না কেন এ খেলার প্রসার ও উন্নতি ঘটেছে ইংরেজদের হাত ধরে।

ফুটবল বর্তমান বিশ্বে খুবই একটি জনপ্রিয় খেলা। জাতি, ধর্ম, বর্ণ নির্বিশেষে নানা বয়সের খেলোয়াড়রা এ খেলা খেলে থাকে। দর্শকগণও উত্তেজনাপূর্ণ খেলা দেখে প্রচুর আনন্দ লাভ করে। এ খেলা পরিচালনা ও নিয়ন্ত্রণ করে ফেডারেশন ইন্টারন্যাশনাল দি ফুটবল অ্যাসোসিয়েশন। সংৰেপে বলে 'ফিফা' (FIFA)। ১৯০৪ সালে প্যারিসে ১৩টি রাষ্ট্রের প্রতিনিধিদের উপস্থিতিতে এই সংস্থাটি গঠিত হয়।

বাংলাদেশেও ফুটবল খেলা অত্যন্ৰ জনপ্রিয়। গ্রামে-গঞ্জে সব জায়গায় এ খেলা হয়। ইহা আনন্দদায়ক ও উত্তেজনা ভরপুর একটি খেলা। আমাদের দেশে আন্ৰ:স্কুল, আন্ৰ:কলেজ, আন্ৰ:বিশ্ববিদ্যালয়, আন্ৰ:ক্লাব ও জাতীয় প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়। ফুটবল খেলার মাধ্যমে খেলোয়াড়দের শারীরিক দৰতা, ৰিপ্রতা, দলীয় সমঝোতা, সমন্বয় ও নেতৃত্বদানের ৰমতা বৃদ্ধি পায়।

আন্ৰর্জাতিক ও জাতীয় প্রতিযোগিতাগুলো পরিচালিত হয় ফিফা অনুমোদিত ১৭টি আইন দ্বারা। নিচে ধারাবহিকভাবে আইনগুলো আলোচনা হল।

১. খেলার মাঠ : ফুটবল খেলার মাঠ দৈর্ঘ্য সর্বোচ্চ-১৩০ গজ এবং প্রস্থ সর্বোচ্চ-১০০ গজ। তবে নিচের তিনটি মাঠের যে কোন একটি মাঠে আন্ৰর্জাতিক ও জাতীয় প্রতিযোগিতাগুলো অনুষ্ঠিত হয়।

দৈর্ঘ্য ১২০ গজ	প্রস্থ ৮০ গজ
দৈর্ঘ্য ১১৫ গজ	প্রস্থ ৭৫ গজ
দৈর্ঘ্য ১১০ গজ	প্রস্থ ৭০ গজ

স্কুল ছাত্রদের জন্য মাঠের দৈর্ঘ্য ৮০ গজ ও প্রস্থ ৫০ গজ নেওয়া যেতে পারে। প্রাথমিক বিদ্যালয়ের ছাত্রদের জন্য কর্তৃপৰ ছাত্রদের উচ্চতা ও সৰমতা বিবেচনা করে মাঠ ছোট করতে পারবে।

১.১ **মাঠের দাগ :** মাঠের দাগগুলো ৫ ইঞ্চির বেশি চওড়া হবে না। দাগগুলো V-এর মত করে কাটা যাবে না কারণ দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। মাঠের দৈর্ঘ্যর দাগকে টাচ লাইন ও প্রস্থের দাগকে গোল লাইন এবং মাঝের দাগকে সেন্টার লাইন বলে।

১.২ **গোল এরিয়া :** দুই গোলপোস্ট থেকে উভয় দিকে ৬ গজ এবং সামনের দিকে ৬ গজ নিয়ে একটি সরলরেখা যোগ করতে হবে যার দৈর্ঘ্য হবে ২০ গজ। এ দাগের ভেতরের জায়গাকে গোল এরিয়া বলে।

১.৩ **পেনাল্টি এরিয়া :** গোল পোস্টের উভয় দিকে ১৮ গজ ও সামনের দিকে ১৮ গজ নিয়ে ৪৪ গজ একটি সরল রেখা দ্বারা যোগ করতে হবে। এর ভেতরের জায়গাকে পেনাল্টি এরিয়া বলে।

১.৪ **পেনাল্টি স্পট :** দুই গোলপোস্টের মাঝ থেকে সামনের দিকে ১২গজ দূরে যে চিহ্ন দেওয়া হয় তাকে পেনাল্টি স্পট বলে। এই চিহ্ন থেকে ১০ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে যে বৃত্তচাপ আঁকতে হয় তাকে পেনাল্টি আর্ক বলে।

১.৫ **কর্ণার পতাকা :** মাঠের চারকোণায় চারটি পতাকা থাকবে। পতাকা দন্ডের উচ্চতা হবে কমপৰে ৫ ফুট। মাঠের মাঝখানে ১ গজ দূরে দুটি পতাকা থাকবে যাকে ঐচ্ছিক পতাকা বলে। কর্ণার পতাকা দন্ড থেকে ১ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে একটি বৃত্তচাপ আঁকতে হবে তাকে কর্ণার এরিয়া বলে। এর মধ্যে বল বসিয়ে কর্ণার কিক মারতে হয়।

১.৬ **সেন্টার সার্কেল :** মধ্য রেখার মাঝখান থেকে ১০ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে একটি বৃত্ত অংকন করতে হবে যাকে সেন্টার সার্কেল বলে।

১.৭ **গোল পোস্ট :** মাটি থেকে ক্রসবারের নিচ পর্যন্ৰ ৮ফুট ও দুই গোল পোস্টের মাঝে দূরত্ব হবে ৮গজ। পোস্টের পিছনে জাল টাঙ্গাতে হবে।

বিঃ দ্রঃ- প্রাথমিক বিদ্যালয়ের ছাত্রদের জন্য গোলপোস্টের উচ্চতা ৬ ফুট ও প্রস্থ ৬ গজ করা যেতে পারে।

২ বল : বলের আকৃতি হবে গোলাকার। এর আচ্ছাদন চামড়া বা অনুমোদিত বস্তু দ্বারা তৈরি হবে। বলের পরিধি ৬৮.৭০ সেন্টিমিটার ওজন ৪১০-৪৫০ গ্রাম।

৩. **খেলোয়াড়ের সংখ্যা :** একটি দল ১৬জন খেলোয়াড় নিয়ে গঠিত হবে। ১১জন মাঠে খেলবে। বাকী খেলোয়াড় অতিরিক্ত খেলোয়াড় হিসেবে থাকবে।

৪. **খেলোয়াড়দের সাজ-সরঞ্জাম :** বাধ্যতামূলক সাজ পোশাক হচ্ছে জার্সি, হাফপ্যান্ট, মোজা, শিনগার্ড, ফুটওয়ার ও বুটস। গোলকিপারের জার্সির রং অন্য খেলোয়াড়ের জার্সির রং এর চেয়ে আলাদা হবে। জার্সি ইন করে পড়তে হবে।

৫. **রেফারি :** খেলা পরিচালনার জন্য একজন রেফারি থাকবেন। উনি সর্বোচ্চ ৰমতার অধিকারী। উনি আইন অনুসারে খেলা পরিচালনা করবেন।

৬. **ডেপুটি রেফারি :** রেফারিকে সহযোগিতা করার জন্য দু'জন ডেপুটি রেফারি থাকবে। বল বাইরে গেলে, কর্ণার কিক, গোলকিক, থ্রোইন ও অফ সাইড ইত্যাদির সংকেত দিবেন। একজন চতুর্থ রেফারি থাকবেন উনি খেলা পরিচালনার স্বার্থে রেফারিকে সহযোগিতা করবেন।

৭. **খেলার স্থিতিকাল :** প্রতিঅর্ধে খেলার সময় হবে ৪৫ মিনিট করে। মাঝে বিরতি ১৫ মিনিটের বেশি হবে না। প্রাথমিক বিদ্যালয়ে ফুটবল প্রতিযোগিতায় প্রতি অর্ধে ২৫ মিনিট করে সময় দেওয়া হয়। মাঝে বিরতি ৫ মিনিট।

৮. **খেলা আরম্ভ :** টসের মাধ্যমে কিক অফ নির্ধারিত হবে। সেন্টার সার্কেলের মাঝ থেকে কিক অফের মাধ্যমে খেলা শুরূ হবে।

৯. **বল খেলার মধ্যে এবং বাইরে :** বল যখন সম্পূর্ণ দাগ অতিক্রম করবে তখন বল খেলার বাইরে বলে ধরা হবে। দাগ সম্পূর্ণ অতিক্রম না করলে বল খেলার মধ্য বলে বিবেচিত হবে।

১০. **গোল করার পদ্ধতি :** বল যখন সম্পূর্ণভাবে গোল লাইন অতিক্রম করবে তখন গোল হয়েছে বলে ধরা হবে। দাগের সামান্য টাচ থাকলেও গোল হবে না।

১১. **অফসাইড :** বল ছাড়া কোন খেলোয়াড় বিপৰের অর্ধে অবস্থান করে এবং তার সামনে যদি বিপৰের ২জন খেলোয়াড় না থাকে, ঐ অবস্থায় নিজ দলের কোনো খেলোয়াড় তাকে বল পাস দেয় তখন তা অফসাইড বলে গণ্য হবে।

১২. **অপরাধ ও অসদাচারণ :** ফাউল বা অসদাচারণ হলে দুধরনের কিক দেওয়া হয়। ক. প্রত্যৰ ফ্রি কিক, খ. পরোৰ ফ্রি কিক। নিচের ১০টি অপরাধের জন্য প্রত্যৰ ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেওয়া হয়।

ক. বিপৰ খেলোয়াড়কে লাথি মারা বা লাথি মারার চেষ্টা করা।

খ. বিপৰ খেলোয়াড়কে ল্যাং মারা।

গ. বিপৰ খেলোয়াড়ের উপর লাফানো।

ঘ. বিপৰ খেলোয়াড়কে আক্রমণ করা।

ঙ. বিপৰ খেলোয়াড়কে আঘাত করা বা আঘাত করার চেষ্টা করা।

চ. বিপৰ খেলোয়াড়কে আঘাত করা বা আঘাত করার চেষ্টা করা।

ছ. বল খেলার পূর্বে বিপৰের সাথে সংঘর্ষ করা।

জ. বিপৰ খেলোয়াড়কে ধরে রাখা।

ঝ. বিপৰ খেলোয়াড়কে থুথু মারা।

ঞ. বল হাত দিয়ে ইচ্ছাকৃত ভাবে ধরা, বহন করা বা আঘাত করা। (গোল কিপারের জন্য এই নিয়ম নিজ পেনাল্টি এরিয়ার ভেতর প্রযোজ্য নয়)।

নিম্নের অপরাধগুলোর জন্য পরোক্ষা বা ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেওয়া হয় :

ক. এমনভাবে খেলা যা রেফারির নিকট বিপদজনক বলে মনে হয়।

খ. বল আয়ত্বে না থাকা সত্বেও কাঁধ দিয়ে ধাক্কা দেওয়া।

গ. গোল রৰক বল ছুড়ে দেওয়ার সময় তাকে বাঁধা দেওয়া।

ঘ. গোল রৰক বল ছেড়ে দেওয়ার পরে অন্য খেলোয়াড় টাচের পূর্বেই পুনরায় টাচ করা।

ঙ. নিজ দলের থ্রো/পাস করা বল যদি গোল রৰক হাত দিয়ে ধরে।

চ. গোল রৰক বল ধরে ইচ্ছাকৃত সময় নষ্ট করলে।

ছ. ১২নং আইনে উলেস্নখ নেই এমন অন্য কোন অপরাধের জন্য খেলা থামিয়ে কোন খেলোয়াড়কে সতর্ক বা বহিষ্কার করলে।

১৩. **ফ্রি কিক :** কোন অপরাধ সংঘটিত হলে ঐ স্থান থেকে যে কিকের মাধ্যমে খেলা শুরম্ন হয় তাকে ফ্রি কিক বলে। ফ্রি কিক দু প্রকারের। ক.প্রত্যৰ ফি কিক, খ. পরোৰ ফ্রি কিক।

ক. **প্রত্যক্ষা ফ্রি কিক :** যে কিকের মাধ্যমে সরাসরি গোল হয় তাকে প্রত্যৰ ফ্রি কিক বলে।

খ. **পরোক্ষা ফ্রি কিক :** যে কিকে সরাসরি গোল হয় না তাকে পরোৰ ফ্রি কিক বলে।

১৪. **পেনাল্টি কিক :** পেনাল্টি এরিয়ার ভেতর রৰণভাগের খেলোয়াড় উক্ত ১০টি অপরাধের যে কোন একটি করে তাহলে বিপৰ দল একটি পেনাল্টি কিক পাবে। (গোল কিপারের জন্য ১০নং আইন প্রযোজ্য নয়)।

১৫. **থ্রোইন :** কোন খেলোয়াড়ের স্পর্শে টাচ লাইন সম্পূর্ণ অতিক্রম করলে বিপৰ দল ঐ স্থান থেকে নিপেৰের মাধ্যমে খেলা শুরম্ন করে ঐ নিৰেপকে থ্রো-ইন বলে।

১৬. **গোল কিক :** দুই গোল পোস্ট বাদে বিপৰ খেলোয়াড়ের স্পর্শে যখন গোল লাইন অতিক্রম করে তখন যে কিকের মাধ্যমে খেলা শুরম্ন হয় তাকে গোল কিক বলে।

১৭. কর্ণার কিক : কোন খেলোয়াড় গোল পোস্ট বাদে বল যখন নিজ গোল লাইন অতিক্রম করায় তখন একটি কর্ণার কিক পায়।

কলা কৌশল : ফুটবল হল গতি, শারীরিক সামর্থ্য ও শৈলীর খেলা। ইংরেজিতে যাকে বলে Speed, Stamina & Skill. এই তিনের সমাহার ঘটাতে পারলে সে দৰ খেলোয়াড় হয়ে ওঠবে। ফুটবল খেলার মৌলিক কলা কৌশলগুলো হল-

ক. ট্র্যাপিং, খ. হেডিং, গ. ড্রিবলিং, ঘ. কিকিং, ঙ. গোল কিপিং

ক. ট্র্যাপিং (Trapping) : শরীরের বিভিন্ন অংশ দিয়ে বল আটকানো বা থামানোকে ট্র্যাপিং বলে। যেমন : সোল ট্র্যাপ, শিন ট্র্যাপ, থাই ট্র্যাপ, চেষ্ট ট্র্যাপ, হেড ট্র্যাপ।

১. সোল ট্র্যাপ (Sole Trap) : পায়ের তলা দিয়ে বল থামানোকে সোল ট্র্যাপ বলে।

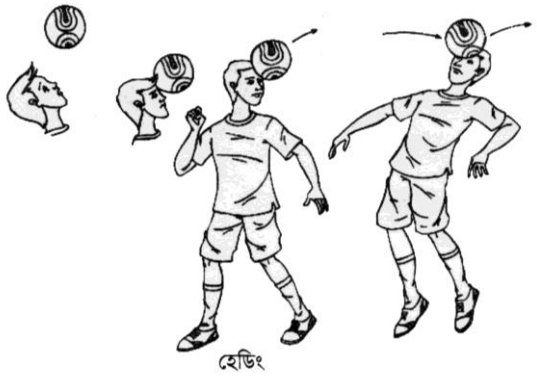
২. শিন ট্র্যাপ (Shin Trap) : মাটিতে ড্রপ খেয়ে উপরে ওঠার সময় শিন দিয়ে বল থামানোকে শিনট্র্যাপ বলে।

৩. থাই ট্র্যাপ (Thigh Trap) : উপরের বল থাই দিয়ে থামানোকে থাই ট্র্যাপ বলে।

৪. চেষ্ট ট্র্যাপ (Chest Trap) : উঁচু বল বুক দিয়ে আটকানোকে চেষ্ট ট্র্যাপ বলে।

৫. হেড ট্র্যাপ (Head Trap) : উঁচু বল মাথা সামান্য পিছনের দিকে নিয়ে বল থামানোকে হেড ট্র্যাপ বলে।


ট্র্যাপিং


হেডিং

খ. হেডিং (Heading) : উঁচু বল কপালের উপরিভাগ দিয়ে আঘাত বা ধাক্কা দিয়ে বিভিন্ন দিকে পাস দেওয়াকে হেডিং বলে। হেডিং করার সময় ঘাড় শক্ত রাখতে হবে। বল ডানে, বামে, পিছনে যেদিকেই পাস দেওয়া হোক না কেন কপাল ঘুরিয়ে মারতে হবে।

গ. ড্রিবলিং (Dribbling) : বিপৰ খেলোয়াড়কে বিভিন্ন কৌশলে কাটিয়ে বল সামনে এগিয়ে নেওয়াকে ড্রিবলিং বলে। এর মূল লৰ্য বিপৰ খেলোয়াড়কে পাশ কাটিয়ে সামনে এগিয়ে যাওয়া বা সহখেলোয়াড়কে বল পাস দেওয়া।

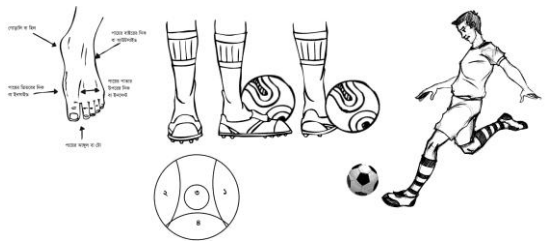
ঘ. কিকিং (Kicking) : পায়ের লাথির মাধ্যমে নিজ খেলোয়াড়কে বল যোগান দেওয়াকে কিকিং বলে। কিক বিভিন্ন প্রকারের। নিচে কয়েকটি প্রাথমিক কিকের বর্ণনা দেওয়া হল।

১. নিচু কিক (Lowhard Kick) : পায়ের পাতার উপরি অংশ দিয়ে বলের মাঝামাঝি জোরে কিক করাকে নিচু কিক বা লো-হার্ড কিক বলে। এ কিকের বল মাটি ঘেষে যায় বলে গ্রাস কাটিং কিকও বলে।

২. ভলি কিক : উপর দিয়ে বল পাঠাবার জন্য বল মাটিতে পড়ার আগেই পায়ের উপরিভাগ দিয়ে এই কিক করতে হয়।

৩. হাফভলি কিক : বল মাটিতে পড়ে উপরে ওঠার সাথে সাথে সজোরে যে কিক করা হয় তাকে হাফভলি কিক বলে।

৪. চিপ শট : পায়ের পাতা একটু বাইরের দিকে বাঁকিয়ে সজোরে পার্শ্ব কিক করলে তাকে চিট শট বলে। নিকটস্থ দলীয় খেলোয়াড়কে কাছে পাঠাবার জন্য এ কিক ব্যবহার করা হয়।



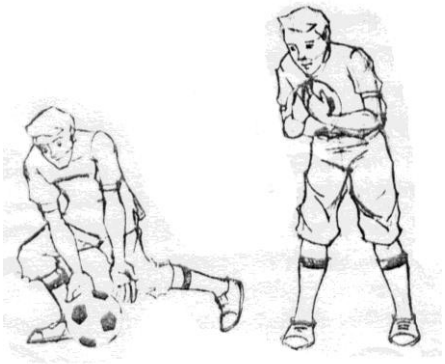
বিভিন্ন ধরনের কিক

৬. গোল কিপিং (Goal Keeping) : গোলকিপারকে সাধারণত তিন প্রকারের বল ধরতে হয়।

১. নিচু বা গড়ানো বল : এক পা সামনে অপর পা পিছনে নিয়ে হাঁটু ভেঙ্গে কোমড় থেকে উপরের অংশ সামনে ঝুঁকিয়ে বলের পিছনে যেয়ে দুহাত দিয়ে বলটি ধরতে হবে। আবার দুপা একসাথে রেখে হাঁটু ভেঙ্গেও এভাবে ধরা যায়।

২. কোমড় সমান উঁচু বল : বলের লাইনে শরীরকে এনে দাঁড়িয়ে বলটি ধরতে হবে। বল ধরার সাথে সাথে বলটিকে জড়িয়ে বুকের কাছে আনতে হবে।

৩. উঁচু বল : উঁচু বল ধরার সময় বলের লাইনে যেতে হবে। লাফিয়ে উঠে দুহাত প্রসারিত করে বল ধরে বুকের কাছে আনতে হবে। এছাড়াও যে বল আয়ত্বের বাইরে সে বলকে ধরার চেষ্টা না করে পাঞ্চ করে সরিয়ে দিতে হবে।



নিচু বল ধরার কৌশল

কাবাডি : কাবাডি এশিয়া মহাদেশের নিজস্ব ঐতিহ্য ও জনপ্রিয় খেলা। বিশেষ করে পাক-ভারত উপমহাদেশের এটি একটি প্রাচীন খেলা। এই উপমহাদেশে অঞ্চলভিত্তিক বিভিন্ন নামে খেলাটি অনুষ্ঠিত হত। যেহেতু আঞ্চলিক খেলা তাই বিধিবদ্ধ নিয়ম কানুন ছিল না। গ্রামাঞ্চলে এই হাডুডু খেলাই ছিল বিনোদনের একমাত্র উৎস। বাংলাদেশের ঐতিহ্যবাহী হা-ডু-ডু খেলার পোশাকি নাম কাবাডি। স্বাধীনতা লাভের পর বাংলাদেশের খেলাধুলার গতি সঞ্চারের লক্ষ্যে বিভিন্ন ফেডারেশন পুনর্গঠন করা হয়। তারই ধারাবাহিকতায় ১৯৭৩ সালে বাংলাদেশ কাবাডি ফেডারেশন গঠিত হয়। বাংলাদেশ কাবাডি ফেডারেশনের প্রচেষ্টায় ১৯৮৪ সালে ঢাকায় অনুষ্ঠিত সাফ গেমসে কাবাডি অন্তর্ভুক্ত হয়। তখন থেকেই কাবাডি খেলা আন্তর্জাতিক অঙ্গনে পা রাখে। ১৯৯০ সালে বেজিং-এ অনুষ্ঠিত এশিয়ান গেমসে কাবাডি খেলা অন্তর্ভুক্ত হয়ে নিয়মিত ইভেন্ট হিসেবে স্থান করে নিয়েছে। আমরা আশা করব এই খেলা অচিরেই কমনওয়েলথ গেমস ও অলিম্পিকে অন্তর্ভুক্ত হবে।

কাবাডি মাঠ : মাঠ হবে সমান্তরাল এবং নরম। মাটি অথবা ম্যাট দ্বারা তৈরি হবে। কাবাডি খেলায় তিন ধরনের মাঠ রয়েছে-

১. পুরুষ ও জুনিয়র বালক।

২. মহিলা ও জুনিয়র বালিকা।

৩. সাব-জুনিয়র বালক ও বালিকা।

১. পুরম্নষ বলতে যাদের ওজন ৮০ কেজি বা তার নিচে তাদেরকে বুঝায়। জুনিয়র বালক বলতে যাদের ওজন ৬৫ কেজি বা তার নিচে এবং বয়স সর্বোচ্চ ২০ বছর এদের মাঠের মাপ দৈর্ঘ্য- ১৩ মি:, প্রস্থ ১০ মিটার।

২. মহিলা বলতে যাদের ওজন ৭০ কেজি বা তার নিচে এবং যাদের বয়স সর্বোচ্চ ২০ বা তার নিচে এবং ওজন সর্বোচ্চ ৬০ কেচি তাদের কাবাডি মাঠের দৈর্ঘ্য হবে ১২ মি: ও প্রস্থ ৮ মি:।

৩. সাব-জুনিয়র বালক-বালিকা উভয়ের বয়স সর্বোচ্চ ১৬ বছর এবং ওজন ৫০ কেজি বা তার নিচে। এদের জন্য মাঠের মাপ হবে- দৈর্ঘ্য ১১ মি: × ৮ মি:।

