

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড কর্তৃক প্রকাশিত

শিক্ষক নির্দেশিকা

শারীরিক শিক্ষা

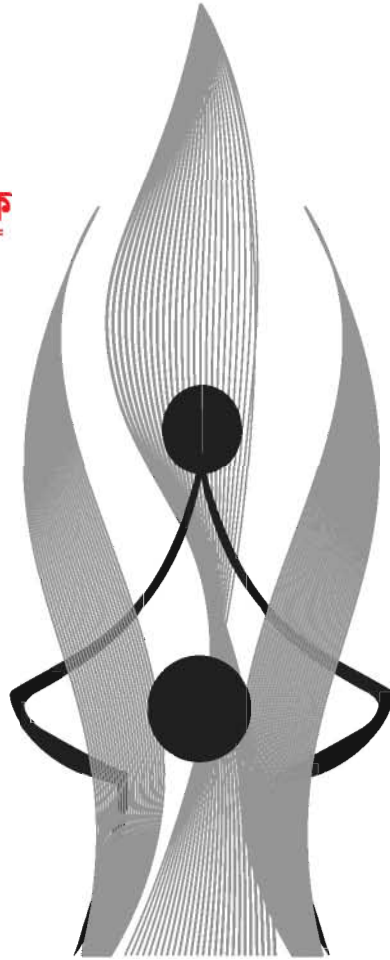
চতুর্থ শ্রেণি

লেখক ও সম্পাদক

আব্দুল হক

জসিম উদ্দিন আহম্মদ

তাজমুল হক



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড

৬৯-৭০, মতিঝিল বাণিজ্যিক এলাকা, ঢাকা - ১০০০

কর্তৃক প্রকাশিত।

[প্রকাশক কর্তৃক সর্বস্বত্ত্ব সংরক্ষিত]

প্রথম মুদ্রণ : আগস্ট, ২০১৬

চিত্রাঙ্কন

কামাল উদ্দিন

সমস্বয়কারী

মোঃ মোস্তফা সাইফুল আলম

ডিজাইন

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড

প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়ের অধীন তৃতীয় প্রাথমিক শিক্ষা উন্নয়ন কর্মসূচির আওতায়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য

মুদ্রণে: হুনান তিয়ানওয়েন জিনহুয়া প্রিন্টিং কো. লি. হুনান প্রভিন্স, চায়না

প্রসঙ্গ-কথা

প্রাথমিক স্তরের যোগ্যতাভিত্তিক শিক্ষাক্রম দেশের সকল প্রাথমিক বিদ্যালয়ে ১৯৯২ সালে প্রবর্তন করা হয়। শিক্ষাক্রম উন্নয়ন একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া। এই পরিপ্রেক্ষিতে ২০০২ সালে যোগ্যতাভিত্তিক শিক্ষাক্রম প্রথম বারের মতো পরিমার্জন করা হয়। 'জাতীয় শিক্ষানীতি ২০১০' প্রণীত হওয়ার পর ২০১১ সালে প্রাথমিক শিক্ষাক্রম পুনরায় পরিমার্জন করা হয়। প্রাথমিক শিক্ষার লক্ষ্য, উদ্দেশ্য ও প্রান্তিক যোগ্যতা থেকে শুরু করে বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা, শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা ও শিখনফল নতুনভাবে নির্ধারণ করা হয়। শিক্ষার্থীর পরিপূর্ণ বিকাশের বিষয়টিকে এক্ষেত্রে সর্বোচ্চ গুরুত্বের সঙ্গে বিবেচনা করা হয়েছে। পরিমার্জিত নতুন শিক্ষাক্রমের আলোকে ২০১৩ সালে প্রথম থেকে পঞ্চম শ্রেণি পর্যন্ত সারা দেশে নতুন পাঠ্যপুস্তক বিতরণ করা হয়। শিখন-শেখানো কার্যক্রমের আধুনিকায়নের লক্ষ্যে পাঠ্যপুস্তকের বিষয়বস্তু উপস্থাপনে সাম্প্রতিক আন্তর্জাতিক পদ্ধতি ও কৌশল অনুসরণ করা হয়েছে। শিক্ষাক্রমের সফল বাস্তবায়নের লক্ষ্যে একই সঙ্গে যেসব বিষয়ের জন্য পাঠ্যপুস্তক রয়েছে সেগুলোর জন্য শিক্ষক সংস্করণ, যেসব বিষয়ে শিক্ষার্থীদের জন্য কোনো পাঠ্যপুস্তক নেই সেগুলোর জন্য শিক্ষক নির্দেশিকা এবং প্রথম ও দ্বিতীয় শ্রেণির পরিবেশ পরিচিতি সমাজ ও বিজ্ঞান (সমন্বিত) বিষয়ের জন্য শিক্ষক সহায়িকা প্রণয়ন করা হয়।

প্রাথমিক স্তরে শারীরিক শিক্ষা একটি আবশ্যকীয় বিষয়। ১ম থেকে ৫ম শ্রেণি পর্যন্ত এই বিষয়ে কোনো পাঠ্যপুস্তক নেই। কাজেই প্রত্যেক শ্রেণির জন্য আলাদা আলাদা শিক্ষক নির্দেশিকা প্রণয়ন করা হয়েছে। শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ ও সুস্থ দেহ-মন গঠনের জন্য ব্যায়াম, খেলাধুলা, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, চিন্তা বিনোদন ও সুস্বপ্ন খাদ্যের প্রয়োজনীয়তার প্রতি গুরুত্ব আরোপ করে সংশ্লিষ্ট শ্রেণির অর্জন উপযোগী যোগ্যতা চিহ্নিত করা হয়েছে। প্রত্যেক শ্রেণিতে শারীরিক শিক্ষা নির্দেশিকায় ১০ টি অধ্যায় রয়েছে। প্রতিটি অধ্যায়কে আবার কয়েকটি পাঠে বিভাজন করা হয়েছে এবং প্রতিটি পাঠের বিষয়বস্তু, শিখন-শেখানো কার্যাবলি, ধারাবাহিক ও সামষ্টিক মূল্যায়নের নির্দেশনা, নিরাময়মূলক ব্যবস্থা, পরিকল্পিত কাজ, মূল্যায়নের নমুনা প্রশ্ন ইত্যাদি শিক্ষক নির্দেশিকায় উপস্থাপন করা হয়েছে। প্রত্যেক শিক্ষকেরই নিজস্ব শিক্ষণ পদ্ধতি ও পাঠ উপস্থাপনের কৌশল রয়েছে। শিক্ষক তাঁর নিজস্ব চিন্তা-ভাবনার সঙ্গে শিক্ষক নির্দেশিকায় বর্ণিত নির্দেশনার সমন্বয় সাধন করে শিখন-শেখানো কার্যক্রম পরিচালনা করবেন- এমনটাই প্রত্যাশা করছি।