খেলার মাঠ : স্ট্রাগলের পূর্বে পুরম্নষ ও জুনিয়র বালকদের উভয় দিকের লবি বাদে দৈর্ঘ্য ১৩ মি: × প্রস্থ ৮ মি: মহিলা ও জুনিয়র বালিকাদের দৈর্ঘ্য ১২ মি: × প্রস্থ ৬ মি: এবং সাব-জুনিয়র বালক-বালিকাদের দৈর্ঘ্য ১১ মিটার × প্রস্থ ৬ মিটার।

সিটিং বস্নক : মরা খেলোয়াড়দের বসার জন্য যে জায়গা সংরৰিত রাখা হয় তাকে সিটিং বস্নক বলে। কাবাডি কোর্টের প্রান্ত্ররেখা থেকে ২ মি: দূরে পুরম্নষদের জন্য এবং মহিলা ও জুনিয়র বালিকাদের জন্য ১ × ৮, ১ × ৬ মি: দুইটি ঘর থাকবে। তাকে সিটিং বস্নক বলে।

লবি : খেলার মাঠে উভয় দিকে ১ মি: চওড়া যে জায়গা আছে তাকে লবি বলে। স্ট্রাগল হলে লবি খেলার মধ্যে চলে আসে।

মধ্য রেখা : যে রেখা কোর্টকে সমান দুভাগে ভাগ করেছে তাকে মধ্যরেখা বলে।

কোর্ট : প্রত্যেক অর্ধের খেলার মাঠ যা মধ্যরেখা দ্বারা বিভক্ত তাকে কোর্ট বলে।

বক লাইন : মধ্যরেখার সমান্ত্ররালে কোর্টের দিকে যে দাগ দেওয়া হয় তাকে বক লাইন বলে। যার দূরত্ব পুরম্নষ ও জুনিয়র বালকদের ৩.৭৫ মিটার, মহিলা এবং জুনিয়র বালিকাদের ৩ মিটার এবং সাব- জুনিয়র বালক-বালিকাদের ৩ মিটার।

বোনাস লাইন : বক লাইনের সমান্ত্ররালে এন্ড লাইনের দিকে ১ মিটার দূরে যে রেখা টানা হয় তাকে বোনাস লাইন বলে।

দম : এক নিঃশ্বাসে এক নাগাড়ে অনবরত সুস্পষ্টভাবে কাবাডি কাবাডি উচ্চারণ করাকে দম বলে।

রেইডার : দম নিয়ে যে বিপৰ খেলোয়াড়ের কোর্টে হানা দেয় তাকে রেইডার বলে। বিপৰের কোর্ট স্পর্শ করার পূর্বেই দম ধরতে হয়।

এন্টি রেইডার : যে কোর্টে দম চলছে সেই কোর্টের সমস্ত্র খেলোয়াড়কে এন্টি রেইডার বলে।

দম হারানো : রেইডার যদি স্পষ্টভাবে এবং অনবরত কাবাডি না বলে বা দম ছেড়েছে বোঝা যায় তাহলে দম হারানো হয়েছে বলে ধরা হবে।

এন্টিকে মারা : রেইডার যদি কোন নিয়ম ভঙ্গ না করে এন্টির শরীরের যে কোন অংশ স্পর্শ করে অথবা এন্টি রেইডারের শরীরের যে কোন অংশ ধরা সত্বেও দমসহ নিজ কোর্টে ফিরে আসে তাহলে এন্টি মারা হয়েছে বলে ধরা হবে।

রেইডারকে ধরা : কোন নিয়ম ভঙ্গ না করে কোন এন্টিকে যদি দম থাকা পর্যন্ত্র বা আম্পায়ারের বাঁশি না দেওয়া পর্যন্ত্র ধরে রাখে তাহলে রেইডারকে ধরা হয়েছে বলে গণ্য হবে।

স্পর্শ : রেইডার যদি এন্টির শরীর বা শরীরের পরিধেয় পোশাক স্পর্শ করে তাহলে টাচ বা স্পর্শ হয়েছে বলে ধরা হবে।

স্ট্রাগল : যখন কোন এন্টি বা এন্টিস রেইডারের সংস্পর্শে আসে তখন তাকে স্ট্রাগল বলে। স্ট্রাগল হলে লবি খেলার মধ্যে চলে আসে।

খেলার নিয়মাবলী :

১। টসে যে দলের ক্যাপ্টেন জয়লাভ করবে সে তার পছন্দমত রেইড/কোর্ট নিবে। পরাজিত দলের ক্যাপ্টেন অবশিষ্ট পছন্দ গ্রহণ করবে। দ্বিতীয়ার্ধে কোর্ট বদল হবে। খেলার শুরম্নর সময় যে দল দম দিয়েছিল দ্বিতীয়ার্ধে অপর দল দম দিয়ে খেলা শুরম্ন করবে।

২। খেলোয়াড়ের শরীরের যে কোন অংশ বাউন্ডারীর বাইরের ভূমি স্পর্শ করলে সে মরা হবে। স্ট্রাগল হলে বাইরের ভূমি স্পর্শ করলে ঐ খেলোয়াড় মরা হবে না যদি তার শরীরের কোন অংশ বাউন্ডারীর ভিতরের ভূমির সাথে সংস্পর্শ থাকে।

৩। (ক) খেলার সময় যদি কোন খেলোয়াড় বাউন্ডারীর বাইরে যায় তাহলে সে আউট হবে। রেফারী/আম্পায়ার তার নম্বর কল করে তৎৰণাৎ ঐ খেলোয়াড়কে কোর্টের বাইরে নিয়ে যাবে। এ সময় বাঁশি বাজানো চলবে না, রেইড চলতে থাকবে।

(খ) রেইড চলাকালে কোন এন্টি বা এন্টিস বাউন্ডারী সীমার বাইরে যেয়ে বা বাইরের ভূমি স্পর্শ করে রেইডারকে ধরে তাহলে রেইডার আউট হবে না , ঐ এন্টি আউট হবে।

৪। স্ট্রাগল শুরম্ন হলে লবি খেলার মাঠ হিসেবে গণ্য হবে। স্ট্রাগলের সময় বা স্ট্রাগলের পরে যে সমস্ৰ খেলোয়াড় স্ট্রাগলে জড়িত ছিল তারা লবি ব্যবহার করে নিজ কোর্টে ফিরতে পারবেন।

৫। রেইডার অনুমোদিত শব্দ কাবাডি উচ্চারণ করে দম নিবে। যদি রেইডার ঠিকমত কাবাডি উচ্চারণ না করে তাহলে রেফারী/আম্পায়ার কলব্যাক করবে এবং বিপৰদল একটি টেকনিক্যাল পয়েন্ট পাবে।

৬। রেইডার বিপৰের কোর্ট স্পর্শ করার পূর্বেই দম ধরতে হবে। যদি সে দম দেরিতে বা কোর্ট স্পর্শ করে ধরে তাহলে রেফারী/আম্পায়ার তাকে ব্যাক করাবে এবং বিপৰ দলকে একটি টেকনিক্যাল পয়েন্ট ও দম দেওয়ার সুযোগ দিবে।

৭। দম দেওয়ার সুযোগ (Jurn) না থাকা সত্ত্বেও যদি রেইডার দম দেওয়ার জন্য বিপৰের কোর্টে প্রবেশ করে তাহলে তাকে রেফারী/আম্পায়ার ব্যাক করাবে ও বিপৰ দলকে একটি টেকনিক্যাল পয়েন্ট দিবে।

প্রতিযোগিতার নিয়মাবলী :

১। দল : প্রত্যেক দল কমপৰে ১০ জন, সর্বাধিক ১২ জন খেলোয়াড় নিয়ে গঠিত হবে। ৭ জন খেলোয়াড় মাঠে একসাথে খেলবে বাকি খেলোয়াড় বদলি হিসেবে থাকবে।

২। খেলার সময় : পুরম্নষ এবং জুনিয়র বালকদের জন্য খেলার সময় হবে প্রত্যেক অর্ধে ২০ মিনিট করে, মাঝে বিরতি ৫ মিনিট। মহিলা বা জুনিয়র বালিকা ও সাব-জুনিয়র বালক ও বালিকা তাদের খেলার সময় হবে প্রতি অর্ধে ১৫ মিনিট করে। মাঝে বিরতি ৫ মিনিট। বিরতির পর কোর্ট বদল হবে। প্রথম অর্ধে যে কয়জন খেলোয়াড় মাঠে ছিল দ্বিতীয়ার্ধে ঐ কয়েকজন খেলোয়াড় নিয়ে মাঠে নামতে হবে।

৩। পয়েন্ট গণনার পদ্ধতি : পৰের প্রত্যেক খেলোয়াড় মরার জন্য এক পয়েন্ট করে পাবে। এক বিপৰের সমস্ৰ খেলোয়াড় মরা হলে বিপৰ দল লোনার জন্য অতিরিক্ত ২ পয়েন্ট পাবে।

৪। টাইম আউট : ক) একেক দল প্রত্যেক অর্ধে দুইবার টাইম আউট নিতে পারবে। যার স্থিতিকাল হবে ৩০ সেকেন্ড। দলনেতা, প্রশিৰক বা দলের একজন খেলোয়াড়ও টাইম আউট রেফারীর অনুমতি সাপেৰে নিতে পারবে। টাইম আউটের সময় খেলার সময়ের সাথে যোগ হবে।

খ) টাইম আউটের সময় খেলোয়াড়গণ কোর্টের বাইরে যেতে পারবে না বা কোর্ট ত্যাগ করতে পারবে না। যদি এ নিয়ম ভঙ্গ করে তাহলে বিপৰ দল একটি টেকনিক্যাল পয়েন্ট পাবে।

গ) অফিসিয়াল টাইম আউট খেলোয়াড় আহত হলে, মাঠে পুনরায় দাগ দেওয়ার জন্য বা বহিরাগত দ্বারা খেলা ব্যাহত হলে অথবা এই জাতীয় কোন ঘটনার জন্য কেবল রেফারী/আম্পায়ার টাইম আউট দেবেন। এই টাইম আউটের সময়ও মূল সময়ের সাথে যোগ হবে।

৫। বদলি

ক) অতিরিক্ত ৫ জন খেলোয়াড়ই রেফারীর অনুমতি নিয়ে টাইম আউট অথবা বিরতির সময় বদল করা যাবে।

খ) বদলিকৃত খেলোয়াড় পুনরায় মাঠে নামতে পারবে।

সহায়ক গ্রন্থ :

১. কৃষি ডিপেস্নামা শরীরচর্চা- কারিগরি শিৰা বোর্ড।

২. শরীরিক শিৰা, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও খেলাধুলা, নবম ও দশম শ্রেণি, জাতীয় শিৰাক্রম ও পাঠ্যপুস্ৰক বোর্ড, ঢাকা।

অধিবেশনের শিরোনাম: নিকটতম বিদ্যালয়ে দৈনিক সমাবেশ পরিচালনা

ভূমিকা :

শিৰার্থীদের মধ্যে দেশপ্রেম ও শৃঙ্খলাবোধ শ্রেণি করার জন্য দৈনিক সমাবেশ খুবই গুরম্নত্বপূর্ণ। দৈনিক সমাবেশ সব ধরনের শিৰা প্রতিষ্ঠানের কর্মসূচি অন্ৰর্ভূক্ত বলে অবশ্যই পরিগণিত হবে। সাধারণত: শুষ্ক মৌসুমে বিদ্যালয়ের উন্মুক্ত প্রাঙ্গণে, বর্ষা মৌসুমের প্রতিকূল আবহাওয়ায় বিদ্যালয়ের মিলনায়তনে, বারান্দা কিংবা শ্রেণিকৰেও দৈনিক সমাবেশ অনুষ্ঠিত হতে পারে। বিদ্যালয়ের সকল শিৰক/শিৰিকা এবং ছাত্র-ছাত্রী দৈনিক সমাবেশে উপস্থিত থাকবেন।

বিদ্যালয়ের সামনে খোলা জায়গায় জাতীয় পতাকা উত্তোলনের ব্যবস্থা থাকবে। পতাকার বাম পাশে প্রধান শিৰক, ডান পাশে ক্রীড়া শিৰক, তাঁর ডানে স্কুলের ক্যাপ্টেন শিৰার্থীর দিকে মুখ করে দাঁড়াবে। তাঁদের সামনে প্রথমে সর্ব নিম্ন শ্রেণির ছাত্র-ছাত্রী হাউজ ভিত্তিক বা শ্রেণিভিত্তিক উচ্চতানুসারে পাশাপাশি সারিবদ্ধভাবে দাঁড়াবে। অন্যান্য শিৰকমন্ডলী যে কোন এক পাশে কিংবা পতাকার পেছনে পতাকাকে সামনে রেখে দাঁড়াবেন। ভারপ্রাপ্ত শিৰক দৈনিক সমাবেশ পরিচালনা করবেন।

শিখনফল : এই অধিবেশন শেষে অংশগ্রহণকারীগণ-

- প্রাথমিক বিদ্যালয়ে দৈনিক সমাবেশের গুরম্নত্ব উপলব্ধি করে বর্ণনা করতে পারবেন।
- বিদ্যালয়ে দৈনিক সমাবেশ পরিচালনা করতে পারবেন।

সময় : ৯০ মিনিট।

উপকরণ : নিকটস্থ বিদ্যালয়,মাল্টিমিডিয়া, হোয়াইট বোর্ড, মার্কার, তথ্যপত্র ।

শিখন শেখানো পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তর, দলীয় কাজ, একক কাজ ।

কার্যাবলির বিস্ম্তারিত বিবরণ:

কাজ-১ : প্রাথমিক বিদ্যালয়ে দৈনিক সমাবেশের গুরম্নত্ব উপলব্ধি করে বর্ণনা করতে পারা **সময়- ১০ মিনিট**

এই অধিবেশনে অংশগ্রহণকারীগণ নিকটস্থ একটি প্রাথমিক বিদ্যালয়ে গিয়ে বিদ্যালয়ের নির্ধরিত সময়ে দৈনিক সমাবেশ পরিচালনা করবেন। প্রশিৰক পূর্বেই বিদ্যালয়ের সাথে যোগাযোগ করবেন। দৈনিক সমাবেশের নিয়ম কানুন ও তাত্ত্বিক আলোচনার অধিবেশনটি যদিও পূর্বে সমাপ্ত হয়েছে তবুও প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীগণের ধারণা বিনিময় করম্নন:

- দৈনিক সমাবেশ কী ?
- বিদ্যালয়ে দৈনিক সমাবেশের গুরম্নত্ব কী ?
- দৈনিক সমাবেশ কিভাবে পরিচালনা করতে হয় ?
- সমাবেশের সময় শিৰক হিসেবে আমাদের করণীয় কী?

কাজ-২ : বিদ্যালয়ে দৈনিক সমাবেশ পরিচালনা করতে পারা। **সময় : ১ঘণ্টা ১৫ মিনিট**

পূর্বে নির্ধারণ করা ২/৩ জন অংশগ্রহণকারী বিদ্যালয়ে দৈনিক সমাবেশ পরিচালনা করবেন। অন্যরা সমাবেশ পরিচালনায় সহযোগিতা করবেন।

মূল্যায়ন **সময় : ৫ মিনিট**

- সমাবেশ পরিচালনার ধাপ গুলো সঠিক ভাবে অনুসরন করা হয়েছে কি?
- না হয়ে থাকলে আর কি করা যেত?

স্ব অনুচিন্তন

- বিষয়বস্তু স্পষ্টীকরণে আর কী করা যেতো?

তথ্যসূত্র:

১. জাতীয় প্রাথমিক শিৰা একাডেমী (২০১২), এক্সপ্রেসিভ আর্ট *(বিষয়জ্ঞান ও শিড়্গণবিজ্ঞান)*, ডিপিএড প্রোগাম।
২. প্রাথমিক শিৰাক্রম (২০১২), জাতীয় শিৰাক্রম ও পাঠ্যপুস্ৰক বোর্ড, ঢাকা।
৩. শিৰক নির্দেশিকা শারীরিক শিৰা ২০১২ এনসিটিবি।

স্বাস্থ্য শিক্ষা

ভূমিকা : যে শিৰার মাধ্যমে শরীর নিরোগ ও কর্মৰম রাখা যায় তাকে স্বাস্থ্য শিৰা বলে। ব্যক্তিগত ও সমষ্টিগতভাবে সুস্থ শরীরে বেঁচে থাকার বিজ্ঞান সম্মত উপায়সমূহ এর অন্ৰর্ভূক্ত। শরীর সুস্থ, সবল ও কর্মৰম রাখার নিয়মকানুন যদি আমরা না জানি তাহলে কখনই স্বাস্থ্য সংরৰণ করতে পারব না। ভালো স্বাস্থ্য গঠন করতে হলে স্বাস্থ্য শিৰা অপরিহার্য। শরীর ভালো না থাকলে কোনো কাজে মন বসে না, কর্মৰমতা হ্রাস পায় ও মেজাজ খিটখিটে হয়। শরীর ভালো থাকলে মন প্রফুলস্ন থাকে, কর্মৰমতা বৃদ্ধি পায়। আমরা এসব কিছু স্বাস্থ্য শিৰার মাধ্যমে অর্জন করি।

সময় : ১.৩০ মিনিট।

শিখনফল :

- স্বাস্থ্য কাকে বলে তা জেনে বলতে পারবে।
- স্বাস্থ্য শিৰার গুরম্নত্ব অনুধাবন করতে পারবে।
- বিশুদ্ধ বাতাস ও বিশুদ্ধ পানি সম্বন্ধে ধারণা লাভ করবে।
- পানি বিশুদ্ধ করার উপায় জানতে পারবে।
- বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবে।

উপকরণ : ব্যায়াম সংশিস্নষ্ট জিনিসপত্র থাকবে। যেমন- মাল্টি জিম, বল, স্কিপিং রোপ, চুন, মেডিসিন বল, ও হরাইজেন্টাল বার, ওয়ালবার ইত্যাদি।

পদ্ধতি ও কৌশল :

- ❖ প্রশ্নোত্তরের আলোচনা, উপস্থাপন, দলীয়কাজ ও অনুশীলন।

অধিবেশন বিবরণ :

কাজ-১ : স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্য শিক্ষা সম্পর্কে জ্ঞানলাভ- ২৫ মিনিট।

- ➢ স্বাস্থ্য কাকে বলে তা ভালোভাবে বুঝিয়ে দিবেন।
- ➢ স্বাস্থ্য শিৰার গুরম্নত্ব পোস্টার পেপারে লিখে টাঙ্গাইয়া দেবেন।
- ➢ প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে স্বাস্থ্য শিৰা কী তা ভালোভাবে জেনে লিখতে বলবেন।

কাজ-২ : বিশুদ্ধ বায়ু ও বায়ু দ্বারা বাহিত রোগ- ২৫ মিনিট।

- ➢ বিশুদ্ধ বায়ু নিয়ে আলোচনার মাধ্যমে অধিবেশন শুরম্ন করতে হবে।
- ➢ দূষিত বায়ু দ্বারা কী কী রোগ হয় তা আলোচনা করতে হবে ?

কাজ-৩ : বিশুদ্ধ পানি ও পানি বাহিত রোগ - ৩০ মিনিট।

- ➢ বিশুদ্ধ পানি কোথায় পাওয়া যায় এবং উৎস কোথায় বুঝিয়ে দেবে।
- ➢ পানি বিশুদ্ধ করার পদ্ধতিগুলো দেখায়ে দেবেন।
- ➢ পানিবাহিত রোগগুলির বর্ণনা দেবেন।

কাজ-৪ : স্বাস্থ্য শিড়্গা সম্পর্কে মুক্ত আলোচনা - **১০ মিনিট।**

- স্বাস্থ্য শিৰার প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা কর।
- 'সুস্থদেহে সুন্দর মন' এই উক্তির যথার্থতা বর্ণনা কর।

মূল্যায়ন :

- স্বাস্থ্য শিৰা বলতে কী বুঝ ?
- স্বাস্থ্য শিৰার প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা কর?
- পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা কাকে বলে ?
- পানি বিশুদ্ধ করার উপায় সমূহ বর্ণনা কর।
- বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা কর।

স্ব অনুচিন্তন : অধিবেশনের ভুলত্রম্নটি চিহ্নিত করে পরবর্তি অধিবেশন আরও ভালো করার চেষ্টা করবেন।

তথ্যপত্র

স্বাস্থ্য শিড়্গা

স্বাস্থ্য শিৰা আলোচনার পূর্বে স্বাস্থ্য কি সে সম্বন্ধে জ্ঞান থাকা দরকার। স্বাস্থ্য বলতে নিরোগ দেহ বুঝায়। শুধু নিরোগ দেহ থাকলেই সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হওয়া যায় না। স্বাস্থ্য হল দৈহিক, মানসিক ও আত্মিক বৃত্তিসমূহের সুষ্ঠু বিকাশ।

মানসিক ও আত্মিক সুস্থতা শারীরিক সুস্থতার উপর নির্ভরশীল। আত্মার আধার দেহ। শরীর সুস্থ না থাকলে আত্মা ও মনের সুস্থতা আশা করা যায় না। যিনি শারীরিক দিক দিয়ে সুস্থ কাজকর্ম করতে সৰম অর্থাৎ যার স্বাস্থ্য ভাল তার শারীরিক সুস্থতা আছে বলে আমরা মনে করি। সংৰেপে শারীরিক ও মানসিক সুস্থতাই হল স্বাস্থ্য।

স্বাস্থ্য শিড়্গা : যে শিৰার মাধ্যমে স্বাস্থ্য নিরোগ ও কর্মৰম রাখা যায় সে শিৰাই হল স্বাস্থ্য শিৰা। ব্যক্তিগত ও সমষ্টিগতভাবে সুস্থ শরীরে বেঁচে থাকার বিজ্ঞান সম্মত উপায় সমূহ এর অন্ত্রর্ভূক্ত। আমরা সমাজবদ্ধ জীব। তাই ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা রৰা করার উপায় সমূহ চিকিৎসা বিজ্ঞানের মাধ্যমে শিৰাই হল স্বাস্থ্য শিৰা।

স্বাস্থ্য শিড়্গার প্রয়োজনীয়তা : শরীর সুস্থ, সবল ও কর্মৰম রাখার নিয়ম কানুন যদি আমরা না জানি তাহলে কখনই স্বাস্থ্য সংরৰণ করতে পারব না। ভালো স্বাস্থ্য গড়ে তুলতে হলে স্বাস্থ্য শিৰা অপরিহার্য। শরীর যদি ভালো না থাকে কোনো কাজে তখন মন বসে না। কোন কাজ করতেও ভালো লাগে না। কর্মৰমতা হ্রাস, মেজাজ রম্নৰ ও খিটখিটে হয়। অন্যদিকে স্বাস্থ্য ভালো থাকলে মন প্রফুলস্ন থাকে, কর্মৰমতা বৃদ্ধি পায় ও কাজে উৎসাহ পাওয়া যায়। চেহারায় লাবণ্যতা ফিরে আসে। এ সব কিছু আমরা স্বাস্থ্য শিৰার মাধ্যমে অর্জন করি। আমাদের দেশের সব পিতা-মাতাই শিৰিত নন। সেজন্য স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সচেতন কম। তাই তোমরা স্বাস্থ্য সম্বন্ধে যে জ্ঞান লাভ করবে তা তোমার পরিবারের সবাইকে জানাতে চেষ্টা করবে। যদি পরিবারের সবাইকে স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সচেতন করা যায় তাহলে তাদেরকে দেখে পাড়া প্রতিবেশিরাও স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সজাগ হবে। নিজ পরিবার ও পাড়া প্রতিবেশিরা যতৰণ না স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সচেতন হবে ততৰণ সুস্থ সমাজ গড়ে তোলা সম্ভব হবে না। সুস্বাস্থ্য রৰার জন্য নিম্নবর্ণিত বিষয়গুলোর প্রতি গুরম্নত্ব দিতে হবে- ১. ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা, ২. বিশুদ্ধ বাতাস, ৩. বিশুদ্ধ পানি, ৪. বিশ্রাম ও ঘুম, ৫. পরিমিত ব্যায়াম।

১. ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা :

ক. ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা : জীবনকে উপভোগ করতে সবার আগে প্রয়োজন শারীরিক সুস্থতা। স্বাস্থ্য মানুষের শ্রেষ্ঠ সম্পদ। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য হচ্ছে ঐ সমস্ত ব্যক্তিগত বিধিবিধান যা প্রত্যেক ব্যক্তির স্বাস্থ্য ও সুস্থতাকে প্রভাবিত করে। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য বলতে-

১. সকালে ঘুম থেকে উঠে হাত মুখ ধোয়া এবং খেলাধুলা করার পর হাত মুখ ভালোভাবে ধোয়া বা সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা।

২. সকালে এবং রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে দাঁত ব্রাশ করা।

৩. নখ কাটা ও নখ পরিষ্কার রাখা যাতে নখের ময়লা খাবারের সাথে মিশে পেটে গিয়ে পেটের অসুখ না বাধাতে পারে।

৪. পরিধেয় পোশাকাদি সব সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা।

৫. চুল কাটা ও চুলের যত্ন নেয়া ও নিয়মিত গোসল করা।

মোট কথা নিজের শরীর ও ব্যবহৃত পোশাকাদি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখাই হল ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা।

খ. পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা : স্বাস্থ্য সম্মত জীবন যাপনের জন্য শুধু ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য রৰাই যথেষ্ট নয়। এজন্য পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা অর্থাৎ স্বাস্থ্যকর পরিবেশ প্রয়োজন। আমাদের সুস্বাস্থ্যের ওপর পরিবেশের অনেক প্রভাব। পরিবেশ সুন্দর না হলে সেখানে স্বাস্থ্য ভালো থাকতে পারে না। ময়লা ও আবর্জনা সংক্রামক রোগের জীবাণুর বাহক এবং পরিবেশের জন্য ৰতিকারক। পারিপার্শ্বিক পরিবেশ বলতে- নিজ বাড়ীর রাস্ৰাঘাট, ডোবা-নালা, পুকুর সব সময় পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। বিদ্যালয়ের ক্লাসরন্নম, চারপাশ, খেলার মাঠ, ইত্যাদিও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা পরিবেশের জন্য প্রয়োজন।

২. বিশুদ্ধ বাতাস : বায়ু আমরা চোখে দেখি না কিন্তু তার অস্ৰিত্ব অনুভব করি। বায়ু পৃথিবীকে বেষ্টন করে রেখেছে। বায়ু ছাড়া প্রাণী ও উদ্ভিদ বাঁচতে পারে না। বায়ুর অম্স্নজানের সাহায্যে জীবকোষের খাদ্য দগ্ধীভূত হয়ে সব সময় শরীরে শক্তি ও তাপ উৎপন্ন করছে ও দেহের সমস্ৰ যন্ত্র চালু রেখে আমাদেরকে বাঁচিয়ে রেখেছে। বায়ুর অভাবে আমরা তিন মিনিটের বেশি বেঁচে থাকতে পারব না। সেই বাতাস যদি বিশুদ্ধ না হয় তাহলে আমাদের পরিণতি কি হবে ? তাই স্বাস্থ্য রৰার জন্য বিশুদ্ধ বাতাস আমাদের প্রয়োজন। দূষিত বায়ু আমাদের নানাবিধ রোগের কারণ এমনকি মৃত্যুও হতে পারে। কি কি কারণে বাতাস দূষিত হয়-

ক. জীব-জন্তুর শ্বাস-প্রশ্বাসের ফলে বায়ুতে প্রতিনিয়ত অম্স্নাজান মিশে।

খ. জৈব পদার্থ পচনের ফলে ও বিভিন্ন প্রকার বিষাক্ত গ্যাস বায়ুতে মিশ্রিত হয়ে দুর্গন্ধ সৃষ্টি করে।

গ. ধূলা-বালি, ইটভাটা ও গাড়ীর ধোয়া কালির ঝুল এবং অন্যান্য জৈব ও অজৈব পদার্থের দ্বারা বায়ু দূষিত হয়।

ঘ. কলকারখানা থেকে নির্গত,ধোয়া, ময়লা, রাসায়নিক গ্যাস ও নানা প্রকার গ্যাস উত্থিত হয়ে বায়ু দূষিত হয়।

২. দূষিত বায়ুর অপকারিতা : দূষিত বায়ু ফুসফুসে গেলে নানা রকম রোগের সৃষ্টি হয়। ধোয়া, ৰতিকর গ্যাস, ধূলাবালি, পাটের আঁশ ইত্যাদি বায়ুর সাথে মিশে শরীরে প্রবেশ করে। সাথে সাথে হাঁচি, কাশি, সর্দি, ইনফ্লুয়েঞ্জা ইত্যাদি রোগ দেখা দিতে পারে। তাছাড়া বায়ুর সাথে বিভিন্ন রোগের জীবাণু মিশে যৰা, হুপিং কাশি, ডিপথেরিয়া, পানিবসন্ত্ৰ ইত্যাদি রোগ সহজে বিস্ৰার লাভ করে।

৩. বিশুদ্ধ পানি : পানি প্রকৃতপৰে আমাদের খাদ্য নয়। তবে একথা সুনিশ্চিত যে, পানি শুধু মানুষের নয় জীবজন্তু ও উদ্ভিদের জীবন। পানি ছাড়া মানুষের জীবন কল্পনা করা যায় না। যার জীবন আছে তার জীবন রৰার জন্য পানি অত্যাবশ্যক। পানির উৎস মোটামুটিভাবে তিন প্রকার- ক. বৃষ্টির পানি, খ. ভূ-পৃষ্ঠের পানি, গ. ভূ-গর্ভস্থ পানি।

পানির প্রয়োজনীয়তা : পূর্বেই বলেছি পানি আমাদের জীবন। পানি ছাড়া আমরা জীবন রৰা করতে পারি না। যখন আমরা আহার করি তখন লালা রসের পানি গলার্ধ করণে সাহায্য করে। ভূদ্রব্য পানিতে দ্রবীভূত হয়ে খাদ্যের উপাদান সমূহ আমাদের শরীরের শোষিত হয়। পানি আমাদের শরীরে দূষিত পদার্থ নিঃসরণ করে। দেহের জীবকোষ তৈরিতে পানি আবশ্যক। মানুষের জীবন রৰা ছাড়াও কলকারখানা চালু রাখতে, রান্না করতে, কাপড়-চোপড় পরিষ্কার করতে পানির প্রয়োজন। বিশুদ্ধ পানি পান করা জরম্নরী।

পানি বিশুদ্ধ রাখার উপায় : পুকুর, নদী ও খাল বিলের পানি বিশুদ্ধ রাখা যায় না। এ সমস্ৰ পানি বিশুদ্ধ করে পান করতে হয়।

ক. টিউবওয়েলের পানি সবচেয়ে নিরাপদ ও বিশুদ্ধ। টিউবওয়েলের পানি দূষিত হওয়ার সুযোগ নেই। গ্রামেগঞ্জে টিউবওয়েলের পানি বেশি ব্যবহার করা হয়।

খ. পানি ফুটিয়ে বিশুদ্ধ করা হয়। পানি ফুটানোর পর ঢাকনা যুক্ত পাত্রে রাখতে হবে। তা না হলে দ্রবীভূত অম্লজান উড়ে গিয়ে পানি বিস্বাদ হয়।

গ. ফিটকারী পানিতে দিলে ধীরে ধীরে পানি পরিষ্কার হয়ে পানযোগ্য হয়।

ঘ. বিভিন্ন ধরনের ওয়াটার ফিল্টার বাজারে পাওয়া যায়। এ ওয়াটার ফিল্টারের মাধ্যমেও পানি বিশুদ্ধ করা হয়।

পানিবাহিত রোগসমূহ : বিশুদ্ধ পানি পান না করলে আমরা নিম্ন বর্ণিত রোগে আক্রান্ৰ হতে পারি। যেমন- উদারময়ে, আমাশা, কলেরা, টাইফয়েড প্রভৃতি। এ সমস্ৰ রোগ থেকে বাঁচতে হলে আমাদেরকে অবশ্যই বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে।

৪. বিশ্রাম ও ঘুম : আমাদের দেহের জন্য খাদ্য, পানির মতো বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজন রয়েছে। বিভিন্ন প্রকার ব্যায়াম, খেলাধুলা ও পরিশ্রমের ফলে দেহমন ক্লান্ৰ ও অবসন্ন হয়ে পড়ে। পেশি ও স্নায়ুতন্ৰকে অবসর দেওয়ার জন্য বিশ্রাম ও ঘুম একান্ৰ প্রয়োজন। বিশ্রাম ও ঘুমের ফলে দেহ ও মস্ৰিষ্কের অবসাদ দূর হয় এবং নতুন উদ্যমে কাজ করার আগ্রহ জন্মে। কাজেই স্বাস্থ্য রৰার জন্য আহারের পরই প্রয়োজন ঘুমের। ঘুমে দেহের ৰয় পূরণ হয় এবং কর্মশক্তি ফিরে আসে। ঘুম দেহকে সতেজ এবং মানসিক প্রশান্ৰি এনে দেয়। তবে অতিরিক্ত কোন কিছুই ভালো নয়। অতিরিক্ত ঘুম শরীরের অলসতা বাড়ায়। আমাদের স্বাস্থ্যের ভালো মন্দের জন্য আমরা অনেকটা দায়ী।

৫. পরিমিত ব্যায়াম : সুস্থ ও সবল দেহের জন্য ব্যায়াম অপরিহার্য। ব্যায়াম দেহ ও মনকে বলিষ্ঠ, সুগঠিত ও কর্মঠ করে। তবে ব্যায়াম হতে হবে পরিমিত। পরিমিত না হলে শরীরের বৃদ্ধির চেয়ে ৰতি হয়। শুধু পরিমিত হলেই হবে না আবার নিয়ম মাফিকও হতে হবে। যেমন- ছোট ছেলেদের কোন ভারী জিনিস তোলার ব্যায়াম দিতে হয় না। এতে শরীর বৃদ্ধির চেয়ে মাংশপেশি শক্ত হয়ে সঠিক বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয় না। হাতের শক্তি বৃদ্ধির জন্য সংশিস্নষ্ট ব্যায়াম যেমন- সিট আপ, পুশ আপ, চিন আপ। এই ধরনের ব্যায়াম করতে হবে। আমরা যদি অন্য ব্যায়াম করি তাহলে কাঙ্খিত ফল পাওয়া যাবে না। অতিরিক্ত ব্যায়াম করলে শরীর ক্লান্ৰ হয়ে কর্মৰমতা বৃদ্ধির পরিবর্তে হ্রাস পায়। শরীর অবস হয়ে আসে এবং ইনজুরি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। পরবর্তিতে আস্ৰে আস্ৰে শরীর দুর্বল হয়ে যায়। সেজন্য ব্যায়াম নিয়ম মাফিক ও পরিমিত করা উচিত। তাহলে আমরা ব্যায়ামের সুফল পাব।

সহায়ক গ্রন্থ :

১. কৃষি ডিপেস্নামা, শারীরিক শিৰা, কারিগরি শিৰা বোর্ড।
২. শারীরিক শিৰা, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও খেলাধুলা- নবম ও দশম শ্রেণি, জাতীয় শিৰাক্রম ও পাঠ্যপুস্ৰক বোর্ড, ঢাকা।

দুর্ঘটনা ও প্রাথমিক প্রতিবিধান

ভূমিকা : দুর্ঘটনা হঠাৎই ঘটে থাকে। কে কখন দুর্ঘটনায় পতিত হবে তা কেউ বলতে পারে না। জীবনে চলার পথে, খেলাধুলা ও ব্যায়াম অনুশীলনের সময় নানাভাবে দুর্ঘটনা ঘটে। দুর্ঘটনা স্থলে তৎৰণাৎ কোন চিকিৎসক পাওয়া যায় না। তাই ৰতিগ্রস্থ ব্যক্তি জীবন বাঁচাতে বা ৰতিগ্রস্থ ব্যক্তির ৰতি যেন আর না বাড়ে তার ব্যবস্থা করাকেই বলে প্রাথমিক প্রতিবিধান। এখানে খেলাধুলা করার সময় যে সমস্ৰ দুর্ঘটনা ঘটে তার সংৰিপ্ত বর্ণনা ও প্রতিবিধান সম্বন্ধে আলোচনা করা হয়েছে।

সময়- ১.৩০ মিনিট।

শিখনফল :

- প্রাথমিক প্রতিবিধান কী তা জানবে ও বলতে পারবে।
- খেলাধুলা করার সময় কী কী দুর্ঘটনা ঘটে তা বলতে পারবে।
- একজন প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর কী কী গুণ থাকা দরকার তা জানবে ও বলতে পারবে।
- অধিবেশনে উলেস্নখিত দুর্ঘটনার প্রতিবিধান লিখে তা কাজে লাগাতে পারবে।
- দুর্ঘটনা যাতে না ঘটে সে ব্যাপারে সর্তকতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে শিখবে।

উপকরণ : জীবাণুমুক্ত তুলা বা গজ, ডেটল, আয়োডিন, কাঁচি, ব্যান্ডেজ, স্পিলিন্ট, বেস্নড, সুচ, প্যাড, সেফটিপিন, লিউকোপস্নাস্টার, সিরিঞ্জ, ঔষধের ট্রে ও ফাস্ট এইড বক্স।

পদ্ধতি ও কৌশল :

- ❖ প্রশ্নোত্তরে আলোচনা বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রতিবিধান হাতে কলমে দেখানো।

অধিবেশন বিবরণ :

কাজ-১ : দুর্ঘটনা, প্রাথমিক প্রতিবিধান ও প্রতিবিধানকারী গুণাবলি- ২০ মিনিট।

- ➢ দুর্ঘটনা সম্পর্কে আলোচনা করে অধিবেশন শুরম্ন করম্নন।
- ➢ প্রাথমিক প্রতিবিধান কাকে বলে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে জানুন।
- ➢ প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি উপস্থাপন করতে বলবেন।

কাজ-২ : প্রাথমিক প্রতিবিধানের উপকরণ ও কাজ- ২০ মিনিট।

- ➢ প্রাথমিক প্রতিবিধানের উপকরণগুলোর নাম বলে দেবেন।
- ➢ কোনো দুর্ঘটনার কোন উপকরণ দরকার তা প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে জানার চেষ্টা করবেন।

কাজ-৩ : বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক প্রতিবিধান হাতে কলমে অনুশীলন- ৩০ মিনিট।

- ➢ দুর্ঘটনার প্রতিবিধান সহপাঠী নিয়ে অনুশীলন করবেন।
- ➢ যে কোন একটি দুর্ঘটনা সহপাঠী নিয়ে করে দেখাবেন- ২০ মিনিট।

মূল্যায়ন :

১। দুর্ঘটনা এড়ানোর উপায় কী ?

২। প্রাথমিক প্রতিবিধান বলতে কী বুঝা ?

৩। হাড় ভাঙ্গলে কোন উপকরণের প্রয়োজন হয় ?

৪। যে কোন দুর্ঘটনা প্রতিবিধান সাথী নিয়ে প্রদর্শন কর।

স্ব অনুচিন্তন : অধিবেশন চলার সময় কী কী অসুবিধে আপনার মনে হয়েছে। আগামী অধিবেশনে তা দূর করে আরও ভালো করার চেষ্টা করুন।

তথ্যপত্র

দুর্ঘটনা ও প্রাথমিক প্রতিবিধান

দৈনন্দিন চলার পথে নানা রকম দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। দুর্ঘটনা হঠাৎই ঘটে। দুর্ঘটনার স্থলে অধিকাংশ সময় ডাক্তার পাওয়া সম্ভব হয় না। এ সময় রোগীর জীবন বাঁচানোর জন্য যে সাময়িক ব্যবস্থা প্রদান করা হয় তাকে প্রাথমিক প্রতিবিধান বলে। কোন দুর্ঘটনা ঘটলে ৰতিগ্রস্থ ব্যক্তির আরও ৰতি থেকে বিরত রাখতে এবং দ্রুন্নত আরোগ্য লাভ করতে তাৎৰনিক প্রাথমিক চিকিৎসা দেয়া প্রয়োজন। অতএব যিনি প্রাথমিক চিকিৎসা দেবেন তাকে বিভিন্ন দুর্ঘটনার ধরন ও এর প্রতিবিধান সম্পর্কে জ্ঞান থাকতে হবে। হাতের কাছে যা পাওয়া যায় তার সাহায্যেই প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে।

প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি :

১. পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা : প্রাথমিক প্রতিবিধানকারী রোগীর আঘাতের কারণ ও চিহ্ন সহজেই পর্যবেক্ষণ করার ক্ষমতা থাকতে হবে।

২. দ্রুন্নত ব্যবস্থা গ্রহণের দক্ষাতা : রোগীর আহত স্থান দেখে ৰতস্থান সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারে ও দ্রুন্নত ব্যবস্থা গ্রহণের দৰতা থাকতে হবে।

৩. অভিজ্ঞতাপূর্ণ : প্রাথমিক প্রতিবিধানকারী হাতের কাছে যা পাবে তা দিয়েই সে প্রতিবিধানের কাজ চালাতে পারেন সে রকম অভিজ্ঞ হতে হবে।

৪. সঠিক উপদেশ দাতা : রোগীকে ও তার নিকটস্থ লোকদেরকে উপস্থিত কর্তব্য সম্বন্ধে সঠিক নির্দেশ বা উপদেশ দিতে হবে।

৫. আত্মবিশ্বাসী হতে হবে : প্রতিবিধানকারীর প্রথমে অসুবিধে হলেও আত্মবিশ্বাসের সাথে কাজ শেষ করতে হবে।

৬. সহানুভূতিশীল : প্রতিবিধানকারী রোগীর প্রতি কখনও কঠোর হবে না। রোগী যেন কষ্ট না পায় সে দিকে লৰ্য রেখে অন্যদেরকে সাহস দিতে হবে।

প্রাথমিক প্রতিবিধানের উপকরণ : নিম্নলিখিত উপকরণগুলো প্রাথমিক প্রতিবিধানের সময় প্রয়োজন হয়-

১. জীবাণুমুক্ত তুলা বা গজ, ২. প্যাড, ৩. ব্যান্ডেজ, ৪. ডেটল, ৫. কাঁচি, ৬. আয়োডিন, ৭. বেনজিন, ৮. স্পিলিন্ট, ৯. লিন্ট, ১০. চিমটা, ১১. সেফটিপিন, ১২. লিউকো পস্নাস্টার, ১৩. বেস্নড, ১৪. সিরিঞ্জ, ১৫. ঔষধের ট্রে, ১৬. ফাষ্ট এইড বক্স

দুর্ঘটনা এড়ানোর উপায় : খেলাধুলায় অংশ নিলে অনেক সময় মাংশপেশিতে টান ধরে গিয়ে হাত, পা, ছুলে যায়, কেটে যায়, নাকে আঘাত লাগলে রক্ত পড়ে, আবার হাতে-পায়ে জোরে আঘাত লাগলে ফ্রাকচারও দেখা যায়। এসব দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য কিছু সতর্কতামূলক ব্যবস্থা তুলে ধরা হল–

১. খেলাধুলা বা নির্দিষ্ট ব্যায়াম করার পূর্বে শরীর গরম (warm up) করে নিতে হবে। এতে মাংশপেশিতে টান পড়বে না ও ছোট আঘাত থেকে রৰা পাওয়া যাবে।

২. খেলাধুলার জায়গা/মাঠ সমান্ৰরাল হতে হবে।

৩. পিচ্ছিল, ভেজা ও ইট পাটকেল যুক্ত মাঠে খেলা উচিত নয়।

৪. অতিরিক্ত খেলাধুলা বা ব্যায়াম পরিহার করতে হবে।

৫. পথ চলার সময় সাবধানে সবদিক লৰ্য রেখে চলতে হবে।

৬. ধারালো বস্তু ব্যবহারের সময় সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

৭. আগলা বা ছেঁড়া তারের কাছে খেলাধুলা করতে হয় না।

খেলাধুলা করার সময় যে সমস্ত্ম দুর্ঘটনা ঘটে তার প্রাথমিক প্রতিবিধান সম্পর্কে নিচে সংড়্গেপে বর্ণনা দেয়া হল-

১. চামড়া ছড়ে যাওয়া খেলার সময় পড়ে গিয়ে, ইটের টুকরা বা বুটের আঘাতে চামড়া ছড়ে যেতে পারে। চামড়া ছড়ে গেলে ঐ জায়গাটি থেতলানো, রক্তজমা ও কালশিটেযুক্ত হয়।

ক. ছড়ে যাওয়া স্থানে ঠান্ডা পানি বা বরফ লাগাতে হবে।

খ. পরিষ্কার তোয়ালে বা কাপড় ঠান্ডা পানিতে ভিজিয়ে আঘাত প্রাপ্তস্থানে বেঁধে রাখতে হবে।

গ. রক্ত বের হলে তা বন্ধ করার ব্যবস্থা করতে হবে।

ঘ. জীবাণুমুক্ত তুলা দিয়ে জমাট রক্ত মুছে মলম লাগাতে হবে।

ঙ. প্রয়োজন হলে ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হবে।

২. **মাংশপেশিতে টান :** খেলাধুলা করার সময়, বা ভারী কোনো জিনিস তোলার সময় মাংশপেশিতে টান লেগে মাংশপেশির আঁশ ছিড়ে ব্যাথা অনুভুত হয় ও চলতে গেলে খুব কষ্ট হয়। অনেক সময় আহত স্থান ফুলে ওঠে। এ অবস্থাকে মাংশপেশিতে টান বলে। এরম্নপ হলে আহত স্থানটিকে বিশ্রাম দিয়ে বরফ লাগাতে হবে। ২৪ ঘন্টা পর গরম পানিতে বোরিক অ্যাসিড পাউডারের কমপ্রেস প্রয়োগ করতে হবে। অ্যাথলেটিকস ও সাঁতার প্রতিযোগিতায় প্রতিযোগীদের মাংশপেশিতে টান ধরে বেশি।

৩. **ফুলে যাওয়া :** ফুটবল খেলার সময় বুটের আঘাতে, বক্সিং খেলার সময় মুষ্টির আঘাতে বা পড়ে গিয়ে আঘাত লেগে শরীরের কোন স্থান ফুলে যেতে পারে। এর প্রথম চিকিৎসাই হল বরফ লাগানো। কিছুৰণ বরফ লাগালে ফোলা আস্ৰে আস্ৰে কমে যাবে। এর পড়েও যদি ফোলা না কমে বা ব্যাথা থাকে তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

৪. **সন্ধিচ্যুতি :** শরীরের একটি হাড় অন্য হাড়ের সাথে যেখানে মিলিত হয়েছে ঐ স্থানকে সন্ধিস্থান বলে। অর্থ্যাৎ দুই বা ততোধিক হাড়ের সংযোগ স্থানের নাম সন্ধি। এই সন্ধিস্থান থেকে যদি হাড়ের বিচ্যুতি ঘটে তাকে সন্ধিচ্যুতি বলে। যেমন- কাধ, কনুই, কব্জি, হাঁটু ও পায়ের গোড়ালী ইত্যাদি স্থানের সন্ধিচ্যুতি ঘটতে পারে। অনেক সময় সন্ধিচ্যুতি ও হাড়ভাঙ্গা একই সময়ে হতে পারে।