উল্লেখ্য, শিক্ষক নির্দেশিকাটি প্রণয়ন, যৌক্তিক মূল্যায়ন ও চূড়ান্তকরণের কাজে বিভিন্ন পর্যায়ে শ্রেণি শিক্ষক, শিক্ষক প্রশিক্ষক, শিক্ষণ বিশেষজ্ঞ, শিক্ষাক্রম বিশেষজ্ঞ ও বিষয় বিশেষজ্ঞগণ অংশগ্রহণ করেছেন। শিক্ষক নির্দেশিকাসমূহ শ্রেণিকক্ষে শিখন-শেখানো কার্যক্রম পরিচালনার জন্য উপযোগী হয়েছে কি না তা যাচাই করার জন্য ২০১৫ শিক্ষাবর্ষে দেশের সাতটি বিভাগের মোট ৩০টি প্রাথমিক বিদ্যালয়ে ট্রাই আউট সম্পন্ন করা হয়েছে।

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ডের প্রাথমিক শিক্ষাক্রম উইং এর প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে শিক্ষক নির্দেশিকাটি প্রণীত হয়েছে। এটি রচনা, সম্পাদনা, যৌক্তিক মূল্যায়ন ও পরিমার্জন থেকে মুদ্রণ পর্যন্ত যাঁরা মেধা এবং শ্রম দিয়েছেন তাঁদের সকলকে জানাই আন্তরিক ধন্যবাদ। যাঁদের জন্য এটি প্রণীত ও প্রকাশিত হলো, অর্থাৎ প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষকবৃন্দ শ্রেণিকক্ষে এর যথাযথ ব্যবহার নিশ্চিত করলে দেশের প্রাথমিক স্তরের শিক্ষার্থীরা উপকৃত হবে এবং আমাদের এই উদ্যোগ ও প্রয়াস সফল হবে। এর ফলে দেশের প্রাথমিক স্তরে শিক্ষার গুণগত মানও বৃদ্ধি পাবে বলে আশা করা যায়। শিখন-শেখানো কার্যক্রমের এই মহৎ আয়োজন বাস্তবায়নে সংশ্লিষ্ট সকলের সহযোগিতা কামনা করছি।

প্রফেসর নারায়ণ চন্দ্র সাহা

চেয়ারম্যান

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা

শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ ও সুস্থ্য দেহ-মন গঠনের জন্য শারীরিক শিক্ষা বিষয়টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যেহেতু বিষয়টির জন্য নির্দিষ্ট কোনো পাঠ্যপুস্তক নেই, সেহেতু শিক্ষকের জন্য নির্দেশিকাটি পাঠদান ও বিভিন্ন Activities পরিচালনায় ব্যাপক সহায়তা করবে। শিক্ষার্থীদের অর্জন উপযোগী যোগ্যতা অর্জনের লক্ষ্যে শিখন শেখানো কার্যাবলি সুষ্ঠুভাবে পরিচালনা করা জন্য শিক্ষককে কতগুলো বিষয়ের প্রতি লক্ষ রাখতে হবে। নিচে বিষয়গুলো উল্লেখ করা হলো।

- ১। শিক্ষক প্রতিপাঠের প্রস্তুতি গ্রহণকালে সংশ্লিষ্ট পাঠটি ভালোভাবে পড়বেন ও পাঠ পরিকল্পনা প্রস্তুত করবেন।
- ২। প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের শারীরিক কার্যক্রম পরিচালনার উদ্দেশ্যই হচ্ছে খেলার ছলে ব্যায়াম। এটি অনুসরণ করে ক্লাস নিতে হবে।
- ৩। জোড়ায় জোড়ায় অনুশীলনের সময় ওজন ও উচ্চতার দিকে লক্ষ রাখতে হবে এবং সে মোতাবেক ব্যায়াম নির্বাচন করতে হবে।
- ৪। যেকোনো খেলাধুলা ও ব্যায়াম করার আগে স্ট্রেচিং ও হালকা ব্যায়াম করাতে হবে।
- ৫। প্রথমে ব্যায়াম ও খেলার কৌশল নিজে দেখাতে হবে পরে শিক্ষার্থীদেরকে অনুশীলন করাতে হবে।
- ৬। শিক্ষার্থীদের কখনও সূর্যের দিকে মুখ করে দাঁড় করাবেন না।
- ৭। খেলা ও খেলার কৌশল বর্ণনা করার সময় সকল শিক্ষার্থীদের চোখের আওতার মধ্যে রেখে বুঝাতে হবে।
- ৮। কৌশলগুলো পাট বাই পাট বা ভেঙ্গে ভেঙ্গে বুঝাতে হবে।
- ৯। কৌশলগুলো বুঝানোর পর ছোট ছোট গ্রুপ করে অনুশীলন করাতে হবে।
- ১০। সব শিক্ষার্থী যেন খেলাধুলায় অংশ নিতে পারে সে ব্যাপারে লক্ষ রাখতে হবে।
- ১১। খেলাধুলা বা ব্যায়াম অনুশীলনের সময় ব্যবহারিক পোশাক পরিধান করতে বলবেন।
- ১২। খেলাধুলার কৌশল বা ব্যায়াম অনুশীলনের ধারা ক্রমান্বয়ে সহজ থেকে কঠিনতর হবে।
- ১৩। খেলাধুলা করার সময় দুর্ঘটনা ঘটতে পারে সেজন্য প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা রাখতে হবে।
- ১৪। ক্রিকেট খেলা অনুশীলনের সময় রাবারের বল ব্যবহার করতে হবে।
- ১৫। ব্যাট, বলগুলো শিক্ষার্থীদের উপযোগী হয় সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে।
- ১৬। খেলার মাঠ যেন অসমতল বা ইটের টুকরা না থাকে সে দিকে খেয়াল রাখতে হবে।
- ১৭। ক্লাস শেষে ভেজা গেঞ্জি খুলে ফেলার নির্দেশ দিতে হবে।
- ১৮। শিক্ষার্থীদের দেয়া পরিকল্পিত কাজ পরবর্তী ক্লাসে সংগ্রহ করে মূল্যায়ন করতে হবে।
- ১৯। শিখন শেখানো কার্যাবলি বাস্তবায়নের জন্য মাঝে মধ্যে অভিভাবকদের সাথে আলোচনা করতে হবে।

যেহেতু শারীরিক শিক্ষায় খেলাধুলা, ব্যায়াম, নাচ, মার্চ-পাস্ট এবং বিভিন্ন Activity বেশি। সেহেতু শিক্ষক ইচ্ছে করলে শ্রেণিকক্ষের পাঠদানের সময় কমিয়ে বহিরাঙ্গণ কার্যক্রমে বেশি সময় দিতে পারেন। ইচ্ছে করলে তিনি প্রাসঙ্গিক কিছু কার্যক্রম শ্রেণিকক্ষে না করিয়ে মাঠে বা বহিরাঙ্গণে করতে পারেন।

সূচিপত্র

অধ্যায়	বিষয়	পৃষ্ঠা
প্রথম অধ্যায়	১. ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা	১-৯
	১.১ ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা	১
	১.২ নিরাপদ পানি ও পানিবাহিত রোগ	৪
	১.৩ সংক্রামক রোগ	৭
দ্বিতীয় অধ্যায়	২. খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ	১০-৩৩
	২.১ তালে তালে পা ফেলে ব্যায়াম ও জিমন্যাস্টিকস	১০
	২.২ সরঞ্জামবিহীন খেলা- কাবাডি, দাঁড়িয়াবান্ধা, বৌছি, গোল্লাছুট	১৩
	২.৩ অন্তঃকক্ষ খেলা-ক্যারাম, টেবিল টেনিস	১৮
	২.৪ বহিরাঙ্গন খেলা- ফুটবল, ক্রিকেট, ব্যাডমিন্টন, হ্যান্ডবল	২২
তৃতীয় অধ্যায়	৩. ছন্দময় ব্যায়াম ও নাচ	৩৪-৪০
	৩.১ ছড়াগানের তালে তালে নাচ ও ব্যায়ামের কলাকৌশল	৩৪
	৩.২ ছন্দময়, পিটি ও নৃত্যময় ব্যায়াম	৩৬
চতুর্থ অধ্যায়	৪. শৃঙ্খলা ও নেতৃত্ব	৪১-৪৩
	৪.১ নেতার প্রতি শ্রদ্ধা	৪১
	৪.২ খেলাধুলার সরঞ্জামাদির যত্ন ও সংরক্ষণ	৪২
পঞ্চম অধ্যায়	৫. পরিমিত খেলাধুলা ও বিশ্রাম	৪৪-৪৯
	৫.১ স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনে পরিমিত খেলা, বিশ্রাম ও ঘুম	৪৪
	৫.২ সময়মতো পড়াশোনা করা, ঘুমাতে যাওয়া ও ঘুম থেকে ওঠা	৪৭
ষষ্ঠ অধ্যায়	৬. সুস্বাদু খাদ্য ও খাদ্য উপাদান	৫০-৫৪
	৬.১ সুস্বাদু খাদ্য ও এর উপাদান	৫০
	৬.২ টাটকা খাবার গ্রহণ এবং পচা, বাসি ও খোলা খাবার	৫২
সপ্তম অধ্যায়	৭. দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা	৫৫-৬১
	৭.১ খেলাধুলা চলাকালীন দুর্ঘটনা	৫৫
	৭.২ যানবাহন ও রাস্তায় চলাচলের দুর্ঘটনা ও তার প্রতিকার	৫৮
	৭.৩ ডোবা ও পুকুরের দুর্ঘটনা	৬০
অষ্টম অধ্যায়	৮. প্রাথমিক চিকিৎসা	৬২-৬৬
	৮.১ প্রাথমিক চিকিৎসার ড্রেসিং-এর প্রয়োজনীয়তা	৬২
	৮.২ বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা	৬৪
নবম অধ্যায়	৯. দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্দীপ্ত হওয়া	৬৭-৭০
	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে লাইন ও ফাইল অনুসারে দাঁড়ানো	৬৭
	৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস	৬৯
দশম অধ্যায়	১০. বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা	৭০-৭৩
	১০.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় পুরস্কার বিতরণ অনুষ্ঠান	৭০
	১০.২ প্রতিযোগিতার ইভেন্ট ও দৌড় আরম্ভ	৭১

প্রথম অধ্যায়
ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

- ১.১ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য নিজ বাড়ি ও বিদ্যালয়সহ পারিপার্শ্বিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব অনুধাবন ও পরিবেশ উন্নয়নে অংশগ্রহণ করবে।
- ১.২ নিরাপদ পানির ব্যবহার সম্বন্ধে ধারণা লাভ করতে পারবে।
- ১.৩ পানিবাহিত ও সংক্রামক রোগপ্রতিরোধ ও প্রতিকার সম্বন্ধে ধারণা লাভ করতে পারবে।
- ১.৪ সঠিকভাবে শৌচাগার ব্যবহারের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।

শিখনফল :

- ১.১.১ নিজ বাড়ি, বিদ্যালয় ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব বর্ণনা করতে পারবে।
- ১.২.১ নিরাপদ পানির প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতে পারবে।
- ১.৩.১ পানিবাহিত রোগ (কলেরা, ডায়রিয়া ইত্যাদি) সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবে।
- ১.৩.২ সংক্রামক রোগ, জলবসন্ত, চর্মরোগ, হাম ইত্যাদি সম্পর্কে ধারণা বর্ণনা করবো
- ১.৪.১ শৌচাগার কীভাবে ব্যবহার করতে হয় তা বলতে পারবে।

পাঠ বিভাজন ০৩ :

পাঠ-০১ : ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা

শিখনফল :

- ১.১.১ নিজ বাড়ি, বিদ্যালয় ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব বর্ণনা করতে পারবে।
- ১.৪.১ শৌচাগার কীভাবে ব্যবহার করতে হয় তা বলতে পারবে।

বিষয়বস্তু : স্বাস্থ্য মানুষের সর্বশ্রেষ্ঠ সম্পদ। যে জ্ঞান লাভ করলে এবং যে আচরণ ও অভ্যাস গড়ে তুললে দেহ নিরোগ ও সুস্থ থাকে তাকেই স্বাস্থ্য শিক্ষা বলে। শিক্ষার উদ্দেশ্যই হচ্ছে স্বয়ংসম্পূর্ণ মানুষ তৈরি করা। এর জন্য প্রথমেই প্রয়োজন ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা। শিশুদের শারীরিক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, প্রত্যুষে নিদ্রা ত্যাগ, বিশুদ্ধ বায়ু সেবন, উপযুক্ত খাদ্য গ্রহণ, পরিমিত খেলাধুলা, নিয়মিত বিশ্রাম, সময়মতো মলমূত্র ত্যাগ ও সঠিকভাবে শৌচাগার ব্যবহার প্রভৃতি বিষয়ে উপদেশ দিতে হবে। স্বাস্থ্যকর অভ্যাস গঠনের জন্য বাড়ির পরিবেশ পরিচ্ছন্ন হওয়া প্রয়োজন। অপরিচ্ছন্ন, অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে শরীর ও মন সুস্থ-সবল হয়ে গড়ে উঠতে পারে না। ময়লা ও আবর্জনা সংক্রামক রোগের জীবাণু বাহক। এজন্য বাড়ির আশপাশে কোথাও ময়লা-আবর্জনা জমিয়ে রাখা ঠিক নয়। আমাদের বাড়িঘর এবং চারপাশের রাস্তাঘাট, পুকুর, ডোবা নালা প্রভৃতি সব সময় পরিষ্কার রাখতে হবে। আরও লক্ষ রাখতে হবে যেন ঘরবাড়ি ও আঙিনায় আলো বাতাস অবাধে চলাচল করতে পারে। বিদ্যালয়ের পরিবেশের উপর শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য, আনন্দ ও কর্মক্ষমতা নির্ভর করে। বিদ্যালয়ের আশপাশে বস্তি, ভাগাড়, কবরস্থান, শ্মশান ইত্যাদি থাকা উচিত নয়। বিদ্যালয়ের খালি জায়গায় গাছ লাগিয়ে, ফুলের বাগান করে পরিবেশকে সুন্দর করা যায়। প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে শ্রেণিকক্ষ ও বিদ্যালয় পরিষ্কার রাখার দায়িত্ব নিতে হবে। ব্ল্যাকবোর্ড, শ্রেণিকক্ষ সুন্দরভাবে পরিষ্কার করে রাখতে হবে। যেখানে সেখানে থুথু ও ময়লা না ফেলে নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে। বিদ্যালয় ও খেলার মাঠে ছেঁড়া কাগজ, বাদামের খোসা ইত্যাদি না ফেলা, দেয়াল ও মেঝেতে কিছু না লেখা, এই অভ্যাসগুলো গড়ে তুলতে হবে ও সবাইকে তা মেনে চলতে হবে। শ্রেণিকক্ষ ও বিদ্যালয়ের চারদিক খোলা ও বাতাসপূর্ণ হতে হবে। বিশুদ্ধ পানি সরবরাহ ও দূষিত পানি নিকাশনের সুব্যবস্থা থাকতে হবে। স্বাস্থ্যকর পায়খানা ও প্রস্রাবখানা থাকতে হবে এবং নিয়মিত পরিষ্কার করতে হবে।