সন্ধিচ্যুতির লড়্গণ : ক. সন্ধিস্থান ফুলে যাওয়া, খ. সন্ধিস্থান ব্যাথা অনুভব করা, গ. সন্ধিস্থান নড়াচড়া করা যায় না, ঘ. সন্ধিস্থানের হাড় সড়ে গিয়ে বিকৃতি রূপ ধারণ করা।

সন্ধিচ্যুতির প্রাথমিক প্রতিবিধান :

ক. আহত অঙ্গ যথাসম্ভব আরামদায়ক অবস্থায় রাখতে হবে।

খ. আহত অঙ্গ নড়াচড়া করা যাবে না।

গ. বিচ্যুত হাড় দুটিকে সংযোগ দিতে হবে বা সংযোগের চেষ্টা করতে হবে।

ঘ. সন্ধিচ্যুতিস্থানে ভেজা কাপড় বা বরফ লাগাতে হবে।

ঙ. প্রয়োজনে হাড়ভাঙ্গার ব্যান্ডেজ ব্যবহার করতে হবে।

চ. রোগীকে যথাসম্ভব দ্রুত ডাক্তারের কাছে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

৫. **মচকানো :** হাড় জোড় লাগানোর স্থানে শক্ত লিগামেন্ট হাড়ের জোড়াকে একসাথে মজবুত রাখে। কোনো কারণে এই লিগামেন্ট যদি টানটান হয় বা ছিঁড়ে যায় তাহলে হাড়ের সন্ধিস্থলে প্রচন্ড ব্যাথা অনুভুত হয় এবং আহত স্থানের চারপাশ ফুলে ওঠে একে মচকানো বলে। মচকিয়ে গেলে উক্ত স্থানটিকে শক্ত করে ব্যান্ডেজ বেঁধে ঠান্ডা পানি বা বরফ পানিতে ডুবিয়ে বা ভিজিয়ে রাখতে হবে। ভিজিয়ে রাখার পরও যদি ভাল না হয় তখন চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

৬. **হাড় ভাঙ্গা :** শরীরের কোন হাড় ভেঙ্গে গেলে একে হাড়ভাঙ্গা বলে। হাড়ভাঙ্গা নানা প্রকার হতে পারে। ক. সাধারণ হাড়ভাঙ্গা, খ. কম্পাউন্ড হাড়ভাঙ্গা, গ. জটিল হাড়ভাঙ্গা।

ক. **সাধারণ হাড়ভাঙ্গা :** এই হাড়ভাঙ্গা শরীরের অভ্যন্ত্বরে ঘটে। প্রথমে হাড়ের দুই মাথা সোজা করে জোড়া লাগানোর চেষ্টা করতে হবে। তারপরে স্পিলিন্ট (চটা) দিয়ে বেঁধে উক্ত স্থান অনঢ় করতে হবে।

খ. **কম্পাউন্ড হাড়ভাঙ্গা :** একে খোলা বা উন্মুক্ত হাড়ভাঙ্গাও বলে। এই ভাঙ্গা হাড় চামড়াভেদ করে শরীরের বাইরে বেরিয়ে আসে। ভাঙ্গা হাড় যতটা সম্ভব সোজা রেখে শক্তভাবে ব্যান্ডেজ করে অনড় করতে হবে। রোগী যেন ভয় না পায় সে দিকে লৰ্য রাখতে হবে। রোগীকে বাতাস করে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আনার চেষ্টা করতে হবে।

গ. **জটিল হাড়ভাঙ্গা :** এই ভাঙ্গা হাড়ের প্রান্ত্ব শরীরের কোন গুরম্নত্বপূর্ণ অঙ্গ যেমন- কিডনি, লিভার, ফুসফুস বা কোন রক্তনালীকে ৰতিগ্রস্থ করে।

হাড়ভেঙ্গে গেলে করণীয় :

১. রোগীকে স্বাভাবিক রাখার চেষ্টা করতে হবে এবং সাথে সাথে চিকিৎসা শুরম্ন করতে হবে।

২. আঘাত প্রাপ্ত স্থানকে অনড় করতে হবে যাতে নড়াচড়া করতে না পারে।

৩. স্পিলিন্ট ব্যবহার করে আহত অঙ্গ অনড় করতে হবে।

৪. যত তাড়াতাড়ি সম্ভব রোগীকে ডাক্তারের কাছে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

৭. **নাক দিয়ে রক্ত পড়া :** খেলাধুলা করার সময় সামান্য আঘাত লাগলেই নাক দিয়ে রক্ত বের হয়। বিশেষ করে বক্সিং খেলার সময় এ দুর্ঘটনা ঘটে বেশি।

ক. প্রথমে রোগীকে চেয়ারে বসিয়ে বা চিৎ করে শুইয়ে মুখ পিছনের দিকে সামান্য হেলিয়ে রাখতে হবে।

খ. মুখ দিয়ে নিঃশ্বাস নিতে বলতে হবে।

গ. নাক হালকাভাবে চেপে ধরতে হবে।

ঘ. জমাট বাঁধা রক্ত প্রথমে সরাতে হয় না এতে রক্ত আরও বেশি বের হয়।

ঙ. বরফ ঠান্ডা পানি লাগালে রক্ত পড়া তাড়াতাড়ি বন্ধ হয়।

সহায়ক গ্রন্থ

১. শারীরিক শিৰা, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান ও খেলাধুলা- নবম ও দশম শ্রেণি, জাতীয় শিৰাক্রম ও পাঠ্যপুস্ত্বক বোর্ড, ঢাকা।

১. **অধিবেশনের শিরোনাম: প্রশিক্ষণ রিভিউ, প্রশিক্ষণোত্তর মূল্যায়ন এবং সমাপনী**

২. **ভূমিকা:** এই অধিবেশনটি ৬দিন ব্যাপী প্রশিৰণের সর্বশেষ অধিবেশন। এখানে ৬ দিন ব্যাপী প্রশিৰণের বিভিন্ন বিষয়াদি নিয়ে মৌখিক আলোচনা হবে। সহায়ক মুক্ত আলোচনার সুযোগ করে দেবেন। অংশগ্রহণকারীগণ প্রত্যেকে আলোচনায় অংশগ্রহণ করবে। এছাড়া প্রথম থেকে ৫ম শ্রেণির বিষয়বস্তুর বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে আলোচনার সুযোগ থাকবে। পরিশেষে অংশগ্রহণাকারীগণ প্রশিৰনোত্তর মূল্যায়নে অংশগ্রহণ করবেন।

৩. **শিখনফল :** এ অধিবেশনের শেষে অংশগ্রহণকারীগণ–
   - শিৰক নির্দেশিকার অনেক অজানা বিষয় ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
   - প্রশিৰণের বিষয়বস্তু আরও গভীরভাবে ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
   - প্রশিৰণ উত্তর মূল্যায়নে নিজের অবস্থান যাচাই করতে পারবেন।

৪. **সময় :** ৯০ মিনিট

৫. **শিক্ষা উপকরণ:** প্রশিৰণ কর্মসূচি, ১ম থেকে ৫ম শ্রেণির শিৰক নির্দেশিকা, প্রশিৰনোত্তর মূল্যায়নের জন্য প্রশ্ন ইত্যাদি।

৬. **শিখন শেখানো পদ্ধতি/কৌশল:** প্রশ্নোত্তর, একক কাজ, দলীয় কাজ

৭. **কার্যাবলির বিস্তারিত বিবরণ:**

কাজ-১: শিক্ষক নির্দেশিকা ও প্রশিক্ষণ রিভিউ **সময়: ৩০ মিনিট**

- সহায়ক এই ৬দিন ব্যাপী প্রশিৰণের আলোচ্যসূচি অনুসারে শিখনীয় বিষয় ও শিৰক নির্দেশিকার বিবিধ সমস্যা নিয়ে আলোচনায় অংশগ্রহণ করতে উৎসাহ প্রদান করবেন।
- অংশগ্রহণকারীগণ একে একে বলতে বলবেন।
- সহায়ক প্রয়োজনীয় সহায়তা প্রদান করবেন।

কাজ-২: প্রশিক্ষণোত্তর মূল্যায়ন **সময়: ৩০ মিনিট**

- সহায়ক প্রশিৰণোত্তর মূল্যায়নের জন্য প্রণীত প্রশ্নটি সকলকে বিতরণ করবেন।
- অংশগ্রহণকারীগণ সকলে প্রশিৰণোত্তর মূল্যায়নে ১৫ মিনিট অংশগ্রহণ করবেন।
- সকলের উত্তরপত্র সংগ্রহ করে একজনের উত্তরপত্র অন্যজনকে দিয়ে মূল্যায়ন করবেন। সহায়ক পূর্ব থেকে উত্তর সংবলিত পোস্টার বা স্লাইড প্রস্তুত করে রাখবেন, যা সকলের সামনে প্রদর্শন করবেন।
- মূল্যায়নে প্রাপ্ত নম্বরের গড়, সর্বোচ্চ এবং সর্বনিম্ন নম্বর জানার সুযোগ করে দেবেন।
- কোনো প্রশ্ন থাকলে আলোচনা করবেন।

- **কাজ-৩: সমাপনী ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন** **সময়: ৩০ মিনিট**

- সহায়ক অনাড়ম্বরভাবে সমাপনী অনুষ্ঠানের আয়োজন করবেন।
- সকলকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করে প্রশিৰণের সফল সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

প্রশিক্ষণ-উত্তর মূল্যায়ন **সময় : ১৫ মিনিট**

নাম : ---------- রেজি নং: ----------

[নিম্নের প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর ডানপাশের খালি জায়গায় লিখবেন। প্রয়োজনে আলাদা কাগজ ব্যবহার করতে পারেন।]

১। প্রাথমিক স্ত্ররে শারীরিক শিৰা বিষয়ের প্রান্তিৰক যোগ্যতা কয়টি ?

২। প্রাথমিক বিদ্যালয়ে সমাবেশের জন্য কত সময় রয়েছে ?

৩। মার্চপাস্ট এ কীভাবে সালাম প্রদান করতে হয় ?

৪। একীভূত শিৰা বলতে কী বুঝায় ?

৫। গাঠনিক মূল্যায়ন কী ?

৬। চারটি মাইনর গেইম এর নাম লিখ ?

৭। মুক্ত হস্তের ব্যায়াম বলতে কী বুঝায় ?

৮। অ্যাথলেটিক্স কোন ধরনের গেইম ?

৯। ফুটবল খেলার মাঠের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ কত মিটার ?

১০। স্বাস্থ্য শিৰা বলতে কী বুঝায় ?

অধিবেশন- ৩

তথ্যপত্র-২

বিস্তৃত শিক্ষাক্রম

শারীরিক শিক্ষা

প্রথম শ্রেণি

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
১. ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপনের অভ্যাস গড়ে তোলা ও পরিবেশ উন্নয়নে আগ্রহী হওয়া।	১.১ সকালে ঘুম থেকে উঠে হাত মুখ পরিষ্কার করে পড়তে বসার অভ্যাস গঠন করবে।	১.১ ১ নিজে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার নিয়ম বলতে পারবে।	১.১.১ ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	১.১.১ শিৰার্থীরা ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার কাজ হাতে কলমে করবে। যেমন- হাত, মুখ, দাঁত, চুল, পা ও নিজ পোশাক পরিচ্ছন্ন রাখবে।	প্রাথমিক স্বরে ১ম শ্রেণির জন্য শারীরিক শিৰা বিষয়ের বই প্রণয়ন ও অংকন শিল্পীদের প্রতি নির্দেশনা নিম্নরূপ: লেখক বিষয়বস্তু সহজ ও সরল ভাষায় বিস্ৰারিত বর্ণনা করবেন যাতে শিশুরা সহজে অনুধাবন করতে পারে। ১. শিৰক শিৰার্থীদের ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা যেমন- হাত, মুখ, দাঁত, চুল, ইত্যাদি পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্নতার ব্যাপারে সুনির্দিষ্ট নির্দেশনা দেবেন। পরিষ্কার ও অপরিষ্কার দাঁতের ছবি, পরিপাটি ও এলোমেলো চুলের ছবি সংযোজন করতে হবে। ২. লাইন-ফাইলের ছবি বর্ণনা সহ সংযুক্ত করতে হবে।
	১.২ খাওয়ার আগে ও পরে হাত ভালোভাবে ধৌত করবে এবং প্রতিদিন রাতে শোয়ার আগে দাঁত পরিষ্কার করবে।	১.২.১ খাওয়ার আগে ও পরে হাত ধোয়ার নিয়ম জানবে। ১.২.২ প্রতিদিন শোয়ার আগে দাঁত পরিষ্কার করবে।	১.১.২ হাত, পা ও দাঁত পরিষ্কার রাখা		
	১.৩ নিজের পোশাক-পরিচ্ছদ ও অন্যান্য জিনিসপত্র পরিচ্ছন্ন ও গুছিয়ে রাখার অভ্যাস গড়ে তুলবে।	১.৩.১ নিজের পোশাক পরিচ্ছদ ও জিনিসপত্র পরিচ্ছন্ন ও গুছিয়ে রাখতে পারবে।	১.৩.১ নিজের পোশাক পরিচ্ছদ পরিচ্ছন্ন ও অন্যান্য জিনিস গুছিয়ে রাখা		
২. খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সাধন।	২.১ লাইন-ফাইলে দাঁড়াতে শিখবে।	২.১.১ লাইন-ফাইল করে দাঁড়াতে পারবে।	২.১.১ লাইন ও ফাইলে দাঁড়ানো	২.১.১ শিৰার্থীরা লাইন-ফাইলে দাঁড়াবে।	

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
	২.২ শরীরচর্চা (জিমনাস্টিক) -মূলক ব্যায়াম করতে পারবে । যেমন: সামর্থ্য অনুযায়ী ডিগবাজি।	২.২.১ গড়াগড়ি করতে পারবে।	২.২.১ গড়াগড়ি	২.২.১ শিৰার্থীরা ইচ্ছামতো গড়াগড়ি দেবে।	৩. শিশুরা কীভাবে ডিগবাজি দিবে তা নিজে অথবা শিৰার্থীর মাধ্যমে সঠিকভাবে করে দেখাবেন এবং সর্তকতা মূলক নির্দেশনা দিবেন। এৰেত্রে ডিগবাজির ছবি অবশ্যই সংযোজন করতে হবে।
		২.২.২ সামর্থ্য অনুযায়ী ডিগবাজি দিতে পারবে।	২.২.২ ডিগবাজি	২.২.২ শিৰার্থীরা সামর্থ্য অনুযায়ী ডিগবাজি অনুশীলন করবে।	
	২.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা যেমন: অনুকরণমূলক হাঁটা, ছোয়াছুয়ি খেলা, দৌড় ইত্যাদিতে অংশগ্রহণ করতে পারবে।	২.৩.১ অনুকরণমূলক হাঁটা ও ছোঁয়া-ছুয়ি খেলা শিখতে ও অনুশীলন করতে পারবে।	২.৩.১ অনুকরনমূলক হাঁটা, ছোঁয়া-ছুয়ি খেলা ও দৌড়	২.৩.১ বিভিন্ন জীবজন্তুর অনুকরণে শিৰার্থী হাঁটা ও দৌড় অনুশীলন করবে ।	৪. জীবজন্তুর অনুকরণে হাঁটা, ছোঁয়াছুয়ি খেলার ছবি সংযুক্ত করতে হবে।
	২.৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা। ক. অন্তরকৰ খেলা যেমন: লুডু, বাগাডুলি ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে। খ. বহিরাঙ্গন খেলা যেমন স্কিপিং, রাবার ও টেনিস বল নিৰেপ, সঙ্গীর কাছে বল পাস ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে।	২.৪.১ অন্তরকৰ খেলা যেমন: লুডু, বাগাডুলি ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে। খ.বহিরাঙ্গন খেলা যেমন: স্কিপিং, রাবার ও টেনিস বল নিৰেপ, সঙ্গীর কাছে বল পাস করতে পারবে।	২.৪.১ ক. অন্তরকৰ খেলা: লুডু, বাগাডুলি খ. বহিরাঙ্গন খেলা : স্কিপিং, রাবার ও টেনিস বল নিৰেপ, বল পাস	২.৪.১ শিৰর্থীরা অন্ত:কৰ খেলায় অংশগ্রহণ করবে। খ. বহিরাঙ্গন খেলায় অংশ গ্রহণ করবে।	৫. অন্তরকৰ ও বহিরাঙ্গন খেলা হিসেবে উলেস্নখিত খেলার নিয়মাবলি সহজভাবে লিপিবদ্ধ করবেন ।
৩. ছন্দময় ব্যায়াম ও নাচের মাধ্যমে শিশুদের চিত্তবিনোদন, কল্পনাশক্তি, সৃজনশীলতা ও বুদ্ধির বিকাশ।	৩.১ ছড়া গানের মাধ্যমে ছন্দময় অঙ্গ বিন্যাস করতে পারবে।	৩.১.১ ছড়া গানের মাধ্যমে অঙ্গ বিন্যাস শিখবে ও করতে পারবে।	৩.১.১ ছড়া গানের তালে তালে পি.টি. ও ছন্দময় ব্যায়াম	৩.১.১ শিৰার্থী বাদ্যের তালে তালে সমবেত ব্যায়াম অনুশীলন করবে।	৬. শিৰক সমবেত ব্যায়াম কীভাবে করতে হয় তা শিৰার্থীকে নিজে বা শিৰার্থীর মাধ্যমে দেখাবেন। সমবেত ব্যায়ামের ছবি দিয়ে শিৰার্থীদেরকে স্পষ্ট ধারণা দেবেন।

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
	৩.২ সমবেত ব্যায়াম করতে পারবে।	৩.২.১ সমবেত ব্যায়াম শিখতে ও করতে পারবে।	৩.২.১ সমবেত ব্যায়াম	৩.২.১ শিৰার্থী সমবেত ব্যায়াম করে দেখাবে।	
৪. শৃঙ্খলাবোধ, নেতার প্রতি শ্রদ্ধাবোধ, নেতার আদেশ মেনে চলা, সহনশীলতা ও নেতৃত্বদানের গুনাবলি অর্জন করা।	৪.১ শ্রেণিকৰে দলনেতা নির্বাচন করবে এবং শিৰক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলবে।	৪.১.১ শ্রেণিকৰে দলনেতা নির্বাচন করতে পারবে। ৪.১.২ নেতার প্রতি আনুগত্য ও আদেশ মেনে চলবে।	৪.১.১ দলনেতা নির্বাচন ৪.১.২ দলনেতার প্রতি সহযোগিতা ও শ্রদ্ধাবোধ		৭ শ্রেণিকৰে, বিদ্যালয়ে ও খেলার মাঠে শ্রদ্ধাবোধ, ভ্রাতৃত্ববোধ, সহযোগিতার মনোভাব ও সহনশীলতার মনোভাব গড়ে তোলার জন্য শিৰক বিভিন্ন পদ্ধতি অবলম্বন করবেন এবং শিৰার্থীর মধ্যে এ সমস্ত গুন অর্জিত হচ্ছে কি না তা পর্যবেৰণ করবেন।
	৪.২ বিদ্যালয়ের খেলাধুলায় আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করবে এবং খেলার মাঠে শিৰক/পরিচালকের নির্দেশ মেনে চলবে।	৪.২.১ খেলাধুলায় উৎসাহিত হতে পারবে ও নির্দেশ মেনে চলবে।	৪.২.১ শিৰক/পরিচালক/ নেতার নির্দেশ মেনে চলা		
	৪.৩ শ্রেণিকৰে ও খেলার মাঠে বন্ধুত্ব গড়ে তুলবে এবং বিদ্যালয়ের বাইরে তা বজায় রাখতে পারবে।	৪.৩.১ বন্ধুত্ব ও ভ্রাতৃত্ববোধ কীভাবে গড়ে উঠবে তা বলতে পারবে।	৪.৩.১ বন্ধুত্ব ও ভাতৃত্ববোধ		
	৪.৪ বাড়ি, বিদ্যালয় ও খেলার মাঠে নিয়ম শৃঙ্খলা মেনে চলতে পারবে।	৪.৪.১ শৃঙ্খলা মেনে চলতে পারবে।	৪.৪.১ শৃঙ্খলাবোধ		
	৪.৫ খেলার মাঠে সহযোগিতার মনোভাব গড়ে উঠবে।	৪.৫.১ সহযোগিতার মনোভাব কীভাবে গড়ে উঠবে তা বর্ণনা করবে।	৪.৫.১ সহযোগিতার মনোভাব		

বিষয়ভিত্তিক প্রাপ্তিমূলক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
৫. পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের মাধ্যমে সুস্থদেহ ও সুন্দর মন গড়ে তোলা।	৫.১ পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুম এর প্রয়েজনীয়তা সম্পর্কে জানবে।	৫.১.১ পরিমিত খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবে।	৫.১.১ পরিমিত খেলাধুলা		৮. শিৰক শিৰার্থীদেরকে পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজনীয়তা বিষদভাবে বর্ণনা করবেন ।
	৫.২ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে উঠতে পারবে।	৫.২.১ পরিমিত ঘুমের সুফল সম্পর্কে বলতে পারবে।	৫.২.১ পরিমিত ঘুম		
	৫.৩ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম গ্রহণ করতে পারবে।	৫.৩.১ খেলাধুলা শেষে বিশ্রামের গুরন্নত্ব বর্ণনা করতে পারবে।	৫.৩.১ খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম		
৬. দেহ গঠন ও স্বাস্থ্য রৰায় সুষম খাদ্যের গুরন্নত্ব সম্পর্কে জানা এবং এরূপ খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস গড়ে তোলা।	৬.১ খাদ্য কী ও তার গুরন্নত্ব জানতে পারবে।	৬.১.১ খাদ্য কী ও খাদ্যের গুরন্নত্ব সম্পর্কে বলতে পারবে।	৬.১.১ খাদ্য এর গুরন্নত্ব	৬.১.১ শিৰার্থী শ্রেণিকৰে দলে দলে বিভক্ত হয়ে টাটকা খাবার, বাসি খাবার, পচাঁ খাবার ও বাজারের খোলা খাবারের তালিকা	৯. টাটকা, পঁচা, বাসি ও খোলা খাবারের ছবি সংযোজন করতে হবে।
	৬.২ টাটকা খাবার সম্পর্কে জানবে।	৬.২.১ টাটকা খাবার সম্পর্কে বলতে পারবে।	৬.২.১ টাটকা খাবার		১০. রাস্ৰায় চলাচলের সময় যে সকল সাবধাণতা অবলম্বন করা প্রয়োজন শিৰক তা গুরন্নত্ব সহকারে বুঝাবেন এবং প্রাসংঙ্গিক ছবি সংযুক্ত করবেন।
	৬.৩ পঁচা, বাসি ও বাজারের খোলা খাবারের কুফল সম্পর্কে জানবে ও তা বর্জন করবে।	৬.৩.১ পঁচা, বাসি ও খোলা খাবারের কুফল সর্ম্পকে বর্ণনা করতে পারবে।	৬.৩.১ পঁচা, বাসি ও বাজারের খোলা খাবার		
৭.নিরাপদ জীবন-যাপনের লৰ্যে দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য সর্তকতামূলক ব্যবস্থাদি সম্পর্কে জানা।	৭.১ দৈনন্দিন জীবনে যে সকল বিষয়ে সচরাচর দুর্ঘটনা ঘটে সে সম্পর্কে জানবে।	৭.১ দৈনন্দিন জীবনে চলাফেরায় যে সব দুর্ঘটনা ঘটে সে সম্পর্কে বলতে পারবে।	৭.১.১ দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা	৭.১.১ জীবনে যে সকল দুর্ঘটনা ঘটে তা লিখবে।	

বিষয়ভিত্তিক প্রাম্ভিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
	৭.২ রাস্ত্মায় চলাচল ও পারাপারের সময় সাবধানতা সম্পর্কে জানবে।	৭.২.১ রাস্ত্মায় চলাফেরার সময় সতর্ক হয়ে চলতে পারবে।	৭.২.১ রাস্ত্মায় চলাচলের নিয়ম ও সতর্কতা	৭.২.১ রাস্ত্মায় চলাচলের সময় সতর্কতা অবলম্বন করবে।	১১. রাস্ত্মায় চলাচলের সময় ফুটপাথ দিয়ে চলাচলের নির্দেশ থাকবে।
	৭.৩ কুকুর, বিড়াল ও শিয়াল ইত্যাদি জন্তু ও বিষাক্ত পোকা মাকড়ের কামড় আঁচড় সম্পর্কে জানবে।	৭.৩.১ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ও বিষাক্ত পোকা মাকড়ের কামড় আঁচড় সম্পর্কে বলতে পারবে।	৭.৩.১ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ও বিষাক্ত পোকা- মাকড়		১২. কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ও বিষাক্ত পোকা-মাকড় থেকে সাবধানতা অবলম্বন কীভাবে করতে হয় তা বর্ণনা করবে।
	৭.৪ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে।	৭.৪.১ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে বলতে পারবে।	৭.৪.১ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন		১৩. ডোবা, পুকুর, আগুন,দা, বটি, হাতুড়ি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা ও বৈদ্যুতিক শক লাগার ব্যাপারে সর্তকতা সম্পর্কে বর্ণনা করবেন।
	৭.৫ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম দা, বটি, ছুরি, হাতুড়ি প্রভৃতি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে।	৭.৫.১ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দা, বটি, ছুরি, হাতুড়ি দ্বারা দুর্ঘটনা সম্পর্কে বলতে পারবে।	৭.৫.১ বৈদ্যুতিক সমঞ্জাম, দা, বটি, ছুরি, হাতুড়ি দ্বারা সংগঠিত দুর্ঘটনা।		
৮. প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা লাভ করা এবং বাস্ত্মবে এর প্রয়োগ সম্পর্কে জানা	৮.১ প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে পারবে।	৮.১.১ প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে বলতে পারবে।	৮.১.১ প্রাথমিক চিকিৎসা	৮.১.১ প্রাথমিক চিকিৎসা ব্যবহৃত সরঞ্জাম। যেমন: ব্যান্ডেজ, তুলা, ডেটল, কাঁচি ইত্যাদি শ্রেণিকৰে সনাক্ত করবে।	১৪. প্রাথমিক চিকিৎসা যেমন: ব্যান্ডেজ, কাঁচি ও অন্যান্য সমঞ্জামের বর্ণনা লিপিবদ্ধ করবেন।
	৮.২ খেলাধুলায় দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানবে।	৮.২.১ খেলাধুলার দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে বলতে পারবে।	৮.২.১ খেলাধুলার দুর্ঘটনা		

বিষয়ভিত্তিক প্রাপ্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
৯. দেশপ্রেম ও জাতীয়তা- বোধে উদ্দীপ্ত হওয়া।	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করবে এবং জাতীয় সংগীত গাইতে শিখবে।	৯.১.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করতে পারবে।	৯.১.১ প্রাত্যহিক সমাবেশ	৯.১.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে শৃঙ্খলার সাথে লাইন-ফাইল-উচ্চতা অনুসারে মাঠে দাঁড়াবে এবং ধারাবাহিক ভাবে সমাবেশে সক্রিয় অংশগ্রহণ করবে।	১৫. প্রাত্যহিক সমাবেশের ছবি সংযুক্ত করতে হবে। ১৬. বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযো-গিতার বিভিন্ন বিষয়ে সংশ্লিষ্ট বর্ণনা করবেন।
	৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করবে।	৯.২.১ স্বাধীনত দিবস ও বিজয় দিবস সম্পর্কে বলতে পারবে।	৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস	৯.২.১ শিক্ষার্থী স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের অনুষ্ঠানে সরাসরি অংশগ্রহণ করবে।	
১০. বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন ও অংশগ্রহণের মাধ্যমে দায়িত্ববোধ ও প্রতিযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলা।	১০.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন সম্পর্কে জানবে।	১০.১.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন অংশগ্রহণ করতে পারবে।	১০.১.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা	১০.১.১ শিক্ষার্থীদের মধ্যে সঠিকভাবে দায়িত্ব বণ্টন করে দিতে হবে।	
	১০.২ গ্রুপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।	১০.২.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারবে।	১০.২.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার বিভিন্ন ইভেন্ট	১০.২.১ বিভিন্ন ইভেন্টে শিক্ষার্থীরা অংশগ্রহণ করবে।	

বিষয় : শারীরিক শিড়্গা

দ্বিতীয় শ্রেণি

বিষয়ভিত্তিক প্রাম্ভিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীড়্গাণ/ প্রদর্শন (প্রযোজ্য ড়্গেত্রে)	লেখক ও অংকন শিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
১. ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপনের অভ্যাস গড়ে তোলা ও পরিবেশ উন্নয়নে আগ্রহী হওয়া।	১.১ সকালে ঘুম থেকে উঠে হাত মুখ পরিষ্কার করে পড়তে বসার ও নামাজ পড়া/প্রার্থনা করার অভ্যাস গঠন করবে। ১.২ হাত, পা, নাক, মুখ, দাঁত, চোখ, চুল, পরিষ্কার-পরিচ্ছন রাখার অভ্যাস গঠন করবে। ১.৩ খাওয়ার আগে ও পরে এবং রাতে শোয়ার আগে দাঁত ভালো- ভাবে পরিষ্কার করবে। ১.৪ নিজের পোশাক-পরিচ্ছদ পরিচ্ছন্ন ও বিছানা পত্র পরিপাটি করে রাখার অভ্যাস গড়ে তুলবে এবং পড়ার টেবিলের বই, খাতা, কলম, পেন্সিল ইত্যাদি গুছিয়ে রাখার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।	১.১.১ সকালে ঘুম থেকে উঠে হাত মুখ পরিষ্কার করে নামাজ/ প্রার্থনা করার অভ্যাস গড়ে তুলবে। ১.২.১ ব্যক্তিগত পরিষ্কার- পরিচ্ছন্নতা সম্মন্ধে বর্ণনা করতে পারবে। ১.৩.১ দাঁত পরিষ্কারের সুফল বলতে পারবে। ১.৪.১ নিজের পোশাক পরিচ্ছদ ও জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখতে পারবে।	১.১.১ ঘুম থেকে উঠে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হয়ে নামাজ পড়া/ প্রার্থনা করা ১.২.১ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ১.৩.১ দাঁত পরিষ্কার ১.৪.১ নিজের পোশাক পরিচ্ছদ ও জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখা	১.১.১ শিৰার্থীরা ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার কাজ হাতে-কলমে করবে। যেমন: হাত, পা, চুল, দাঁত, নিজ পোশাক, শ্রেণিকৰ ইত্যাদি।	প্রাথমিক স্ৰরে ২য় শ্রেণির জন্য শারীরিক শিৰা বিষয়ের বই প্রনয়ন ও অংকন শিল্পীদের প্রতি নির্দেশনা নিম্নরূপ: লেখক বিষয়বস্তু এমনভাবে বিন্যাস ও পরিবেশন করবেন যাতে তা সহজে অনুসরণ ও অনুকরণ করা যায়। ১. শিশুরা প্রত্যহ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হয়ে আসে কিনা তা শিৰক লৰ্য করবেন । এ ধরনের নির্দেশিনাসহ বর্ণনা করবেন। দাঁত ব্রাশের সঠিক ও ভুল ছবি অংকনের মাধ্যমে বুঝাতে হবে এবং দাঁত ব্রাশ করার বিস্ৰারিত বিবরণ দিতে হবে।

বিষয়ভিত্তিক প্রাপ্তিত্বক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রদর্শন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অঙ্কন শিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
২ খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সাধন।	২.১ সোজা-হও আরামে-দাড়াও ডানে-বামে-উল্টো ঘোর এগুলো শিখতে পারবে।	২.১.১ সোজা হয়ে ও আরামে দাঁড়াতে পারবে।	২.১.১ সোজা হওয়া, আরামে দাঁড়ানো	২.১.১ শিৰার্থী সোজা হওয়া, আরামে দাঁড়ানো, ডানে-বামে-উল্টো ঘোরা ইত্যাদি ড্রিল করে দেখাবে।	২. শিৰক শিৰার্থীকে শ্রেণিকৰে বা খেলার মাঠে নিজে বা অন্য কোন শিৰার্থীর সাহয্যে করে দেখাতে হবে । এ ধরনের নির্দেশনা থাকবে।
		২.১.২ ডানে বামে ও উল্টো ঘোরতে পারবে।	২.১.২ ডানে-বামে উল্টো ঘোরা		৩. সোজা হও, আরামে দাঁড়ানো এবং ডানে-বামে, পিছনে ঘোরার সঠিক ছবি সন্নিবেশিত করতে হবে।
	২.২ শরীরচর্চা (জিমনাস্টিক)মূলক ব্যায়াম করতে পারবে (সামনে ডিগবাজি)।	২.২ সামনে ডিগবাজি দিতে পারবে।	২.২.১ সামনে ডিগবাজি	২.২.১ সামনে ডিগবাজি দিবে।	সামনে ডিগবাজি, বিভিন্ন অনুকরণমূলক হাঁটা, দৌড় এবং লাফ ও অবতরণ কীভাবে করবে তার বর্ণনা ও সকল কার্যক্রমের ছবি সংযোজন করতে হবে।
	২.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা (অনুকরন মুলক হাঁটা, দৌড়, লাফ-অবতরণ) করতে শিখবে।	২.৩.১ বিভিন্ন জীব জন্তুর অনুকরনে হাঁটা ও দৌড় দিতে পারবে।	২.৩.১ অনুকরণমুলক খেলাধুলা	২.৩.১ শিৰার্থী বিভিন্ন অনুকরণমূলক খেলাধুলা করবে এবং লাফ ও অবতরণ করে দেখাবে।	৪. অন্ৰকৰ ও বহিরাঙ্গন খেলাধুলার নিয়মাবলি বিশদভাবে বর্ণনা করবেন।
		২.৩.২ লাফ দিয়ে ওপরে উঠতে এবং মাটিতে অবতরণ করতে পারবে।	২.৩.২ লাফ দিয়ে উপরে ওঠা ও অবতরণ		
	২.৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা ক. অন্ৰকৰ খেলাধুলা (লুডু, বাগাডুলি ইত্যাদি) খেলা খেলতে পারবে। খ. বহিরাঙ্গন খেলা (স্কিপিং, ফুটবল, সঙ্গীর কাছে বল পাস, ক্রিকেট ইত্যাদি) খেলতে পারবে।	২.৪.১ ক. অন্ৰকৰ খেলা যেমন: লুডু, বাগাডুলি ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে। খ.বহিরাঙ্গন খেলা যেমন: স্কিপিং, রাবার ও টেনিস বল নিৰেপ ও সঙ্গীর কাছে বল পাস করতে পারবে।	২.৪.১ ক. অন্ৰকৰ খেলা: লুডু, বাগাডুলি খ.বহিরাঙ্গন খেলা স্কিপিং, রাবার ও টেনিস বল নিৰেপ, বল পাস	২.৪.১ শিৰার্থী অন্ৰকৰ ও বহিরাঙ্গন খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করবে।	

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রদর্শন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকন শিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
৩. ছন্দময় ব্যায়াম ও নাচের মাধ্যমে শিশুদের চিত্তবিনোদন, কল্পনাশক্তি, সৃজনশীলতা ও বুদ্ধির বিকাশ।	৩.১ দেশাত্ববোধক ছড়া গানের মাধ্যমে নৃত্যময়, ব্যায়ামের অনুশীলন করতে পারবে। ৩.২ সমবেত ব্যায়াম ও রঙ্গমাল/পতাকা/ফিতা ইত্যাদি দ্বারা নৃত্য করতে পারবে।	৩.১.১ ছড়া ও গানের মাধ্যমে নৃত্যময় ব্যায়াম করতে পারবে। ৩.২.১ চিত্ত বিনোদনমূলক খেলা খেলতে পারবে ।	৩.১.১ ছড়া ও গানের মাধ্যমে নৃত্যময় ব্যায়াম ৩.২.১ বিনোদনমুলক খেলাধুলা	৩.১.১ শিৰার্থী ছড়া ও গানের মাধ্যমে নৃত্য করবে। ৩.২.১ বিনোদনমূলক খেলাধুলা করবে।	৫. শিৰার্থীদেরকে ভালো করে বুঝানোর জন্য চিত্ত বিনোদনমুলক খেলার ছবি অংকন করে সংযুক্ত করতে হবে। ৬. শ্রেণিকৰে শিৰক একজন নেতা নির্বাচন করবেন এবং তাকে ক্লাস ও মাঠে খেলাধুলার দায়িত্ব প্রদান করে নেতৃত্বের গুনাবলি কীভাবে অর্জন করবে বর্ণনায় এর প্রতিফলন থাকবে।
৪. শৃঙ্খলা বোধ, নেতার প্রতি শ্রদ্ধাবোধ, নেতার আদেশ মেনে চলা, সহনশীলতা ও নেতৃত্বদানের গুনাবলি অর্জন করা।	৪.১ শ্রেণিকৰে দলনেতা নির্বাচন করবে এবং শিৰক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলতে পারবে। ৪.২ বিদ্যালয়ের খেলাধুলায় আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করবে এবং খেলার মাঠে পরিচালক দল নেতার নির্দেশ মেনে চলতে পারবে। ৪.৩ শ্রেণিকৰে ও খেলার মাঠে বন্ধুত্ব গড়ে তুলবে এবং বিদ্যালয়ের বাইরে তা বজায় রাখতে পারবে। ৪.৪ খেলার মাঠে পরস্পরের প্রতি সহনশীল হবে এবং ধৈর্য প্রদর্শন করতে পারবে। ৪.৫ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি মাঠে আনা নেয়ার ব্যাপারে একে অন্যকে সাহায্যে	৪.১.১ দলনেতা নির্বাচন করতে পারবে। ৪.২.১ দলনেতা/পরিচালকের নির্দেশ মতো খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করবে। ৪.৩.১ একে অপরের সাথে মিলে মিশে চলার ও বন্ধুত্ব স্থাপন করতে পারবে। ৪.৪.১ ধৈর্য্যশীল হতে পারবে। ৪.৫.১ একে অন্যকে সাহায্য করতে পারবে।	৪.১.১ দলনেতা নির্বাচন ৪.২.১ দলনেতার নির্দেশ মেনে চলা ৪.৩ বন্ধুত্ব ও ভ্রাতৃত্ববোধ ৪.৪ ধৈর্য্য ও সহনশীলতা ৪.৫ সহযোগিতা	৪.১.১ শিৰার্থীরা দলনেতার নির্দেশ মেনে সুশৃঙ্খলভাবে বিভিন্ন কর্মকান্ডে অংশগ্রহণ করবে।	

	করতে পারবে।				

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রদর্শন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকন শিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
৫. পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের মাধ্যমে সুস্থদেহ ও সুন্দর মন গড়ে তোলা।	৫.১ খেলাধুলা ও বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জানা এবং তা বাস্তবে অনুশীলন করবে। ৫.২ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে উঠার অভ্যাস গড়ে তুলবে। ৫.৩ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম গ্রহণের অভ্যাস করতে পারবে।	৫.১.১ পরিমিত খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবে। ৫.২.১ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া ও ঘুম থেকে উঠতে পারবে। ৫.৩.১ খেলাধুলা শেষে প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিতে পারবে।	৫.১.১ পরিমিত খেলাধুলা ৫.২.১ পরিমিত ঘুম ৫.৩.১ খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম		৭. ক্লাসে পরিমিত ঘুম ও ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বর্ণনা করে বুঝাতে হবে। অতিরিক্ত ঘুম ও ব্যায়ামের কুফল সম্পর্কে শিক্ষার্থীদেরকে বলতে হবে। খেলাধুলা শেষে বিশ্রামের গুরুত্ব বর্ণনা করতে হবে। শিক্ষার্থী এই সকল কাজ যথাযথ করছে কী না তা পর্যবেক্ষণ করবে। ৮. টাটকা, পঁচা, বাসি ও বাজারের খাবারের ছবি সংযুক্ত করে এগুলোর বর্ণনা দিতে হবে। ৯. রাস্তায় চলাচলের সর্তকতা। যেমন:- জেব্রা ক্রসিং অংকনের মাধ্যমে এবং বিভিন্ন দুর্ঘটনার ছবি বর্ণনার মাধ্যমে বুঝাতে হবে।
৬. দেহ গঠন ও স্বাস্থ্য রক্ষায় খাদ্যের গুরুত্ব সম্পর্কে জানা এবং এরূপ খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস গড়ে তোলা।	৬.১ বিভিন্ন খাদ্যের গুণাগুন সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে। ৬.২ টাটকা খাবার এবং এর উপকারিতা সম্পর্কে জানতে পারবে। ৬.৩ পঁচা, বাসি ও খোলা খাবারের কুফল সম্পর্কে জানতে পারবে এবং তা পরিহার করতে পারবে।	৬.১.১ বিভিন্ন খাদ্যের গুণাগুন সম্পর্কে বলতে পারবে। ৬.২.১ টাটকা খাবার সম্পর্কে জানবে ও বলতে পারবে। ৬.৩.১ পঁচা, বাসি ও বাজারের খোলা খাবারের কুফল সম্পর্কে জানবে এবং তা পরিহার করতে পারবে।	৬.১.১ বিভিন্ন খাদ্যের গুনাগুন ৬.২.১ টাটকা খাবার ৬.৩.১ পচাঁ, বাসি ও বাজারের খোলা খাবার	৬.১.১ শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে বিভিন্ন খাদ্যের গুণাগুন আলোচনা করবে। ৬.২.১ শ্রেণিকক্ষে নিজেরা টাটকা খাবারের তালিকা তৈরি করবে। ৬.৩.১ পঁচা, বাসি ও বাজারের খোলা খাবারের তালিকা তৈরি করবে।	
৭. নিরাপদ জীবন-যাপনের লক্ষ্যে দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য সর্তকতামূলক ব্যবস্থাদি সম্পর্কে জানা।	৭.১ দৈনন্দিন জীবনে যেসকল বিষয়ে সচরাচর দুর্ঘটনা ঘটে সে সম্পর্কে জানতে এবং সতর্ক থাকার অভ্যাস গঠন করতে পারবে। ৭.২ রাস্তায় চলাচল ও পারাপারের সময় সাবধানতা অবলম্বনের অভ্যাস গঠন করবে এবং বাস্তবে তা মেনে চলবে।	৭.১.১ দৈনন্দিন জীবনে সচরাচর দুর্ঘটনা এড়াতে সতর্ক থাকতে শিখবে। ৭.২ রাস্তায় চলাচলের জন্য সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে।	৭.১.১ দৈনন্দিন জীবনের দুর্ঘটনা ৭.২.১ রাস্তায় চলাচলের সর্তকতা	৭.২.১ রাস্তায় চলাচলের সতর্কতা সম্পর্কে শ্রেণিকক্ষে প্রত্যেক শিক্ষার্থী আলোচনা করবে।	

বিষয়ভিত্তিক প্রাপ্তিমূলক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রদর্শন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকন শিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
	৭.৩ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ইত্যাদি জন্তুর কামড় আঁচড় ও বিষাক্ত পোকা-মাকড় সম্পর্কে জানতে পারবে এবং সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে। ৭.৪ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে। ৭.৫ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দা, বটি, ছুরি, হাতুড়ি প্রভৃতি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে।	৭.৩.১ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ইত্যাদি জন্তু ও বিষাক্ত পোকা-মাকড়ের কামড় আঁচড় হতে রৰা পাওয়ার উপায় বর্ণনা করতে পারবে। ৭.৪.১ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন থেকে কীভাবে নিজেকে রৰা করবে তা বলতে পারবে। ৭.৫.১ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম দা, বটি, ছুরি ইত্যাদির সতর্কতামূলক ব্যবস্থা করতে পারবে।	৭.৩.১ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ও বিষাক্ত পোকা-মাকড় হতে সাবধানতা ৭.৫.১ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম দা, বটি, ছুরি দ্বারা সংগঠিত দুর্ঘটনা		১০. কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ইত্যাদি জন্তু ও বিষাক্ত পোকা-মাকড় হতে সাবধানতা অবলম্বন ও পুকুড়, ডোবা, চুলা, আগুন, দা, বটি, ছুরি ইত্যাদি সতর্কতা- মূলক ব্যবস্থা সম্পর্কে আলোচনা করবে। ১১.প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জামের বর্ণনা ও প্রাসংগিক ছবি দিতে হবে।
৮. প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা লাভ করা এবং বাস্তবে এর প্রয়োগ সম্পর্কে জানা।	৮.১ প্রাথমিক চিকিৎসায় ব্যবহারিত উপাদান সম্পর্কে প্রাথমিক ধারনা লাভ করবে। ৮.২ খেলাধুলায় দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানবে।	৮.১.১ প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানবে ও বলতে পারবে। ৮.২.১ খেলাধুলায় দুর্ঘটনার প্রতিকার করতে পারবে।	৮.১.১ প্রাথমিক চিকিৎসা ৮.২.১ খেলাধুলায় দুর্ঘটনা	৮.১.১ প্রাথমিক চিকিৎসায় ব্যবহৃত সমঞ্জাম যেমন: ব্যান্ডেজ, তুলা, ডেটল, কাঁচি ইত্যাদি সনাক্ত করবে।	১২. প্রাত্যহিক সমাবেশের ছবি, স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস বর্ণনার সাহায্যে বুঝাতে হবে।
৯. দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্দীপ্ত হওয়া।	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশ-গ্রহণের মাধ্যমে জাতীয় সংগীত গাইতে পারবে। ৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের খেলাধুলায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে দিবস দুটি সম্পর্কে জানতে পারবে।	৯.১.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণের মাধ্যমে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হবে। ৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করবে।	৯.১.১ প্রাত্যহিক সমাবেশ ৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস	৯.১.১ শিৰার্থী প্রাত্যহিক সমাবেশে শৃঙ্খলার সাথে দাঁড়াবে।	১৩. বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার বর্ণনা ও উদ্বোধনী অনুষ্ঠানের ছবি সংযোজন করতে হবে।
১০. বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন ও অংশগ্রহণের মাধ্যমে দায়িত্ববোধ ও প্রতিযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলা।	১০.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন সম্পর্কে জানতে পারবে।	১০.১.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযো-গিতার উদ্বোধনী আনুষ্ঠানে গ্রুপ অনুসারে দাঁড়াতে পারবে।	১০.১.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযো-গিতার উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে গ্রুপ অনুসারে দাঁড়ানো	১০.১.১ শিৰার্থীরা লাইন-ফাইল ঠিক রেখে গ্রুপ অনুসারে দাঁড়ানো অনুশীলন করবে।	
	১০.২ গ্রুপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।	১০.২.১ বিভিন্ন ইভেন্টে শিৰার্থীরা অংশগ্রহণ করবে।	১০.২.১ প্রতিযোগিতার ইভেন্ট		