পরিচ্ছন্ন বাড়ি

শৌচাগারের ব্যবহারবিধি : গ্রামাঞ্চলের বেশির ভাগ লোক এখনও কাঁচা পায়খানা ব্যবহার করে। কাঁচা পায়খানা হলে গর্ত করে মল ত্যাগ করা উচিত, যাতে মল ও মলমিশ্রিত পানি গড়িয়ে ডোবা, নালা, পুকুর বা নদীতে গিয়ে না মেলে। মলে যখন গর্ত ভরে যাবে তখন মাটি দিয়ে ভরাট করে নতুন গর্ত করা উচিত। গ্রামাঞ্চলে সবাইকে স্যানিটারি পায়খানা ব্যবহার করার জন্য উৎসাহিত করতে হবে। মল ত্যাগ করার পর সাবান বা ছাই দিয়ে হাত ভালোভাবে ধুয়ে ফেলতে হবে। শহরের পায়খানা ঘরের কাছে হলে ক্ষতি নেই। কারণ পয়ঃনিষ্কাশনের ব্যবস্থা আছে। শৌচাগার ব্যবহারের আগে শৌচাগারে কিছুটা পানি ঢেলে দেয়া ভালো। যাতে মল দ্রুত নিচে চলে যায়। মলত্যাগ শেষ হলে ক্লান করতে হবে অথবা পানি ঢেলে দিতে হবে যাতে মল আটকে না থাকে। সাবান ও পানি দিয়ে হাত ভালোভাবে ধুয়ে ফেলতে হবে।



শৌচাগার

শিখন শেখানো কার্যাবলি : নিজ বাড়ি ও বিদ্যালয়ে কীভাবে পরিষ্কার রাখতে হবে এবং শৌচাগার কীভাবে ব্যবহার করবে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের তা ভালোভাবে শিখিয়ে দেবেন। শিক্ষার্থীদের নিজ বাড়ি পরিষ্কার রাখতে বলবেন। বিদ্যালয় ও আশপাশে পরিষ্কার করার জন্য শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করে সীমানা চিহ্নিত করে দেবেন। শৌচাগার ব্যবহার করার পদ্ধতি সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের বলতে বলবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা নিজেরা নিজেদের বাড়ি পরিষ্কার করবে। বাড়ির অজিনায় ময়লা-আবর্জনা থাকলে ঝাড়ু দেবে। আশপাশে যদি কোনো আগাছা থাকে তা ছোট করে কেটে ফেলবে। শ্রেণিকক্ষ ও ব্ল্যাকবোর্ড পরিষ্কার করবে। বিদ্যালয়ের আজিনা বা খেলার মাঠে যদি কোনো ময়লা আবর্জনা, ছেঁড়া কাগজ, বাদামের খোসা থাকে সেগুলো তুলে নির্ধারিত স্থানে রাখবে। শৌচাগার কীভাবে ব্যবহার করবে তা মহড়া করে দেখাবে।

মূল্যায়ন :

- ক) বাড়ির আশপাশে আবর্জনা জমিয়ে রাখা ঠিক নয় কেন?
- খ) বাড়ির চারপাশের পুকুর, ডোবা, নালা কেন পরিষ্কার রাখতে হয়?
- গ) বাড়ির চারপাশে ঘন গাছগাছালি থাকলে কী অসুবিধা হয়?
- ঘ) কেমন স্থানে বিদ্যালয় স্থাপন করা উচিত?
- ঙ) নির্দিষ্ট স্থানে কেন থুথু ও ময়লা ফেলতে হবে?
- চ) স্বাস্থ্যকর পায়খানা ও প্রস্রাবখানা কেন প্রয়োজন?
- ছ) শৌচাগার ব্যবহার করার পদ্ধতি বর্ণনা কর?

পাঠ-০২ : নিরাপদ পানি ও পানিবাহিত রোগ

শিখনফল :

১.২.২ নিরাপদ পানির প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতে পারবে।

১.৩.১ পানিবাহিত রোগের (কলেরা, ডায়রিয়া ইত্যাদি) ধারণা সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবে।

উপকরণ : সিদ্ধ পানি ফিল্টার, টিউবওয়েল।

বিষয়বস্তু : পানির অপর নাম জীবন। কাছেই সব সময় বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে। কেননা, পানি যদি বিশুদ্ধ না হয় তবে আমরা নানান রোগে আক্রান্ত হই। রোগ জটিল আকার ধারণ করতে পারে। শিশুদের নিম্নলিখিত উপায়ে বিশুদ্ধ পানি পানের অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।

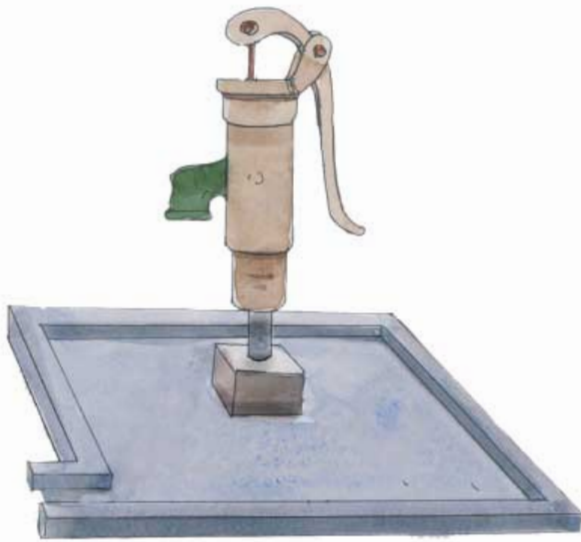
১. টিউবওয়েল, গভীর নলকূপের পানি পান করা।