শারীরিক শিৰা

তৃতীয় শ্রেণি

বিষয়ভিত্তিক প্রাম্ভিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীড়্গণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ড়্গেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
১. ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের অভ্যাস গড়ে তোলা ও পরিবেশ উন্নয়নে আগ্রহী হওয়া।	১.১ পরিচ্ছন্ন জীবনযাপনে অভ্যস্থ হতে পারবে এবং নামাজ পড়া/ প্রার্থনা করার অভ্যাস গড়ে তুলবে।	১.১.১ হাত, পা, নাক, মুখ, দাঁত, চুল ও পোশাক পরিষ্কার রাখতে পারবে।	১.১.১ হাত, পা, নাক, মুখ, চোখ, চুল পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা	১.১.১ শিৰার্থীরা ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার কাজ হাতে-কলমে করবে। যেমন: হাত, পা, চুল, দাঁত, নাক, নিজ পোশাক।	প্রাথমিক স্বরে ৩য় শ্রেণির জন্য শারীরিক শিৰা বিষয়ের বই প্রনয়ন ও অংকন শিল্পীদের প্রতি নির্দেশনা নিম্নরূপ: লেখক বিষয়বস্তু সহজ ও সরল ভাষায় বিস্ত্মারিত বর্ণনা করবেন যাতে শিশুরা সহজে অনুধাবন করতে পারে।
		১.১.২ খাওয়ার আগে ও পরে হাত ভলোভাবে ধুতে শিখবে এবং সকালে ঘুম থেকে উঠে হাত ও দাঁত ভালোভাবে পরিষ্কার করার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।	১.১.২ খাওয়ার আগে ও পরে হাত ধোয়া এবং খাওয়ার পরে ও রাতে শোয়ার আগে দাঁত পরিষ্কার রাখা		১. শিৰক শিৰার্থীদেরকে হাত, পা, নাক, মুখ, দাঁত, চুল ও পোশাকের পরিষ্কার পরিচ্ছনতা সম্পর্কে ধারণা দেবেন। পরিষ্কার ও অপরিষ্কার বাড়ি চিত্রের সাহায্যে বুঝাবেন।
		১.১.৩ পোশাক পরিচ্ছন্ন রাখার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।	১.১.৩ পোশাক পরিচ্ছন্ন রাখার অভ্যাস		
	১.২ দৈনন্দিন জীবন-যাপনে বদ অভ্যাস পরিহার করে সু অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।	১.২.১ যেখানে সেখানে কফ ও থুথু ফেলার অভ্যাস পরিহার করতে পারবে।	১.২.১ যেখানে-সেখানে কফ ও থুথু না ফেলা	১.২.১ শিৰার্থী বিদ্যালয়ে রাখা নির্দিষ্ট আবর্জনার পাত্রে কফ-থুথু ফেলবে এবং এভাবে অভ্যাস গড়ে তুলবে।	

বিষয়ভিত্তিক প্রাপ্তিমূলক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রদর্শণ (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
		১.২.২ নাক, কান পরিষ্কার করা বা চুলকানোর কু-অভ্যাস ত্যাগ করতে পারবে।	১.২.২ নাক, কান পরিষ্কার করা বা চুলকানো		২. সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা যেমন- হাঁটা, দৌড়, লাফ ও অবতরন, বেয়ে উঠা, সঙ্গীর সাথে ব্যায়ামের ছবি সংযোজিত করে দেখাতে হবে যাতে শিক্ষার্থীরা উৎসাহিত হয়।
		১.২.৩ খাওয়ার সময় শব্দ না করে খেতে পারবে।	১.২.৩ খাওয়ার সময় শব্দ না করা		
	১.৩ নিজের জিনিসপত্র যথাস্থানে গুছিয়ে রাখতে পারবে এবং শিক্ষক ও সহপাঠীদের সাথে শ্রেণিকক্ষ, বিদ্যালয়ের পরিচ্ছন্নতার কাজে অংশগ্রহণ করতে পারবে।	১.৩.১ ব্যক্তিগত জিনিস পত্র যেমন-বই, খাতা, পোশাক, বিছানাপত্র যথাস্থানে গুছিয়ে রাখতে পারবে।	১.৩.১ বই, খাতা, পোশাক, বিছানাপত্র গুছিয়ে রাখা		৩. শৌচাগার ব্যবহারের পর হাত পা কীভাবে এবং কেন পরিষ্কার করতে হয় শিক্ষক তা শিক্ষার্থীকে বুঝিয়ে দিবেন। একটি আদর্শ শৌচাগারের ছবি সংযুক্ত করতে হবে।
		১.৩.২ বিদ্যালয়, শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতায় শিক্ষক ও সহপাঠীদের সাথে অংশগ্রহণ করতে পারবে।	১.৩.২ বিদ্যালয়, শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা	১.৩.২ শিক্ষার্থীরা নিজ শ্রেণিকক্ষ ও বিদ্যালয় পরিষ্কার রাখবে।	
	১.৪ শৌচাগার ব্যবহারের পর হাত, পা ভালোভাবে পরিষ্কার করার অভ্যাস গড়ে উঠবে।	১.৪.১ বাড়িতে ও বিদ্যালয়ে শৌচাগার ব্যবহারের পর হাত-পা কীভাবে পরিষ্কার করতে হয় তা বলতে পারবে এবং অভ্যাস করতে পারবে।	১.৪.১ শৌচাগার ব্যবহারের পর হাত-পা পরিষ্কার করা	১.৪.১ বিদ্যালয় ও বাড়িতে শৌচাগার ব্যবহারের পর হাত-পা ভালোভাবে ধৌত করবে।	৪. কীভাবে তালে তালে মার্চপাস্ট করতে হয় এবং বৃত্ত, অর্ধবৃত্ত করে দাঁড়াতে হয় তার বর্ণনা দিবেন এবং ছবি সংযুক্ত করবেন।
২ খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক	২.১ সামনে চলা, বৃত্ত, অর্ধবৃত্ত করে দাঁড়াতে শিখবে।	২.১.১ তালে তালে মার্চ করে সামনে যেতে পারবে।	২.১.১ সামনে মার্চ করে চলা	২.১.১ তালে তালে মার্চ অনুশীলন করবে।	
		২.১.২ বৃত্ত, অর্ধবৃত্ত করে দাঁড়াতে পারবে।	২.১.২ বৃত্ত ও অর্ধবৃত্ত করে দাঁড়ানো	২.১.২ খেলার মাঠে বৃত্ত করে ও অর্ধবৃত্ত করে দাঁড়ানো অনুশীলন করবে।	

বিষয়ভিত্তিক প্রাপ্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
	২.২ শরীরচর্চা (জিমনাস্টিক) মূলক ব্যায়াম করতে পারবে (সামনে-পিছনে ডিগবাজি, আর্চিং।)	২.২.১ সামনে-পিছনে ডিগবাজি ও আর্চিং করতে পারবে।	২.২.১ সামনে - পিছনে ডিগবাজি ও আর্চিং	২.২.১ খেলার মাঠে সামনে-পিছনে ডিগবাজি দিবে ও আর্চিং অনুশীলন করবে।	৫. সামনে-পিছনে ডিগবাজি ও আর্চিং করার নিয়ম বর্ণনা করবেন। ডিগবাজি ও আর্চিং এর ছবি সংযুক্ত করতে হবে।
	২.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলায় (ইঁদুর বিড়াল, রুমালচুরি, এক্কা-দুক্কা, কানামাছি মোরগ লড়াই ইত্যাদিতে) অংশগ্রহণ করতে পারবে।	২.৩.১ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করতে পারবে।	২.৩.১ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা (ইঁদুর বিড়াল, রুমালচুরি, এক্কা-দুক্কা, কানামাছি, মোরগ লড়াই)	২.৩.১ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করবে ।	৬. অন্ত্ব:কৰ ও বহিরাঙ্গন খেলাধুলার নিয়মকানুন সহজবোধ্য করে বইতে লিপিবদ্ধ করবেন।
	২.৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা। ক. অন্ত্ব:কৰ খেলাধুলা (লুডু, বাগাডুলি, ক্যারম ইত্যাদি) খেলা খেলতে পারবে। খ. বহিরাঙ্গন খেলা (টেনিকোয়েট, ফুটবল, ব্যাটমিন্টন, ক্রিকেট ইত্যাদি) খেলতে পারবে।	২.৪ ক.সরঞ্জামসহ খেলাধুলা: ক. অন্ত্বকৰ খেলাধুলা যেমন: লুডু, বাগাডুলি, ক্যারম ইত্যাদি খেলার নিয়ম জানতে ও খেলতে পারবে। খ. বহিরাঙ্গন খেলা যেমন: টেনিকোয়েট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, ক্রিকেট ইত্যাদি খেলতে পারবে।	২.৪.১ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা: ক. অন্ত্বকৰ খেলাধুলা (লুডু, বাগাডুলি, ক্যারম ইত্যাদি) খ. বহিরাঙ্গন খেলা (টেনিকোয়েট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, ক্রিকেট ইত্যাদি)	২.৪.১ ক. অন্ত্ব:কৰ খেলায় অংশগ্রহণ করবে। খ. বহিরাঙ্গন খেলায় অংশগ্রহণ করবে।	

বিষয়ভিত্তিক প্রান্নিৰক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীৰণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ৰেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
৩. ছন্দময় ব্যায়াম ও নাচের মাধ্যমে শিশুদের চিত্তবিনোদন, কল্পনাশক্তি, সৃজনশীলতা ও বুদ্ধির বিকাশ।	৩.১ ছড়াগানের তালে তালে ছন্দময় ব্যায়াম করতে পারবে।	৩.১.১ ছড়াগান ও ছন্দময় ব্যায়ামের তালে তালে অঙ্গ-ভঙ্গি করে চলতে পারবে।	৩.১.১ ছড়া গান ও ছন্দময় ব্যায়াম	৩.১.১ শ্রেণিকৰে ও খেলার মাঠে ছড়াগান, ছন্দময় ব্যায়াম অনুশীলন করবে।	৭. বিভিন্ন ছড়াগানের তালে তালে ব্যায়াম, ছড়াগান ও ছন্দময় ব্যায়ামের বর্ণনা সঠিকভবে উপস্থাপন করে শিৰার্থীদের উৎসাহিত করতে হবে।
		৩.১.২ ছড়া, বাদ্য ও সংখ্যা গণনার তালে তালে পিটি করতে পারবে।	৩.১.২ ছড়া, বাদ্য ও সংখ্যা গণনার তালে পিটি	৩.১.২ ছড়া, বাজনা ও সংখ্যা গণনার তালে পিটে করবে।	
		৩.১.৩ সৌন্দর্য ও বৈচিত্র আনার জন্য দাঁড়িয়ে, বসে ও শরীরের বিভিন্ন ভঙ্গিময় অঙ্গ বিন্যাস করতে পারবে।	৩.১.৩ বিভিন্ন ভঙ্গিমায় অঙ্গ বিন্যাস	৩.১.৩ শিৰার্থী শিৰকের নির্দেশ অনুসারে বিভিন্ন ভঙ্গিমায় অঙ্গ বিন্যাস শিখবে।	
	৩.২ সমবেত ব্যায়াম, ঝুমুর নৃত্য, কাঠি নৃত্য ইত্যাদি করতে পারবে।	৩.২.১ সমবেত ব্যায়াম, ঝুমুর নৃত্য ও কাঠি নৃত্য করতে পারবে।	৩.২.১ সমবেত ব্যায়াম, ঝুমুর নৃত্য, কাঠি নৃত্য	৩.২ শিৰার্থী শিৰকের নির্দেশনা অনুযায়ী সমবেত ব্যায়াম, ঝুমুর নৃত্য, কাঠ নৃত্য অনুশীলনের মাধ্যমে শিখবে।	
৪. শৃঙ্খলা বোধ, নেতার প্রতি শ্রদ্ধাবোধ, নেতার আদেশ মেনে চলা সহনশীলতা ও নেতৃত্বদানের গুনাবলি অর্জন করা।	৪.১ শ্রেণিকৰে দলনেতা নির্বাচন করবে এবং শিৰক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলবে।	৪.১.১ শ্রেণিকৰে একজন দলনেতা ও একজন সহনেতা নির্বাচন করতে পারবে।	৪.১.১ শ্রেণিকৰে দলনেতা ও সহ দলনেতা নির্বাচন	৪.১.১ শ্রেণিকৰে শ্রেণিনেতা নির্বাচন মহড়ায় অংশগ্রহণ করবে।	
	৪.২ খেলাধুলায় আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করবে এবং খেলার মাঠে পরিচালক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।	৪.২.১ বিদ্যালয়ে খেলাধুলায় এবং খেলার মাঠে দলনেতার নির্দেশ মেনে চলতে পারবে।	৪.২.১ দলনেতার নির্দেশ মেনে চলা	৪.২.১ বিদ্যালয়ের খেলাধুলায় ও খেলার মাঠে দলনেতার নির্দেশ অনুযায়ী বিভিন্ন কাজে অংশগ্রহণ করবে।	

বিষয়ভিত্তিক প্রান্মিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীৰণ/ প্রর্দশন (প্রযোজ্য ৰেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
	৪.৩.১ শ্রেণিকৰে ও খেলার মাঠে বন্ধুত্ব গড়ে তুলবে এবং বিদ্যালয়ের বাইরে তা বজায় রাখবে।	৪.৩.১ পরস্পর - পরস্পরের সাথে মিলেমিশে চলবে ও বন্ধুত্ব স্থাপন করতে পারবে।	৪.৩.১ ভাতৃত্ববোধ সৃষ্টি ও বন্ধুত্ব স্থাপন		৮. অতিরিক্ত ব্যায়াম ও ঘুমের বর্ণনা ও এর কুফল সম্বন্ধে বর্ণনা থাকবে।
	৪.৪.১ খেলার মাঠে পরস্পরের প্রতি সহনশীল হবে এবং ধৈর্য প্রদর্শন করবে।	৪.৪.১ ধৈর্যশীল ও সহনশীল হতে পারবে।	৪.৪.১ ধৈর্য ও সহনশীলতা		কখন ঘুমাতে যাবে, কখন ঘুম থেকে উঠবে ইত্যাদির সংৰিপ্ত বর্ণনা থাকবে।
	৪.৫.১ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি মাঠে আনা নেয়ার ব্যাপারে একে অন্যকে সাহায্যে করবে।	৪.৫.১ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি মাঠে আনা নেয়ার ব্যাপারে একে অন্যকে সাহায্যে করতে পারবে।	৪.৫.১ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি খেলার মাঠে আন-নেওয়ায় ও সহযোগিতা	৪.৫.১ শিৰার্থীরা খেলাধুলার সরঞ্জামাদি মাঠে নিজেরা আনা-নেওয়া করবে।	
৫. পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের মাধ্যমে সুস্থদেহ ও সুন্দর মন গড়ে তোলা।	৫.১ অতিরিক্ত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের কুফল সম্পর্কে জানবে এবং তা পরিহার করবে।	৫.১.১ অতিরিক্ত খেলাধুলার ৰতিকর দিক সম্পর্কে বলতে পারবে।	৫.১.১ অতিরিক্ত খেলাধুলার কুফল		
		৫.১.২ অতিরিক্ত ঘুম ও বিশ্রামে অলসতা বাড়ায় ও কর্ম স্পৃহা নষ্ট করে, শিৰার্থী তা জানতে পারবে এবং ঘুমের প্রয়োজনীতা বর্ণনা করতে পারবে।	৫.১.২ অতিরিক্ত বিশ্রাম ও ঘুমের অপকারিতা		

বিষয়ভিত্তিক প্রাপ্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
	৫.২ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে উঠার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।	৫.২.১ পরিমিত ঘুমের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করতে পারবে।	৫.২.১ সময়মতো ঘুম থেকে ওঠা ও ঘুমানো		৯. সুষম খাদ্য, টাটকা খাবারের চার্ট সংযুক্ত করতে হবে। ১০. কোন প্রকার খাদ্য শরীরে কী কাজে লাগে তা উলেস্নখ থাকবে। পচা বাসি খাবারের কুফল ও টাটকা খাবারের উপকারিতা বর্ণনা দিবেন।
	৫.৩ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা শেষে বিশ্রামের অভ্যাস গঠন করবে।	৫.৩.১ খেলাধুলা শেষে প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিতে পারবে।	৫.৩.১ খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম		
৬. দেহ গঠন ও স্বাস্থ্য রৰায় খাদ্যের গুরুত্ব সম্পর্কে জানা এবং এরূপ খাদ্য গ্রহনের অভ্যাস গড়ে তোলা।	৬.১ সুষম খাদ্য কী এ সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।	৬.১.১ সুষম খাদ্য সম্পর্কে বলতে পারবে।	৬.১.১ সুষম খাদ্য	৬.১.১ শ্রেণিকৰে সুষম খাদ্যের তালিকা তৈরি করবে।	
		৬.১.২ খাদ্যকে উপাদান হিসেবে কয় ভাগে ভাগ করা যায় তা বর্ণনা করতে পারবে ।	৬.১.২ খাদ্যের উপাদান	৬.১.২ শ্রেণিকৰে দলে বিভক্ত হয়ে বিভিন্ন প্রকার খাদ্য উপাদান চিহ্নিত করবে।	
		৬.১.৩ কোন জাতীয় খাদ্য দেহে কী কাজ করে তা বর্ণনা করতে পারবে।	৬.১.৩ খাদ্যের গুনাগুন	৬.১.৩ শ্রেণিকৰে বিভিন্ন খাদ্যের গুণাগুন লিখে পোস্টার/কার্ড তৈরি করবে।	
	৬.২ টাটকা খাবার গ্রহণের উপকারিতা জানতে পারবে এবং টাটকা খাবার গ্রহনের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।	৬.২.১ টাটকা খাবারের উপকারিতা জানবে এবং টাটকা খাবার গ্রহনের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।	৬.২.১ টাটকা খাবারের উপকারিতা	৬.২.১ শ্রেণিকৰে বিভিন্ন টাটকা খাবারের তালিকা তৈরি করবে।	
	৬.৩ পঁচা, বাসি ও খোলা খাবার পরিহার করতে পারবে।	৬.৩ পচাঁ বাসি খাবারের ৰতিকারক দিকগুলো জানবে এবং পরিহার করতে পারবে।	৬.৩.১ পঁচা, বাসি ও খোলা খাবার এর ৰতিকর দিক	৬.৩.১ শ্রেণিকৰে পঁচা, বাসি ও খোলা খাবার এর তালিকা তৈরি করবে।	

বিষয়ভিত্তিক প্রাস্থিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
৭.নিরাপদ জীবন যাপনের লৰ্ব্যে দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য সর্তকতামূলক ব্যবস্থাদি সম্পর্কে জানা।	৭.১ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা চলাকালীন দুর্ঘটনা সম্পর্কে সর্তক থাকতে পারবে।	৭.১.১ খেলাধুলা চলাকালীন কী কী দুর্ঘটনা ঘটতে পারে বর্ণনা করতে পারবে।	৭.১.১ খেলাধুলা চলাকালীন দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানা, সতর্কতা এবং প্রতিকার ব্যবস্থা		১১. খেলাধুলায় কী কী দুর্ঘটনা ঘটে যেমন- পা মচকে বা ভেঙ্গে যাওয়া, হাত পা ছিলে যাওয়া মাংস পেশিতে টান পড়া প্রভৃতি সম্পর্কে শিৰার্থীদের নির্দেশনা দিবেন।
	৭.২ যানবাহনে ও রাস্ৰায় চলাচলের সময় সতর্ক হয়ে চলতে পারবে।	৭.২.১ যানবহনে ওঠা নামার সময় সতর্কতা অবলম্বন করে চলতে পারবে।	৭.২.১ যানবাহনে ও পথ চলার সময় সতর্কতা	৭.২.১ যানবাহনে, রাস্ৰাঘাটে চলার সতর্কতা সম্পর্কে শিৰার্থীরা শ্রেণিকৰে আলোচনা করবে।	১২. যানবাহনে ও রাস্ৰায় কীভাবে দুর্ঘটনা ঘটে সে সম্পর্কে শিৰক শিৰার্থীদের অবহিত করবেন এবং কীভাবে দুর্ঘটনা থেকে রৰা পাওয়া যায় সে সম্পর্কে ধারণা দেবেন।
		৭.২.২ পথ চলার সময় রাস্ৰায় সতর্ক হয়ে পিচ্ছিল ভেজা রাস্ৰা ও খানাখান্দি এড়িয়ে চলতে পারবে।	৭.২.২ পিচ্ছিল ও ভেজা রাস্ৰা এড়িয়ে চলা		
		৭.২.৩ শহর অঞ্চলে রাস্ৰার ফুটপথ দিয়ে চলাচল ও জেব্রা ক্রসিং এ রাস্ৰা অতিক্রম করার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।	৭.২.৩ শহরে ফুটপথ দিয়ে চলা ও জেব্রাক্রসিং অতিক্রম করা		

বিষয় ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
	৭.৩ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল, বেজি, বানর, সাপ ইত্যাদি প্রাণীর কামড় আঁচড় হতে সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে।	৭.৩.১ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল, বেজি, বানর, সাপ ও বিষাক্ত পোকা মাকড়ের কামড় আঁচড় হতে সাবধানতা বর্ণনা করতে পারবে।	৭.৩.১ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ও বিষাক্ত পোকা মাকড়ের কামড় আঁচড়	৭.৩.১ বেজি, বানর, সাপ উলিস্নখিত প্রাণী দ্বারা আক্রান্ৰ হলে করণীয় মহড়া দিবে।	১৩. কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ও বিষাক্ত পোকা মাকড়ে আক্রান্ৰ হলে কী করণীয় তার বিশদভাবে বর্ণনা থাকবে।
	৭.৪ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন থেকে সাবধান থাকার অভ্যাস গঠন করতে এবং এ সমস্ৰ দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা প্রতিরোধ সমন্ধে জানতে পারবে।	৭.৪.১ ডোবা বা পুকুর থেকে কী কী বিপদ হতে পারে শিৰার্থী সে সম্পর্কে জানতে পারবে এবং এর প্রতিরোধে করণীয় কী তা বর্ণনা করতে পারবে।	৭.৪.১ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন থেকে সাবধানতা ও প্রতিরোধ		১৪. ঘাট পিচ্ছিল হলে কী বিপদ হয়, সাঁতার শেখা কেন জরম্নরি, ডুবন্ৰ মানুষকে পানি থেকে তুলে করণীয় কাজ কী এবং প্রদীপ, চেরাগ মোমবাতি নিয়ে নাড়াচাড়া করলে কী বিপদ হতে পারে, শরীরে আগুন লাগলে করণীয় কাজ কী তার ধারনা দেবেন।
		৭.৪.২ চুল, মোমবাতি, হারিকেন ইত্যাদির আগুন থেকে কীভাবে সতর্ক থাকবে তা বলতে পারবে।	৭.৪.২ চুল, মোমবাতি, হারিকেন, আগুন হতে সর্তকতা ও প্রতিরোধ		
	৭.৫ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম দা, বটি, ছুরি, হাতুড়ি প্রভৃতি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা হতে সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে।	৭.৫.১ বৈদ্যুতিক সমঞ্জাম, দা, বটি, ছুরি, হাতুড়ির দ্বারা দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানতে পারবে ও সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে।	৭.৫.১ বৈদ্যুতিক সমঞ্জাম, বটি, দা, হাতুড়ি দ্বারা নানা রকম দুর্ঘটনা		