২. ফিল্টার পানি পান করা।

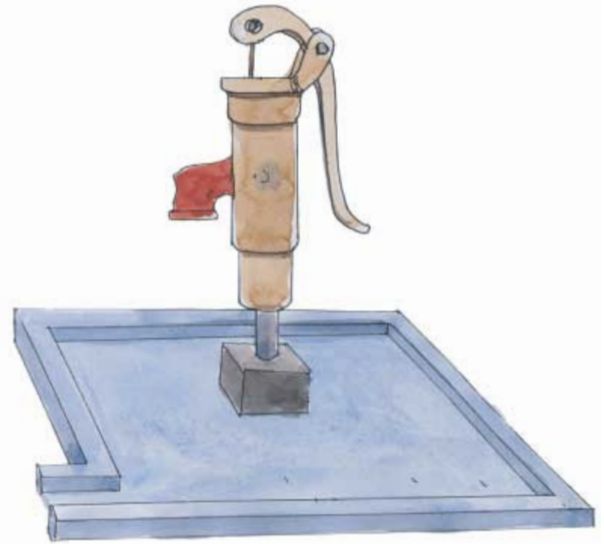
৩. সিঙ্ক করা পানি ঠাণ্ডা করে পান করা।

৪. কুলে বা কোথাও গেলে ফ্লাস্ক বা বোতলে পানি নিয়ে প্রয়োজনে সেই পানি পান করতে হবে।

বেসব রোগজীবাণু পানির মাধ্যমে ছড়ায় সেসব রোগকে পানিবাহিত রোগ বলে। যেমন – কলেরা, ডায়েরিয়া ইত্যাদি।



নিরাপদ পানি



অনিরাপদ পানি

কলেরা : কলেরা একটি মারাত্মক পানিবাহিত রোগ। এর জীবাণু খাদ্য ও পানির সাথে শরীরে প্রবেশ করে এবং কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই আক্রান্ত ব্যক্তির শরীরে তা প্রকাশ পায়।

লক্ষণ : চাল খোয়া পানির মতো ঘন ঘন পায়খানা হওয়া, রোগীর হাত-পায়ে ঝিল ধরে যাওয়া, প্রচুর ঘাম হওয়া, শরীর দ্রুত পানিশূন্য হয়ে পড়া। সাথে সাথে চিকিৎসা না করলে কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই রোগীর মৃত্যু হয়।

ডায়রিয়া : সাধারণত মাছির সাহায্যে খাদ্য ও পানীয়ের মাধ্যমে এর জীবাণু মানুষের শরীরে প্রবেশ করলে এই রোগে আক্রান্ত হয়। কখনও কখনও অতিভোজনে বা গুরুপাক, পচা, বাসি খাদ্যদ্রব্য খেলেও এই রোগ দেখা দেয়। ঘন ঘন পাতলা পায়খানা, পেট ব্যথা ও বমি হতে থাকে। সাথে সাথে চিকিৎসকের পরামর্শ না নিলে মৃত্যুও ঘটতে পারে। কলেরা, ডায়রিয়া ও অন্যান্য পেটের পীড়ায় পাতলা পায়খানা হলে খাবার স্যালাইন খাওয়াতে হয়।

খাবার স্যালাইন তৈরির নিয়ম : অনেক সময় খাবার স্যালাইন পাওয়া না গেলে ঘরেই এ স্যালাইন তৈরি করা যায়। আধা লিটার পানি ফুটিয়ে ঠান্ডা করে নিতে হবে। তাতে এক মুঠো গুড় বা চিনি এবং তিন আঙ্গুলের এক চিমটি লবণ মিশিয়ে খাবার স্যালাইন তৈরি করা যায়। তৈরি খাবার স্যালাইন ১২ ঘণ্টার মধ্যে খেতে হয়।



শিখন শেখানো কার্যাবলি : পানি নিরাপদ না হলে আমাদের কী ধরনের রোগ হয় এবং কীভাবে আমরা নিরাপদ পানি পেতে পারি তা সুন্দরভাবে শিক্ষার্থীদের সামনে ব্যাখ্যা করবেন। কলেরা ও ডায়রিয়া রোগ সম্বন্ধে ধারণা দেবেন ও এই রোগের লক্ষণ ও প্রাথমিক প্রতিকারের উপায় বলে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা ফ্ল্যাগ্জে বা বোতলে করে নিরাপদ পানি নিয়ে আসবে। কে কীভাবে নিরাপদ পানি নিয়ে এল শিক্ষার্থীরা তা নিজেদের মধ্যে আলোচনা করবে। নিজেরা খাবার স্যালাইন তৈরি করে দেখাবে।

মূল্যায়ন :

ক. নিরাপদ পানি বলতে কী বুঝ?

খ. নিরাপদ পানির প্রয়োজন কী?

গ. নিরাপদ পানি কীভাবে পেতে পারি?

ঘ. পানিবাহিত রোগ কাকে বলে? পানিবাহিত দুইটি রোগের নাম বল?

ঙ. কলেরা ও ডায়রিয়া হলে প্রাথমিক প্রতিকারের জন্য কী করতে হবে?

পাঠ-০৩ : সংক্রামক রোগ

শিখনফল :

১.৩.২ সংক্রামক রোগ- জলবসন্ত, চর্মরোগ, হাম ইত্যাদি সম্পর্কে ধারণা বর্ণনা করতে পারবে।

উপকরণ : সংক্রামক রোগে আক্রান্ত রোগীর পোস্টার জাতীয় ছবি।

বিষয়বস্তু : রোগাক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এলে যেসব রোগে আক্রান্ত হয় তাকেই সংক্রামক রোগ বলে। যেমন- জলবসন্ত, চর্মরোগ, হাম ইত্যাদি।