বিষয় ভিত্তিক প্রাম্ভিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
৮. প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা লাভ করা এবং বাস্তবে এর প্রয়োগ সম্পর্কে জানা।	৮.১ খেলাধুলায় হাত, পা, কাটা ও মচকানোর প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে পারবে।	৮.১.১ খেলাধুলার সময় হাত, পা বা অন্যস্থান কেটে গেলে কী করতে হবে তা বর্ণনা করতে পারবে।	৮.১.১ হাত-পা কাটলে করণীয়	৮.১.১ হাত- পা কাটা, মচকানো, বা ভেঙ্গে গেলে কী করণীয় তার মহড়া করবে এবং লিখবে।	১৫. হাত, পা কেটে গেলে বা মচকালে কীভাবে তার প্রাথমিক চিকিৎসা করতে হয় তার বর্ণনা থকবে।
		৮.১.২ হাত-পা মাচকালে বা ভাঙ্গলে কী করতে হবে তা বলতে পারবে।	৮.১.২ হাত-পা ভাঙ্গলে, মচকালে করণীয়	৮.১.২ খেলাধুলায় হাত-পা ভাঙ্গার প্রাথমিক চিকিৎসা অনুশীলন করবে	
	৮.২ বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে পারবে।	৮.২.১ বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা বর্ণনা করতে পারবে।	৮.২.১ বিভিন্ন দুর্ঘটনা ও প্রাথমিক চিকিৎসা	৮.২.১ বিভিন্ন দুর্ঘটনায় প্রাথমিক চিকিৎসা হাতে-কলমে করে দেখাবে।	
৯. দেশপ্রেম ও জাতীয়তা বোধে উদ্দীপ্ত হওয়া।	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে লাইন-ফাইল ও উচ্চতা অনুসারে দাঁড়াবে এবং জাতীয় সংগীত গাইবে।	৯.১.১ সমাবেশে লাইন-ফাইল ও উচ্চতা অনুসারে দাঁড়াতে পারবে।	৯.১.১ লাইন- ফাইল, উচ্চতা অনুসারে দাঁড়ানো	৯.১.১ সমাবেশে লাইন-ফাইল করে দাঁড়াবে।	১৬. শিৰার্থীরা যেন লাইন-ফাইল অনুসারে প্রাত্যাহিক সমাবেশে এবং সমবেশ শেষে এক লাইনে শ্রেণিকৰে ফিরে যায় তার বিবরণ দিবেন।
		৯.১.২ বিদ্যালয়ের প্রাত্যহিক সমাবেশে শৃঙ্খলার সাথে অংশগ্রহন করতে পারবে।	৯.১.২ প্রাত্যহিক সমাবেশ	৯.১.২ শিৰার্থী প্রাত্যহিক সমাবেশে শৃঙ্খলার সাথে অংশগ্রহণ করবে।	
		৯.১.৩ জাতীয় পতাকা উত্তোলন ও দলগতভাবে জাতীয় পতাকাকে সম্মান দেখাতে পারবে।	৯.১.৩ প্রাত্যহিক সমাবেশে ধারাবাহিক কার্যক্রম	৯.১.৩ জাতীয় পতাকাকে সম্মান করবে এবং জাতীয় সংগীত গাইবে।	

বিষয় ভিত্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
	৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের গুরম্নত্ব বুঝতে পারবে।	৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের গুরম্নত্ব বলতে পারবে ।	৯.২.১ বিজয় দিবস, স্বাধীনতা দিবসে অনুষ্ঠিত অনুষ্ঠান সমূহ	৯.২ শিৰার্থী বিজয় দিবস ও স্বাধীনতা দিবসের অনুষ্ঠানে অংশগ্রহন করবে।	১৭. স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের তাৎপর্য ও বিভিন্ন খেলাধুলা সম্পর্কে ব্যাখ্যা দিবেন যাতে শিৰার্থীর মনে জাতীয়তাবোধের উন্মেষ ঘটে।
		৯.২.২ ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলা ও সহযোগিতার মনোভাব গড়ে উঠবে।	৯.২.২ ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় শৃঙ্খলা ও সহযোগিতা		১৮. উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে উচ্চতা অনুসারে দাঁড়ানোর ছবি সংযোজন করতে হবে। সামনে ডায়াস (মঞ্চ) এবং পতাকা দন্ড দেখাতে হবে।
১০. বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন ও অংশগ্রহনের মাধ্যমে দায়িত্ববোধ ও প্রতিযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলা।	১০.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার উদ্বোধনী অনুষ্ঠান সম্বন্ধে জানতে পারবে।	১০.১.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে কীভাবে দাঁড়াতে হয় তা বলতে পারবে।	১০.১.১ উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে গ্রম্নপ অনুসারে দাঁড়ানো	১০.১ শিৰার্থী উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে গ্রম্নপ অনুসারে দাঁড়াবে	
	১০.২ বাঁশির সংকেত বা বন্দুকের আওয়াজ মনে রেখে দৌড়ে অংশগ্রহণ করার নিয়ম জানবে।	১০.২.১ বাঁশির সংকেত বা বন্দুকের আওয়াজ শুনে কীভাবে দৌড়াতে হয় তা বর্ণনা করতে পারবে।	১০.২.১ বাঁশির সংকেত বা বন্দুকের আওয়াজ শুনে দৌড় আরম্ভ করা	১০.২.১ শিৰার্থী সংকেত শুনে দৌড় অনুশীলন করবে।	
	১০.৩ গ্রম্নপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।	১০.৩.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করতে পারবে।	১০.৩.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার বিভিন্ন ইভেন্ট	১০.৩.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।	

বিষয়ঃ শারীরিক শিড়্গা

চতুর্থ শ্রেণি

বিষয়ভিত্তিক প্রাপ্তিত্মক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীড়্গাণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ড়্গেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
১. ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের অভ্যাস গড়ে তোলা ও পরিবেশ উন্নয়নে আগ্রহী হওয়া।	১.১ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য, নিজ বাড়ি ও বিদ্যালয় সহ পারিপার্শ্বিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার গুরন্নত্ব অনুধাবন ও পরিবেশ উন্নয়নে অংশগ্রহণ করবে।	১.১.১ নিজ বাড়ি, বিদ্যালয় ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার গুরন্নত্ব বর্ণনা করতে পারবে।	১.১.১ নিজবাড়ি, বিদ্যালয় ও পারিপার্শ্বিক পরিষ্কার পরিচ্ছনতা	১.১.১ শ্রেণিকৰ, বিদ্যালয় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করবে।	প্রাথমিক স্ত্মরে ৪র্থ শ্রেণির জন্য শারীরিক শিৰা বিষয়ের বই প্রনয়ন ও অংকন শিল্পীদের প্রতি নির্দেশনা নিম্নরূপ: লেখক বিষয়বস্তু এমনভাবে বিন্যাস ও পরিবেশন করবেন যাতে তা সহজে অনুসরন ও অনুকরণ করা যায়। ১. ছবির সাহায্যে বুঝাবেন পরিষ্কার বাড়ি ও আপরিষ্কার বাড়ি। ২. নিরাপদ পানির সুফল ও কুফল সম্পর্কে আলোচনা করে স্পষ্ট ধারণা দিবেন। ৩. পানিবাহিত রোগ, সংক্রামক রোগ কেন হয় এবং এর প্রতিকার কীভাবে করতে হয় তা বুঝায়ে দিয়ে প্রশ্নের মাধ্যমে মূল্যায়ন করবেন।
	১.২ নিরাপদ পানির ব্যবহার সমন্ধে ধারণা লাভ করতে পরবে।	১.২.১ নিরাপদ পানির প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতে পারবে।	১.২.১ নিরাপদ পানি ও তার প্রয়োজনীয়তা		
	১.৩ পানিবাহিত ও সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও প্রতিকার সম্বন্ধে ধারণা লাভ করতে পারবে।	১.৩.১ পানিবাহিত রোগের (কলেরা, ডায়রিয়া ইত্যাদি) ধারণা সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবে। ১.৩.২ সংক্রামক রোগ, জলবসন্ত্ম, চর্মরোগ, হাম, ইত্যাদি সম্পর্কে ধারণা বর্ণনা করবে।	১.৩.১ পানিবাহিত রোগ। যেমন: কলেরা, ডায়রিয়া ইত্যাদি ১.৩.২ সংক্রামক রোগ জলবসন্ত্ম, চর্মরোগ, হাম ইত্যাদি		
	১.৪ সঠিকভাবে শৌচাগার ব্যবহারের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।	১.৪.১ শৌচাগার কীভাবে ব্যবহার করতে হয় তা বলতে পারবে।	১.৪.১ শৌচাগার ব্যবহার বিধি	১.৪.১ শিৰার্থী শৌচাগার কীভাবে ব্যবহার করবে তা মহড়া করে দেখাবে।	
২ খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সাধন।	২.১ পায়ে পায়ে তাল রাখা শিখবে।	২.১.১ তালে তালে পা ফেলে ব্যায়াম করতে পারবে।	২.১.১ তালে তালে পা ফেলে ব্যায়াম	২.১.১ তালে তালে পা ফেলে ব্যায়াম করবে।	৪. পাকা ও কাচা শৌচাগারের ছবি দিতে হবে। ৫. হাঁটা, দৌড়, লাফ ও ভারসাম্য রৰার সময় হাত, পা ও শরীরের সঠিক অবস্থা ছবির সাহায্যে বুঝাতে হবে।
	২.২ শরীরচর্চা (জিমনাস্টিক) মূলক ব্যায়াম করতে পারবে (কার্ট হুইল ও হ্যান্ডস্ট্যান্ড)।	২.২.১ অনুশীলনের মাধ্যমে কার্ট হুইল ও হ্যান্ড ষ্ট্যান্ড করতে পারবে।	২.২.১ জিমনাস্টিক (কার্ট হুইল ও হ্যান্ড ষ্ট্যান্ড)	২.২.১ শিৰার্থী কার্ট হুইল, হ্যান্ড ষ্ট্যান্ড অনুশীলন করবে।	

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
	২.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলায় (কাবাডি, দাড়িয়াবান্ধা, বৌছি, গোলস্নাছুট ইত্যাদিতে) অংশগ্রহণ করতে পারবে। ২.৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলায় ক. অন্তরকৰ খেলাধুলা (ক্যারম, দাবা, টেবিল টেনিস ইত্যাদি) খেলতে পারবে। খ. বহিরাঙ্গন খেলা (ক্রিকেট, ফুটবল, ব্যাটমিন্টন, হ্যান্ডবল ইত্যাদি) খেলতে পারবে।	২.৩.১কাবাডি, দাড়িয়াবান্ধা, বৌছি, গোলস্নাছুট ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে। ২.৪ ক. ক্যারম, দাবা. টেবিল টেনিস ইত্যাদি খেলার নিয়ম বর্ণনা করতে পারবে। খ. বহিরাঙ্গন খেলা যেমন ক্রিকেট, ফুটবল, ব্যাটমিন্টন, হ্যান্ডবল ইত্যাদি খেলার আইন কানুন জানবে ও খেলতে পারবে।	২.৩.১ সরঞ্জামবিহীন খেলা (কাবাডি, দাড়িয়াবান্ধা, বৌছি, গোলস্নাছুট ইত্যাদি) ২.৪.১ ক. অন্তরঃকৰ খেলা (লুডু, ক্যারম, বাগাড়ুলি, টেবিল টেনিস) খ. বহিরাঙ্গন খেলা (ফুটবল, ক্রিকেট, ব্যাডমিন্টন, হ্যান্ডবল)	২.৩.১ শিৰার্থী কাবাডি, দাড়িয়াবান্ধা, বৌছি, গোলস্নাছুট খেলবে। ২.৪.১ ক. অন্তরঃকৰ খেলা: (লুডু, ক্যারম, বাগাড়ুলি, টেবিল টেনিস ইত্যাদি) খেলা অনুশীলন করবে। খ. বহিরাঙ্গন খেলা: ফুটবল, ক্রিকেট, ব্যাডমিন্টন, হ্যান্ডবল ইত্যাদি খেলা অনুশীলন করবে	৬. কাবাডি, দাড়িয়াবান্ধা, বৌছি, গোলস্নাছুট খেলার নিয়মাবলী ব্যাখ্যা করবেন। প্রযোজ্য ৰেত্রে ছবি সংযোজন করবে। ৭. শিৰক খেলার মাঠে উলিস্নখিত খেলাগুলোর নিয়ম কানুন ও কৌশল ভালোভাবে বুঝাবেন, দেখাবেন ও অনুশীলন করাবেন।

বিষয়ভিত্তিক প্রাস্থিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীড়্গণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ড়্গেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
৩. ছন্দময় ব্যায়াম ও নাচের মাধ্যমে শিশুদের চিত্তবিনোদন, কল্পনাশক্তি, সৃজনশীলতা ও বুদ্ধির বিকাশ।	৩.১ ছড়াগানের তালে তালে ও বিভিন্ন নাচের মাধ্যমে আনন্দ লাভ ও নাচের কলাকৌশল আয়ত্ব করতে পারবে।	৩.১.১ছড়াগানের তালে তালে নাচ প্রদর্শন ও ব্যায়াম করতে পারবে।	৩.১.১ ছড়াগান ও ছন্দময় ব্যায়াম	৩.১.১ ছড়া গানের তালে ছন্দময় ব্যায়াম করবে।	৮. বাজনার বা গানের তালে তালে শিৰার্থীদেরকে ছন্দময় ব্যায়াম ও নাচ অনুশীলন করাবেন।
		৩.১.২ বিভিন্ন প্রকার নাচের কৌশল শিখতে পারবে।	৩.১.২ ছন্দময় নাচ	৩.১.২ শিৰার্থী ছন্দময় নাচ অনুশীলন করে করবে।	
	৩.২ ছড়া ও ছড়া গানের মাধ্যমে পি.টি ও নৃত্যময় ব্যায়াম শিখতে পারবে। যেমন: ড্রাম্বেল পিটি, লড়ি নৃত্য।	৩.২.১ ছন্দময় পিটি ও নৃত্যময় ব্যায়াম করতে পারবে।	৩.২.১ ছন্দময় পিটি, ড্যাম্বেল নৃত্য, লড়ি নৃত্য	৩.২.১ ছন্দময় পিটি, ড্রাম্বেল পিটি অনুশীলন করবে।	৯. খেলার পরে সরঞ্জামাদি কীভাবে যত্ন এবং সংরৰণ করতে হয় তা দেখিয়ে দিবেন ও ছাত্রদেরকে করতে বলবেন।
৪. শৃঙ্খলা বোধ, নেতার প্রতি শ্রদ্ধাবোধ, নেতার আদেশ মেনে চলা সহনশীলতা ও নেতৃত্বদানের গুনাবলি অর্জন করা।	৪.১ বিভিন্ন অনুষ্ঠানের আয়োজন ও পরিচালনায় দৰতা অর্জন ও দলনেতার আনুগত্যের মানসিকতা অর্জন করতে পারবে।	৪.১.১ দলনেতার প্রতি শ্রদ্ধা ও আনুগত্যের মানসিকতা বর্ণনা করতে পারবে।	৪.১.১ নেতার প্রতি শ্রদ্ধা ও আনুগত্য		
	৪.২ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি যত্নের সাথে ব্যবহার ও সংরৰন করতে পারবে।	৪.২.১ সরঞ্জামাদির যত্ন ও সংরৰণ কীভাবে করতে হয় তা বলতে পারবে।	৪.২.১ সরমঞ্জামাদির যত্ন ও সংরৰণ	৪.২.১ শিৰার্থী খেলার পর সমঞ্জামাদি যত্নের সাথে সঠিকভাবে সঠিক জায়গায় সংরৰন করবে।	

বিষয়ভিত্তিক প্রাপ্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
৫. পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের মাধ্যমে সুস্থদেহ ও সুন্দর মন গড়ে তোলা।	৫.১ স্বাস্থ্য রৰায় পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের উপকারিতা সম্পর্কে জানতে পারবে। ৫.২ সব কাজ সময়মতো সম্পূন্ন করতে হয় তা জানবে এবং সময়মতো করার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।	৫.১.১ স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনে পরিমিত খেলাধুলার উপকারিতা বলতে পারবে। ৫.২.১ বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করতে পারবে। ৫.২.২ সময়মতো পড়াশোনার অভ্যাস গঠন হবে ও পড়বে। ৫.২.৩ সময়মতো ঘুমানো ও সময়মতো খাওয়ার ইত্যাদি অভ্যাস করতে পারবে।	৫.১.১ স্বাস্থ্যসম্মত জীবন যাপনে পরিমিত খেলাধুলা ৫.২.১ স্বাস্থ্যসম্মত জীবন যাপনে পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুম ৫.২.২ সময়মতো পড়তে বসা ৫.২.৩ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া ও উঠা, সময়মতো খাওয়া।		১০. পরিমিত ব্যায়াম, খেলাধুলা, বিশ্রাম, ঘুম এর সুফল সম্পর্কে শিৰক শিৰার্থীদেরকে বুঝিয়ে দিবেন এবং যথাযথ পর্যবেৰণ করবেন। ১১. সুষম খাদ্যের একটি চার্ট বইতে সংযোজন করতে হবে। যাতে স্বাস্থ্য রৰায় সুষমখাদ্য, খাদ্যের উপাদান ও এর প্রয়োজনীয়তা শিৰার্থীরা ভালোভাবে বুঝতে পারে।
৬. দেহ গঠন ও স্বাস্থ্য রৰায় খাদ্যের গুরুত্ব সম্পর্কে জানা এবং এরূপ খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস গড়ে তোলা।	৬.১ বিভিন্ন প্রকার সুষম খাদ্যের উপাদান সর্ম্পকে ধারণা লাভ করতে পারবে।	৬.১.১ বিভিন্ন প্রকার খাদ্য উপাদানের নাম বলতে পারবে।	৬.১.১ সুষম খাদ্য এবং এর খাদ্য উপাদান	৬.১.১ শিৰার্থীরা শ্রেণিকৰে সুষম খাদ্যের তালিকা তৈরি করবে।	

বিষয় ভিত্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
	৬.২ টাটকা খাবার গ্রহণের উপকারিতা জানতে পারবে এবং টাটকা খাবার গ্রহণের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে। ৬.৩ পঁচা, বাসি ও খোলা খাবার পরিহার করতে পারবে।	৬.২.১ টাটকা খাবারের উপকারিতা বলতে পারবে। ৬.৩.১ পঁচা, বাসি ও খোলা খাবার পরিহার করতে পারবে।	৬.২.১ টাটকা খাবার গ্রহণ ৬.৩.১ পঁচা, বাসি ও খোলা খাবার পরিহার	৬.২.১ শিৰার্থীরা টাটকা খাবারের চার্ট তৈরি করবে।	১২. শিৰক টাটকা, বাসি, পঁচা ও খোলা খাবারের সুফল ও কুফল শিৰার্থীদের বুঝিয়ে বলবেন। ১৩. খেলাধুলা করার সময় কী কী দুর্ঘটনা ঘটতে পারে যেমন- ব্যথা পাওয়া, মচকে যাওয়া, মাংশপেশীর টান পড়া প্রভৃতি শিৰার্থীদেরকে অবহিত করবেন এবং দ্রুত কীভাবে সর্তকতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে তা জানাবেন।
৭.নিরাপদ জীবন যাপনের লৰ্যে দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য সর্তকতামূলক ব্যবস্থাদি সম্পর্কে জানা।	৭.১ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা চলাকালীন দুর্ঘটনা সম্পর্কে সর্তক থাকতে এবং অপরকে সতর্ক থাকতে সহায়তা করতে পারবে।	৭.১.১ খেলাধুলা চলাকালীন কী কী দুর্ঘটনা ঘটতে পারে সে সম্পর্কে বলতে পারবে। ৭.১.২ হাত, পা ভাঙ্গলে অথবা মচকালে কী ব্যবস্থা নিতে হবে তা বলতে পারবে।	৭.১.১ খেলাধুলা চলাকালীন দূর্ঘটনা ও সতর্কতা ৭.১.২ খেলাধুলায় হাত, পা ভাঙ্গলে বা মচকালে করণীয়	৭.১.১ খেলাধুলা চলাকালীন দুর্ঘটনা ঘটলে হাত, পা, ভাঙ্গলে, মচকালে বা ফাটলে এবং অঙ্গ প্রত্যঙ্গ ভাঙ্গলে করণীয় কী তা শিৰার্থী করে দেখাবে।	

বিষয় ভিত্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
		৭.১.৩ বিদ্যালয়ের খেলাধুলার সময় অঙ্গ প্রত্যঙ্গে কোনো অংশ কেটে গেলে কী ব্যবস্থা গ্রহন করতে হবে তা বলতে পারবে।	৭.১.৩ অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ কেটে গেলে করণীয়	৭.১.৩ খেলাধুলা চলাকালীন অর্থাৎ হাত, পা ভাঙ্গলে, মচকালে ও অঙ্গ প্রত্যঙ্গ কাটলে করণীয় কী তা শিৰার্থীরা শ্রেণিকৰে গ্রন্নপে বিভিক্ত হয়ে করে দেখাবে।	১৪. দৈনন্দিন জীবনে চলার পথে অঙ্গ প্রত্যঙ্গ ফেটে যাওয়া, হাড় মচকে যাওয়া, ভেঙ্গে যাওয়া ইত্যাদি ঘটলে কীভাবে রক্তপাত বন্ধ করতে হবে, কীভাবে ড্রেসিং ও ব্যান্ডেজ করতে হবে তা শিৰক হাতে কলমে শিখিয়ে দিবেন।
	৭.২ যানবাহনে ও রাস্ৰায় দুর্ঘটনা ঘটলে দ্রুত করণীয় কী তা বলতে পারবে।	৭.২.১ হাত, পা মচকালে, কাটলে বা ব্যথা পেলে কী প্রাথমিক ব্যবস্থা নিতে হয় তা বর্ণনা করতে পারবে।	৭.২.১ দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনার প্রাথমিক ব্যবস্থা		
		৭.২.২ দুর্ঘটনা ঘটলে সঙ্গে সঙ্গে নিকটবর্তী ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে হবে তা বলতে পারবে।	৭.২.২ দুর্ঘটনায় করণীয় ও সতর্কতা		
	৭.৩ ডোবা, পুকুরে দুর্ঘটনায় করণীয় কী তা সম্পর্কে	৭.৩.১ ডোবা পুকুরের দুর্ঘটনায় করণীয় কী তা বর্ণনা করতে পারবে।	৭.৩.১ ডোবা, পুকুরের সতকর্তা ও করণীয়	৭.৩.১ ডোবা, পুকুরে দুর্ঘটনায় করণীয় কী তা শ্রেণিকৰে মহড়া	১৫. প্রাত্যহিক সমাবেশের ছবিসহ, বিজয় দিবস ও স্বাধীনতা দিবসের বর্ণনা দিতে হবে।
৮. প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা লাভ করা এবং বাস্ৰবে এর প্রয়োগ সম্পর্কে জানা।	৮.১ খেলাধুলায় অঙ্গ প্রত্যঙ্গ কেটে, ভেঙ্গে গেলে অথবা মচকে গেলে তা প্রতিকারের ব্যবস্থা কী তা জানবে।	৮.১.১ প্রাথমিক চিকিৎসায় ড্রেসিং ও ব্যান্ডেজের ব্যবহার কীভাবে করতে হয় তা বর্ণনা করতে পারবে।	৮.১.১ প্রাথমিক চিকিৎসার ড্রেসিং ও ব্যান্ডেজের প্রয়োজনীয়তা	৮.১.১ শিৰার্থী প্রাথমিক চিকিৎসার ড্রেসিং ও ব্যান্ডেজ শ্রেণিকৰে শিৰকের সহায়তায় অনুশীলন করবে।	
	৮.২ বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে ও প্রয়োগ করতে পারবে।	৮.১.২ বিভিন্ন দুর্ঘটনায় প্রাথমিক চিকিৎসা কী তা জানবে ও প্রয়োগ করতে পারবে।	৮.১.২ বিভিন্ন দুর্ঘটনায় প্রাথমিক চিকিৎসা		

বিষয়ভিত্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
৯. দেশপ্রেম ও জাতীয়তা-বোধে উদ্দীপ্ত হওয়া।	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে লাইন-ফাইল ও উচ্চতা অনুসারে দাঁড়াবে এবং জাতীয় সংগীত গাইবে।	৯.১.১ বিদ্যালয়ের প্রাত্যহিক সমাবেশে শৃঙ্খলার সাথে অংশগ্রহণ ও নেতৃত্বদানের যোগ্যতা অর্জন করতে পারবে।	৯.১.১ প্রাত্যহিক সমাবেশ	৯.১.১ নিয়মিত প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করবে।	
		৯.১.২ সমাবেশে লাইন-ফাইল ও উচ্চতা অনুসারে দাঁড়াতে পারবে।	৯.১.২ লাইন-ফাইল ও উচ্চতা অনুসারে দাঁড়ানো	৯.১.২ প্রাত্যহিক সমাবেশে লাইন-ফাইল অনুসারে দাঁড়াবে।	
		৯.১.৩ জাতীয় পতাকা উত্তোলন ও দলগতভাবে জাতীয় পতাকাকে সম্মান জানাতে পারবে।	৯.১.৩ জাতীয় পতাকা উত্তোলন, সম্মান জানানো ও জাতীয় সংগীত	৯.১.৩ জাতীয় পতাকাকে সম্মান জানাবে ও জাতীয় সংগীত গাইবে।	
	৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের খেলাধুলায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে এর গুরুত্ব সম্পর্কে জানবে এবং বলতে পারবে।	৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস সম্পর্কে জানতে পারবে ও এর গুরুত্ব বলতে পারবে।	৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস	৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করবে।	

বিষয়ভিত্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষাণ/ প্রর্দশণ (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকনশিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
১০. বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন ও অংশগ্রহনের মাধ্যমে দায়িত্ববোধ ও প্রতিযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলা।	১০.১ ক্রীড়া প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরণ অনুষ্ঠান সম্পর্কে জানতে পারবে।	১০.১.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠান সম্পর্কে বলতে পারবে।	১০.১.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ও পুরস্কার বিতরণী	১০.১.১ বার্ষিক প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরনী অনুষ্ঠানে শিৰার্থীরা সহায়তা করবে।	১৬. বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার বিস্ৰারিত বিবরণ। বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার ছবি সংযোজন করতে হবে।
	১০.২ কমান্ডসহ বাঁশির সংকেত ও বন্দুকের আওয়াজের সাথে দৌড়ে অংশগ্রহন করতে পারবে।	১০.২.১ সংকেত ও আওয়াজের সাথে দৌড় আরম্ভ করতে পারবে।	১০.২.১ সংকেত/ আওয়াজের সাথে দৌড় আরম্ভ		
	১০.৩ গ্রম্নপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।	১০.৩.১ বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করতে পারবে।	১০.৩.১ বিভিন্ন ইভেন্ট	১০.৩.১ শিৰার্থীরা বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।	

বিষয় : শারীরিক শিক্ষা

শ্রেণি : ৫ ম

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রদর্শন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকন শিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
১. ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার মাধ্যমে স্বাস্থ্যকর জীবন যাপনের অভ্যাস গড়ে তোলা ও পরিবেশ উন্নয়নে আগ্রহী হওয়া।	১.১ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য, নিজ বাড়ি ও বিদ্যালয় সহ পারিপার্শ্বিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব অনুধাবন ও পরিবেশ উন্নয়নে অংশগ্রহন করবে। ১.২ নিরাপদ পানির ব্যবহার সম্বন্ধে ধারণা লাভ করতে পরবে।	১.১.১ ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব অনুধাবন করে অভ্যাসে পরিণত করতে পারবে। ১.১.২ পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কীভাবে সুস্থতা গড়ে তুলতে সাহায্য করে তা বলতে পারবে। ১.১.৩ নিজের বাসগৃহ, শেণিকৰ ও বিদ্যালয় পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব বর্ণনা করতে পারবে। ১.১.৪ বৃৰরোপণ সপ্তাহ পালনে অংশগ্রহণ করবে। ১.২.১ নিরাপদ পানি ব্যবহারের সুফল বলতে পারবে। ১.২.২ দূষিত পানি ব্যবহারের কুফল বলতে পারবে।	১.১.১ ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা ১.১.২ পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও সুস্থ্যতা ১.১.৩ নিজ বাড়ি, শ্রেণিকৰ ও বিদ্যালয়ের পরিচ্ছন্নতা ১.১.৪ বৃৰরোপন সপ্তাহ পালন ও পরিবেশ উন্নয়ন ১.২.১ নিরাপদ পানি ও তার ব্যবহার ১.২.২ দূষিত পানি ব্যবহার ও তার কুফল ১.৩ পানিবাহিত	১.১.১. শিৰার্থী নিজ বাড়ি, বিদ্যালয় ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে অংশ নিবে। ১.১.৩ নিজ বাড়ি, শ্রেণিকৰ ও বিদ্যালয়ে নিজেরাই পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করবে। ১.১.৪ বৃৰ রোপণ সপ্তাহে অংশগ্রহণ করবে।	প্রাথমিকস্ৰরে ৫ম শ্রেণির জন্য শারীরিক শিৰা বিষয়ের বই প্রনয়ন ও অংকন শিল্পীদের প্রতি নির্দেশনা নিম্নরূপ: ১. লেখক বিষয়বস্তু এমনভাবে বিন্যাস ও পরিবেশন করবেন যাতে তা সহজে অনুসরন ও অনুকরন করা যায়। ২. স্বাস্থ্যকর পরিবেশে বাড়ি এবং অস্বাস্থ্যকর পরিবেশের বাড়ির ছবি সংযোজন করতে হবে যাতে শিৰার্থী সহজেই তা অনুধাবণ করতে পারে।

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রদর্শন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকন শিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
	১.৩ পানিবাহিত ও সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ ও প্রতিকার সম্বন্ধে ধারণা লাভ করতে পারবে। ১.৪ ডেঙ্গু জ্বর, জলবসন্ত সম্পর্কে জানতে পারবে।	১.৩. পানিবাহিত ও সংক্রামক রোগ যেমন- কলেরা, ডায়রিয়া, বসন্ত, হাম, চর্ম রোগ, খোস পাঁচড়া সম্পর্কে বলতে পারবে। ১.৪.১ ডেঙ্গু জ্বরের উৎপত্তি ও রোগ প্রতিরোধ ও প্রতিকারের ব্যবস্থা সম্পর্কে বলতে পারবে। ১.৪.২ সংক্রামক ও ছোঁয়াচে রোগ কী এবং এর প্রতিকার সম্পর্কে বলতে পারবে।	ও সংক্রামক রোগ ১.৪.১ ডেঙ্গুজ্বরের উৎপত্তি প্রতিরোধ ও প্রতিকার ১.৪.২ সংক্রামক ও ছোঁয়াচে রোগ		

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রদর্শন (প্রযোজ্য	লেখক ও অংকন শিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
২ খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সাধন।	২.১ মার্চ পাস্ট করে সালাম প্রদান করবে। ২.২ শরীরচর্চা (জিমনাস্টিক) মূলক ব্যায়াম সামনে ডিগবাজি, পিছনে ডিগবাজি, কার্ট হুইল, হ্যান্ডস্ট্যান্ড ইত্যাদি সঠিকভাবে অনুশীলন ও প্রদর্শন করতে পারবে। ২.৩ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা। (ক). অন্ত্রকৰ খেলাধুলা (ক্যারম, দাবা, মনোপলি ইত্যাদি) খেলাধুলা অনুশীলনীর মাধ্যমে পারদর্শিতা অর্জন ও মানসিক আনন্দ লাভ করতে পারবে। (খ). বহিরাঙ্গন খেলা (ক্রিকেট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, হ্যান্ডবল ইত্যাদি) খেলাধুলা অনুশীলনের মাধ্যমে পারদর্শিতা অর্জন ও মানসিক আনন্দ লাভ করতে পারবে।	২.১.১ মার্চ পাস্ট করে সালাম দিতে পারবে। ২.২.১ সামনে-পিছনে ডিগবাজি দিতে পারবে। ২.২.২ কার্ট হুইল ও হ্যান্ড স্ট্যান্ড করতে শিখবে। ২.৩.১ (ক) অভ্যন্ত্ররীণ (Indoor game) খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করবে। (খ). বহিরাঙ্গন (Outdoor game)খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করবে।	২.১.১ মার্চ পাস্ট ও সালাম প্রদান ২.২.১ সামনে-পিছনে ডিগবাজি ২.২.২ কার্ট হুইল ও হ্যান্ড স্ট্যান্ড ২.৩.১ (ক). অভ্যন্ত্ররীণ খেলা (ক্যারম, দাবা) (খ). বহিরাঙ্গন খেলা (ক্রিকেট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, হ্যান্ডবল)	২.১.১ মার্চপাস্ট ও সালাম প্রদানের অনুশীলন করবে। ২.২.১ সামনে-পিছনে ডিগবাজি অনুশীলন করবে। ২.২.২ কার্ট হুইল, হ্যান্ড স্ট্যান্ড অনুশীলন ও প্রদর্শন করবে। ২.৩ (ক) শিৰার্থী অন্ত্র:কৰ খেলায় অংশগ্রহণ করবে। (খ). শিৰার্থী বহিরাঙ্গন খেলায় অংশগ্রহণ করবে।	৩. সমঞ্জামবিহীন ও সমঞ্জামসহ বিভিন খেলাধুলার নিয়মকানুন সহ বিস্ত্মারিত বিবরন দিতে হবে। ৪. মার্চ পাস্টের ছবি সংযোজন করতে হবে। ৫. সামনে-পিছনে ডিগবাজি, কার্ট হুইল, হ্যান্ড স্ট্যান্ড এর ছবি দিতে হবে। ৬. ক্রিকেট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন ও হ্যান্ডবল মাঠের ছবি সংযোজন করতে হবে। ৭. ছড়াগানের তালে তালে শিৰার্থীরা নাচসহ নাচের কলাকৌশল প্রদর্শন করবে। প্রয়োজনীয় ছবি সংযুক্ত করতে হবে। ৮. ছড়া গানের তালে তালে বিভিন্ন ধরনের পিটি

৩. ছন্দময় ব্যায়াম ও নাচের মাধ্যমে শিশুদের চিত্তবিনোদন, কল্পনাশক্তি, সৃজনশীলতা ও বুদ্ধির বিকাশ।	৩.১ ছড়াগানের তালে তালে ও বিভিন্ন নাচের মাধ্যমে আনন্দ লাভ ও নাচের কলাকৌশল আয়ত্ব করতে পারবে। ৩.২ ছড়াগানের তালে তালে পিটি ও ব্যায়ামের অঙ্গ প্রত্যঙ্গের সমন্বয় সাধন এবং আনন্দ লাভ করবে	৩.১.১ ছড়া গানের তালে বিভিন্ন প্রকার নাচের অনুশীলন করতে পারবে। ৩.২.১ ছড়া গানের তালে তালে পিটি ও ব্যায়ামের অনুশীলন করবে।	৩.১.১ ছড়া গানের মাধ্যমে নাচ ৩.২.১ নাচের তালে তালে পিটি ও ব্যায়াম	৩.১.১ শিৰার্থীরা ছড়াগানের মাধ্যমে নাচ অনুশীলন করবে। ৩.২.১ ছড়াগানের তালে তালে পিটি ও নৃত্যময় ব্যায়াম অনুশীলন করবে।	ও ছন্দময় ব্যায়াম অনুশীলন করাবেন।

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রদর্শন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকন শিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
৪. শৃঙ্খলা বোধ, নেতার প্রতি শ্রদ্ধাবোধ, নেতার আদেশ মেনে চলা সহনশীলতা ও নেতৃত্বদানের গুনাবলি অর্জন করা।	৪.১ নেতৃত্বদানের গুণাবলি অর্জন করতে পারবে। - ৪.২ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি যত্নের সাথে ব্যবহার শিখবে এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করে সংরৰন করবে।	৪.১.১ বিদ্যালয়ের বিভিন্ন অনুষ্ঠান আয়োজন ও পরিচালনার অর্পিত দায়িত্ব পালন করতে পারবে। ৪.১.২ দায়িত্ব পালনের মাধ্যমে নেতৃত্বের গুণাবলি অর্জন করতে পারবে। ৪.২.১খেলাধুলার সরঞ্জামাদি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখতে পারবে। ৪.২.২ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি যত্ন সহকারে সংরৰণ করতে পারবে।	৪.১.১ বিদ্যালয়ের বিভিন্ন কর্মকান্ডে অর্পিত দায়িত্ব পালনের মাধ্যমে নেতৃত্বের গুনাবলি অর্জন ৪.১.২ খেলার মাঠে শিৰক/পরিচালকের নির্দেশ মানা ও নেতৃত্ব দেওয়া ৪.২.১ খেলাধুলার সরঞ্জমাদি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন ৪.২.২ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি যত্ন সহকারে সংরৰণ	৪.১.১ বিদ্যালয়ের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে অর্পিত দায়িত্ব পালন করবে। ৪.২.১ শিৰার্থী নিজ হাতে খেলার সমঞ্জামাদি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করবে। ৪.২.২ খেলা শেষে শিৰার্থীরা যত্ন সহকারে খেলাধুলার সরঞ্জামাদি সংরৰন করবে।	৯. নেতৃত্ব প্রদান করতে হলে কী কী গুনাবলি অর্জন করতে হবে তা শিৰক শিৰার্থীদের বুঝিয়ে দিবেন। যেমন সততা, নেতার প্রতি শ্রদ্ধা ও আনুগত্য, সহনশীলতা ও আইনের প্রতি শ্রদ্ধাশীলতা ইত্যাদি । শিৰক বিভিন্ন কর্মকান্ডের মাধ্যমে পর্যবেৰণ করবেন শিৰকর্থীদেও মধ্যে এই গুণাবলি অর্জিত হচ্ছে কি না। ১০. বিদ্যালয়ে শিৰক শিৰার্থীকে পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের সুফল-কুফল বুঝাবেন এবং প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে তা শিখতে পারলো কি না তা যাচাই করবেন। কখন ঘুমাতে যেতে হবে ও কখন ঘুম থেকে উঠতে হবে এর সুফল কুফলের ধারনা দিতে হবে।

৫. পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের মাধ্যমে সুস্থদেহ ও সুন্দর মন গড়ে তোলা।	৫.১ স্বাস্থ্য রৰায় পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের উপকারিতা জানবে ও তা অনুশীলন করতে পারবে। ৫.২ সময়মতো ঘুমানো ও ঘুম থেকে উঠার মাধ্যমে সুস্থদেহ ও সুন্দর মন গড়ে তুলবে।	৫.১.১ পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজনীয়তা বুঝবে এবং যথারীতি এগুলো অনুশীলন করতে পারবে। ৫.২.১ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া এবং সকালে ঘুম থেকে উঠতে পারবে।	৫.১.১ পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজনীয়তা ৫.২.১ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া ও সকালে ঘুম থেকে উঠার অভ্যাস		

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রদর্শন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকন শিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
৬. দেহ গঠন ও স্বাস্থ্য রৰায় খাদ্যের গুরুত্ব সম্পর্কে জানা এবং এরূপ খাদ্য গ্রহনের অভ্যাস গড়ে তোলা।	৬.১ খাদ্যের শ্রেণিবিভাগ ও পুষ্টির উপাদান সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারবে।	৬.১.১ খাদ্যের শ্রেণিবিভাগ সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবে। ৬.১.২ খাদ্যের পুষ্টি উপাদান সম্পর্কে বলতে পারবে।	৬.১.১ খাদ্য, খাদ্যের শ্রেণি বিভাগ ৬.১.২ খাদ্যের পুষ্টির উপাদান	৬.১.১ শিৰার্থী শ্রেণিকৰে গ্রন্নপে বিভক্ত হয়ে খাদ্যের উপাদান অনুসারে বিভিন্ন খাদ্যকে শ্রেণিবিন্যাস করবে। ৬.১.২ শিৰার্থী গ্রন্নপে বিভক্ত হয়ে পুষ্টির বিভিন্ন উপাদানের তালিকা তৈরি করবে।	১১. বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের উপাদান, খাদ্যপ্রান সম্পর্কে ধারনা প্রদান করবেন। খাদ্যের পুষ্টি উপাদান ও শ্রেণি বিভাগের তালিকা শিৰার্থীদের মাধ্যমে অথবা নিজে চার্ট তৈরি করে প্রদর্শন করবেন।
৭.নিরাপদ জীবন যাপনের লৰ্যে দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য সর্তকতামূলক ব্যবস্থাদি সম্পর্কে জানা।	৭.১ খেলাধুলা চলাকালীন সম্ভাব্য দুর্ঘটনা ও দুর্ঘটনার জন্য সতর্কতা অবলম্বনের বিভিন্ন পদ্ধতি জানবে এবং তা অনুসরণ করতে পারবে। ৭.২ বৈদ্যুতিক দুর্ঘটনায় করণীয় কাজ সম্পর্কে বলতে পারবে। ৭.৩ আগুন লাগলে করণীয় কাজ সম্পর্কে জানতে পারবে।	৭.১.১ খেলাধুলা চলাকালীন কী কী দুর্ঘটনা ঘটে তা বলতে পারবে। ৭.১.২ খেলাধুলায় দুর্ঘটনার জন্য সতর্কতা অনুসরণ করতে পারবে। ৭.২.১ বাড়িতে ও বিদ্যালয়ে বৈদ্যুতিক দুর্ঘটনা ঘটলে প্রথমে বিদ্যুতের মেইন সুইচ বন্ধ করে দিতে হয় তা বলতে পারবে। ৭.৩.১ বাড়িতে বা আশেপাশে আগুন লাগলে শহর এলাকায় অবস্থিত দমকল অফিসে দ্রন্নত খবর দেয়ার ব্যবস্থা করতে পারবে।	৭.১.১ খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনা ও সতর্কতা অবলম্বন ৭.২.১ বৈদ্যুতিক দুর্ঘটনা ও সর্তকতা অবলম্বন ৭.৩.১ বাড়িতে বা আশেপাশে আগুন লাগলে করণীয়	৭.১.১ খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনায় কী করনীয় শিৰার্থী তা মহড়ার মাধ্যমে অনুশীলন করবে। ৭.৩.১ বাড়িতে বা আশেপাশে আগুন লাগলে করণীয় কাজ শ্রেণিকৰে মহড়ার মাধ্যমে অনুশীলন করবে।	১২. খেলাধুলা চলাকালে কিছু দুর্ঘটনা ছবি ও ধারালো বস্তু দিয়ে কেটে যাওয়ার ছবি দিয়ে সহজবোধ্য করতে হবে। ১৩. ড্রেসিং ব্যান্ডেজের ছবি সংযোজন করে সহজবোধ্য করতে হবে।

			কাজ		
৮. প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা লাভ করা এবং বাস্তবে এর প্রয়োগ সম্পর্কে জানা।	৮.১ দুর্ঘটনায় অঙ্গ প্রত্যঙ্গের ৰতি হলে তার তাৎৰণিক প্রতিবিধান সম্পর্কে ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবে। ৮.২ বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে ও প্রয়োগ করতে পারবে।	৮.১.১ দুর্ঘটনার ৰতিগ্রস্থ অঙ্গ প্রত্যঙ্গের প্রাথমিক প্রতিবিধানে ড্রেসিং,ব্যান্ডেজ কীভাবে করতে তা শিখতে পারবে। ৮.২.১ বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা কী তা শিখবে ও প্রয়োগ করতে পারবে।	৮.১.১ ৰতিগ্রস্থ অঙ্গ প্রত্যঙ্গের ড্রেসিং ও ব্যান্ডেজ ৮.২.১ বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা	৮.১.১ শিৰার্থী হাতে কলমে প্রাথমিক চিকিৎসার অনুশীলন করবে।	

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রদর্শন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকন শিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
৯. দেশপ্রেম ও জাতীয়তা বোধে উদ্দীপ্ত হওয়া।	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশ পরিচলনার মাধ্যমে জাতীয়তা বোধে উদ্বুদ্ধ হবে ও নেতৃত্বের গুনাবলি অর্জন করবে। ৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের খেলাধুলায় অংশগ্রহণের গুরুত্ব অনুধাবন করে জাতীয় চেতনায় উদ্দীপ্ত হতে পারবে।	৯.১.১ প্রাত্যহিক সমাবেশ কীভাবে পরিচালনা করতে হয় তা বলতে পারবে । ৯.১.২ জাতীয় পতাকা উত্তোলন ও দলগত ভাবে জাতীয় পতাকাকে সম্মান জানানোর মাধ্যমে জাতীয়তাবোধে উদ্দীপ্ত হতে পারবে। ৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের গুরুত্ব বর্ণনা করতে পারবে।	৯.১.১ প্রাত্যহিক সমাবেশ পরিচালনা ৯.১.২ প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করবে ৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস	৯.১.১ শিৰার্থীরা প্রাত্যহিক সমাবেশ পরিচালনা করবে। ৯.২.১ শ্রেণিকৰে স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের ওপর আলোচনা করবে।	১৫. মাঝে মধ্যে শিৰার্থীদের দিয়ে সমাবেশের আয়োজন করাতে হবে এবং ক্লাসে আলোচনার বা প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শোধরাতে হবে। ১৬. স্বাধীনতা দিবস, বিজয় দিবস ও আন্ৰর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস প্রভৃতি কী এবং কেন পালন করা হয় তা সংৰিপ্ত আকারে শিৰক শিৰার্থীদের ধারনা দেবেন যাতে শিৰার্থীরা সহজেই এই দিবসগুলোর গুরুত্ব বুঝতে পারে। ১৭. বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার শুরূর পূর্বের চলাকালীন সময়ের ও প্রতিযোগিতার শেষের কার্যাবলি স্পষ্টভাবে বইতে লিপিবদ্ধ করবেন। ১৮. দৌড়ের আরম্ভ করার ছবি সংযুক্ত করতে হবে।
১০. বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন ও অংশগ্রহণের মাধ্যমে দায়িত্ববোধ ও প্রতিযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলা।	১০.১ ক্রীড়া প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরন অনুষ্ঠানে সহায়তা প্রদান করতে পারবে।	১০.১.১ ক্রীড়া প্রতিযোগিতা, পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠানের আয়োজন ও সাংগঠনিক দিকগুলি বর্ণনা করতে পারবে। ১০.১.২ পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠানের বিভিন্ন কাজে সহায়তা করতে পারবে।	১০.১.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজন ও পরিচালনা ১০.১.২ পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠান	১০.১.১ শিৰার্থী বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার বিভিন্ন কর্মকান্ডের দায়িত্ব পালন করবে।	

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	পরিকল্পিত কাজ/পরীক্ষণ/ প্রদর্শন (প্রযোজ্য ক্ষেত্রে)	লেখক ও অংকন শিল্পীদের জন্য নির্দেশনা
	১০.২ কমান্ড মেনে নির্ভূলভাবে বাঁশির সংকেত বা বন্দুকের আওয়াজের সাথে দৌড় শুরূ করতে পারবে।	১০.২.১ সঠিকভাবে দৌড় দিতে পারবে।	১০.২.১ দৌড়ের আরম্ভ	১০.২.১ শিৰার্থী কমান্ড মেনে দৌড় শুরূ করতে পারবে।	
	১০.৩ গ্রূপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।	১০.৩.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারবে।	১০.৩.১ ক্রীড়া প্রতিযোগিতার বিভিন্ন ইভেন্ট	১০.৩.১ ক্রীড়া প্রতিযোগিতার বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।	