জলবসন্ত : জলবসন্ত একটি সংক্রামক রোগ। এ রোগে আক্রমণের ফলে রোগী কষ্ট পায়। এতে মৃত্যুর ঝুঁকি নেই। এক ধরনের ভাইরাস এ রোগ সৃষ্টি করে। প্রথমে গায়ে অল্প অল্প জ্বর ও প্রচণ্ড ব্যথা হয়। ২-৩ দিন পর প্রথমে বুকে ও পিঠে গুটি বা ফুসকুড়ি দেখা যায়। ক্রমান্বয়ে সারাদেহে গুটি বের হয়। গুটিগুলো নরম ও এর ভেতর পানির মতো এক প্রকার তরল পদার্থ থাকে। কিছু দিনের মধ্যে গুটিগুলো শুকাতে আরম্ভ করে। এ সময় গুটিগুলো বেশ চুলকায়। নখ দিয়ে গুটি চুলকানো উচিত নয়। নিমপাতা সিদ্ধ পানি দিয়ে সারা শরীর মুছে দিলে রোগী আরাম বোধ করে। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী রোগীর চিকিৎসা করাতে হবে। প্রতিরোধ ব্যবস্থা হিসেবে রোগীকে আলাদা ঘরে রাখতে হবে। রোগীর ব্যবহার করা থালাবাসন, বিছানাপত্র অন্য কেউ ব্যবহার করবে না। সুস্থ হওয়ার পর রোগীর ব্যবহার করা বিছানাপত্র সোডা মিশ্রিত পানিতে সিদ্ধ করে জীবাণুমুক্ত করতে হবে। রোগী সুস্থ হওয়ার পরও দুই-তিন সপ্তাহ বাইরে যাওয়া উচিত নয়।

চর্মরোগ : গায়ের চামড়া শরীরের আবরণ। সর্বদা বাইরের খুলাবালি, ময়লা প্রভৃতি এসে লোমকূপের মুখ বন্ধ করে দেয়। ফলে বিভিন্ন প্রকার চর্মরোগ দেখা দেয়।

ক. খোস-পাঁচড়া : খোস-পাঁচড়া একটি বিশিষ্ট রকমের রোগ। এটি একটি ছোঁয়াচে বা সংক্রামক রোগ। অপরিস্কৃত থাকলে এক প্রকার জীবাণু দ্বারা এ রোগ হয়ে থাকে। চুলকানি খোস-পাঁচড়ার প্রথম লক্ষণ। ত্বকে চুলকানি অনেক সময় খুব বেশি হয় এবং চুলকাতে গিয়ে চামড়া ছুলে যায়। রোগীকে অন্যদের সংস্পর্শ থেকে আলাদা করে রাখতে হবে। শারীরিক ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার দিকে যত্নশীল হতে হবে। রোগীর পোশাক, বিছানা অন্য কেউ ব্যবহার করবে না। সুচিকিৎসার জন্য ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে।

খ. দাদ : দাদ খুব কষ্টদায়ক একটা চর্মরোগ। শরীর ও পোশাক-পরিচ্ছদ অপরিস্কার থাকলে এ রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা থাকে। এক প্রকার ছত্রাক দ্বারা ত্বকে এ রোগ বিস্তার লাভ করে। রোগাক্রান্ত ব্যক্তির মাধ্যমে এ রোগ সংক্রামিত হয়ে থাকে। শরীরের যেসব অংশ কাপড়ে ঢাকা থাকে সেখানে সাধারণত এ রোগ দেখা দেয়। আক্রান্ত স্থানে একটি দানার মতো ফুসকুড়ি দেখা যায়। আক্রান্ত ব্যক্তির কাপড়-চোপড় অন্য কারোর পরা উচিত নয়। ডাক্তারের পরামর্শ মোতাবেক ঔষধ ব্যবহার করা হলে এ রোগের নিরাময় হয়। অন্যথায় এ রোগ দীর্ঘস্থায়ী হয়।

হাম : হাম সাধারণত শিশুদের হয়ে থাকে। এটি একটি ভাইরাসজনিত রোগ। হামে আক্রান্ত শিশুর হাঁচি কাশি থেকে এই রোগের জীবাণু বাতাসের মাধ্যমে সুস্থ শিশুর দেহে প্রবেশ করে এবং শিশু হাম রোগে আক্রান্ত হয়। হামে আক্রান্ত শিশুর সংস্পর্শে এলেও এ রোগ হতে পারে। প্রথমে জ্বর, সর্দি, কাশি হয়। তারপর চোখ লাল হয়ে পানিতে টলমল করে। মুখের ভিতর ছোট ছোট দানা দেখা দেয় ও কণ্ঠস্বর কর্কশ হয়। সারা শরীরে লালচে দাগ দেখা দেয়। রোগীকে আলাদা করে রাখতে হবে। আক্রান্ত রোগীকে পুষ্টিকর খাবার দিতে হবে। শিশুর বয়স নয় মাস হলে এক ডোজ হামের টিকা দিয়ে প্রতিরোধের ব্যবস্থা করা যায়। ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করে রোগীর সেবা করতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : সংক্রামক রোগ সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের ধারণা দেবেন। জলবসন্ত, চর্মরোগ ও হাম এর উৎপত্তি, বিস্তার, লক্ষণ ও প্রতিরোধ সম্বন্ধে বিস্তারিতভাবে শিক্ষার্থীদের বলবেন। বিভিন্ন প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা শিখতে পেরেছে কিনা তা নিশ্চিত হবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে দেবেন। প্রতিটি দল নিজেদের মধ্যে জলবসন্ত, চর্মরোগ ও হাম এর উৎপত্তি, বিস্তার, লক্ষণ ও প্রতিরোধের উপায় নিয়ে আলোচনা করবে। কিছুক্ষণ পর সবাই উপরোক্ত সংক্রামক রোগ-এর উৎপত্তি, বিস্তার, লক্ষণ ও প্রতিরোধের উপায়গুলো কাগজে লিখবে।

মূল্যায়ন :

- ক. সংক্রামক রোগ বলতে কী বুঝ?
- খ. জলবসন্তের লক্ষণগুলো কী কী?
- গ. জলবসন্ত রোগীর প্রতিরোধ ব্যবস্থায় কি করা উচিত?
- ঘ. চর্মরোগ কেন হয়? দুটি চর্মরোগের নাম বল?
- ঙ. কীভাবে হাম রোগ বিস্তার লাভ করে?
- চ. হাম রোগের প্রতিরোধ ব্যবস্থায় কী করণীয়?
- ছ. খোস-পাঁচড়া হলে কী করতে হয়?

দ্বিতীয় অধ্যায়

খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

২.১ পায়ে পায়ে তাল রাখা শিখবে।

২.২ শরীরচর্চা (জিমন্যাস্টিক) মূলক ব্যায়াম করতে পারবে (কার্ট হুইল ও হ্যান্ড স্ট্যান্ড)

২.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলায় (কাবাডি, দাড়িয়াবান্ধা, বৌছি, গোল্লাছুট ইত্যাদিতে) অংশগ্রহণ করতে পারবে।

২.৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা :

ক. অভ্যঙ্গকক্ষ খেলাধুলা (ক্যারাম, দাবা, টেবিল টেনিস ইত্যাদি) খেলতে পারবে।

খ. বহিরাঙ্গন খেলা (ক্রিকেট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, হ্যান্ডবল ইত্যাদি) খেলতে পারবে।

শিখনফল :

২.১.১ তালে তালে পা ফেলে ব্যায়াম করতে পারবে।

২.২.১ অনুশীলনের মাধ্যমে কার্ট হুইল ও হ্যান্ড স্ট্যান্ড করতে পারবে।

২.৩.১ কাবাডি, দাড়িয়াবান্ধা, বৌছি, গোল্লাছুট ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে।

২.৪.১ ক. ক্যারাম, দাবা, টেবিল টেনিস ইত্যাদি খেলার নিয়ম বর্ণনা করতে পারবে।

খ. ফুটবল, ক্রিকেট, ব্যাডমিন্টন, হ্যান্ডবল ইত্যাদি খেলার আইন কানুন জানবে ও খেলতে পারবে।

পাঠ বিভাজন-০৪

পাঠ-০১ : তালে তালে পা ফেলে ব্যায়াম ও জিমন্যাস্টিকস (কার্ট হুইল ও হ্যান্ড স্ট্যান্ড)

শিখনফল :

২.১.১ তালে তালে পা ফেলে ব্যায়াম করতে পারবে।

২.২.১ অনুশীলনীর মাধ্যমে কার্ট হুইল ও হ্যান্ড স্ট্যান্ড করতে পারবে।

উপকরণ : খেলার মাঠ, ব্যায়ামাগার, ম্যাট, বাঁশি

বিষয়বস্তু : প্রথমে সকল শিক্ষার্থী আরামে দাঁড়াবে। শিক্ষক আদেশ দিবেন- তালে তালে পা ফেলে ব্যায়ামের জন্য প্রস্তুত। সকল শিক্ষার্থী তখন লাফিয়ে সাবধানে দাঁড়াবে। এবার শিক্ষক আদেশ দিবেন- তালে তালে পা ফেলে ব্যায়াম ১৬ কাউন্টে আরম্ভ কর। আদেশের সাথে সাথে প্রথম কাউন্টেই পা সোজা রেখে দুই হাত মাথার উপরে নিয়ে তালি দিতে হবে। দ্বিতীয় কাউন্টে ডান পা মাটিতে স্থির রেখে বাম পা উপরে ওঠাতে হবে যেন উরু মাটির সমান্তরালে থাকে। এবার দুই হাত বাম উরুর নিচে নিয়ে তালি দিতে হবে। তৃতীয় কাউন্টে বাম পা মাটিতে রেখে দুই হাত মাথার উপরে নিয়ে তালি দিতে হবে। চতুর্থ কাউন্টে বাম পা মাটিতে স্থির রেখে ডান পা একইভাবে উপরে উঠিয়ে দুই হাত ডান উরুর নিচে নিয়ে তালি দিতে হবে। এভাবে ১৬ বার হবার পর আপ বলে লাফিয়ে আরামে দাঁড়াবে।

কার্ট হুইল : পরস্পর দুই হাতে ও দুই পায়ে ভর করে গরুর গাড়ির চাকার মতো শরীরটা ঘুরিয়ে আনা। যারা ডান হাত প্রথমে মাটিতে ফেলবে তারা ডান কাঁধকে সামনে রেখে দুই হাত উপরে তুলে দুই পা ফাঁক করে দাঁড়াবে। কোমর থেকে শরীরের ওপরের অংশ ভেঙে ডান হাত ও ডান কাঁধকে খুব দ্রুত নিচের দিকে আনতে হবে এবং ডান হাতকে ডান পায়ের দেড় ফুট পরিমাণ সামনে রাখতে হবে। বাঁ হাতকে ডান হাতের লাইনেই সামনের দিকে কাঁধ সমান দূরত্বে এনে মেঝেতে রাখবে। কোমর সোজা করে ওপরে তুলে বাঁ পায়ের উপর নামাবে এবং সোজা করে নিবে। হাত ও পা কোনো সময় বাঁকাবে না এবং সোজা এক লাইনে দ্রুত চলতে থাকবে।



কার্ট হুইল

হ্যান্ড স্ট্যান্ড : দুই হাত কাঁধের সমান ফাঁক (চওড়া) করে কনুই না ভেঙে ম্যাট বা মাটিতে রাখবে। দুই পা সামনে পেছনে থাকবে। পেছনের পা প্রথমে উপরে ছুড়ে দেবে এবং সাথে সাথে অন্য পা ওপরে তুলে দুই পা একত্রে করে নেবে। কোমরসহ হাঁটু ও পায়ের পাতা সোজা মাথার উপর রাখতে চেষ্টা করবে। কনুই ঊঁজ করবে না। এবার হাতের উপর দাঁড়ানো অবস্থা থেকে দুই হাতের কনুই ভেঙে, মাথাকে দুই হাতের ভিতরের দিকে এনে শরীরের ওজন কাঁধের ওপর স্থাপন করবে। তারপর শরীরকে বাঁকা করে পিঠের উপর দিয়ে সামনের দিকে গড়িয়ে যাবে। প্রথম প্রথম সাহায্যকারী নিয়ে ব্যায়ামটি আশ্রয় করবে। তারপর একা একা করবে।



হ্যান্ড স্ট্যান্ড

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে তালে তালে পা ফেলে ব্যায়াম করার পদ্ধতি পরিষ্কারভাবে বুঝিয়ে বলবেন। তারপর একজন দক্ষ শিক্ষার্থীকে সামনে এনে শিক্ষকের আদেশের সাথে করে দেখাতে বলবেন। একইভাবে কার্ট হুইল ও হ্যান্ডস্ট্যান্ড করার বিভিন্ন কায়দা শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলবেন। একজন কুশলী ও সাহসী শিক্ষার্থীকে সামনে এনে কার্ট হুইল ও হ্যান্ড স্ট্যান্ড করে দেখাতে বলবেন। হ্যান্ড স্ট্যান্ড এর শিক্ষক নিজে সাহায্যকারীর ভূমিকায় থাকবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা কয়েকটি দলে বিভক্ত হয়ে তালে তালে পা ফেলে ব্যায়াম করবে। প্রতি দলে একজন আদেশকারী থাকবে। একবার ব্যায়ামটি করা হলে আদেশকারী বদল হবে। এভাবে ব্যায়ামটি চলতে থাকবে। শিক্ষার্থীরা কার্ট হুইলের অনুশীলন করবে। অনুশীলন শেষে কয়েকটি দলে ভাগ করে প্রতিযোগিতার আয়োজন করা যেতে পারে। শিক্ষার্থীরা হ্যান্ড স্ট্যান্ড অনুশীলন করবে। অনুশীলনে যাবার পূর্বে খেয়াল রাখতে হবে যাতে প্রত্যেক শিক্ষার্থী একজন করে সাহায্যকারী পায়।

মূল্যায়ন :

ক. তালে তালে পা ফেলে ব্যায়ামের সময় পা কতটুকু উপরে তুলতে হবে?

খ. মাথার উপরে হাত কীভাবে রাখবে দেখাও।

গ. কার্ট হুইল এর অর্থ কী?

ঘ. কোন কাঁধ সামনে রেখে কার্ট হুইল করতে হয়?

ঙ. হ্যান্ড স্ট্যান্ড করার জন্য প্রথমে কোন পা ওপরে ছুঁড়তে হয়?

চ. হ্যান্ড স্ট্যান্ড অবস্থা থেকে নামার পদ্ধতি ধারাবাহিকভাবে বল?

সরঞ্জামবিহীন খেলা : কাবাডি, দাঁড়িয়াবান্দা, বৌছি, গোল্লাছুট।

শিখনফল :

২.৩.১ কাবাডি, দাঁড়িয়াবান্দা, বৌছি, গোল্লাছুট ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে।

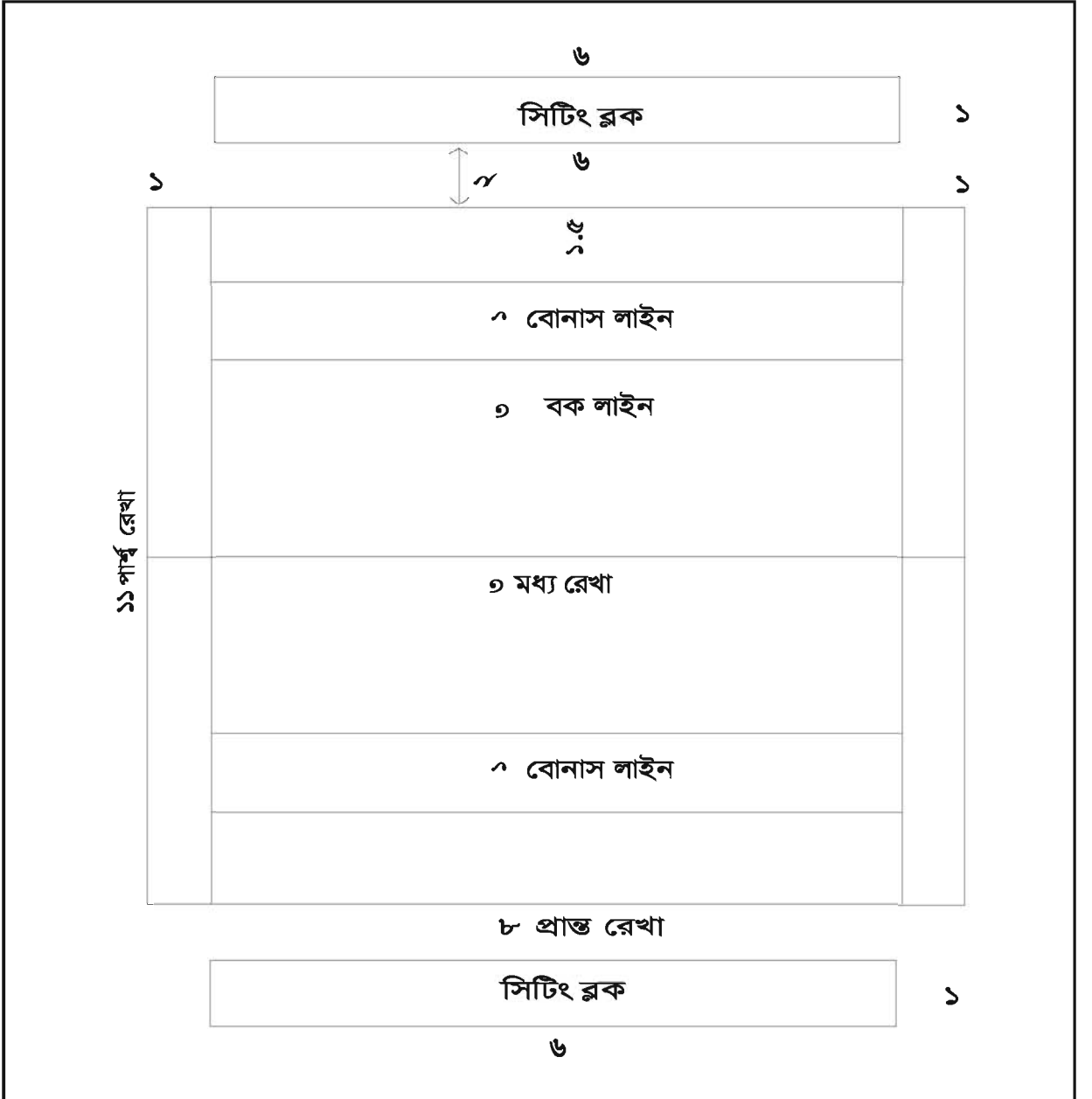
বিষয়বস্তু : কাবাডি : কাবাডি এশিয়া মহাদেশের গ্রীষ্মমন্ডলীয় দেশসমূহের জনপ্রিয় খেলা। বিশেষ করে পাক ভারত উপমহাদেশের এটি একটি প্রাচীন খেলা। এই উপমহাদেশে অঞ্চলভিত্তিক বিভিন্ন নামে খেলাটি অনুষ্ঠিত হতো। যেহেতু আঞ্চলিক খেলা তাই বিধিবদ্ধ নিয়মকানুন ছিল না। গ্রাম অঞ্চলে হা-ডু-ডু খেলাই ছিল বিনোদনের একমাত্র উৎস। বাংলাদেশের ঐতিহ্যবাহী হা-ডু-ডু খেলার পোশাকি নাম কাবাডি। বাংলাদেশ ও ভারতের অক্লান্ত প্রচেষ্টায় ১৯৮৫ সালে ঢাকায় অনুষ্ঠিত সাফ গেমসে কাবাডি খেলা নিয়মিত ইভেন্ট হিসেবে অন্তর্ভুক্ত হয়। তখন থেকে কাবাডি খেলা আন্তর্জাতিক অঙ্গনে পা রাখে। ১৯৯০ সালে বেইজিং-এ অনুষ্ঠিত এশিয়ান গেমসে কাবাডি খেলা অন্তর্ভুক্ত হলে এ খেলা আন্তর্জাতিক মর্যাদায় উন্নীত হয়। আশা করব এই খেলা অচিরেই অলিম্পিকে অন্তর্ভুক্ত হবে।

কাবাডি খেলার কোর্ট : যে সমস্ত ছেলে ও মেয়ের ওজন ৫০ কেজি বা তার নিচে এবং বয়স ১৬ বছর বা তার নিচে তাদের জন্য কাবাডি কোর্ট হলো দৈর্ঘ্য ১১ মিটার, প্রস্থ ৮ মিটার। মিডলাইন থেকে বকলাইনের দূরত্ব ৩ মিটার। বকলাইন থেকে বোনাস লাইনের দূরত্ব ১ মিটার। কোর্ট থেকে সিটিং ব্লকের দূরত্ব ২ মিটার। সিটিং ব্লক ১ × ৬ মিটার।

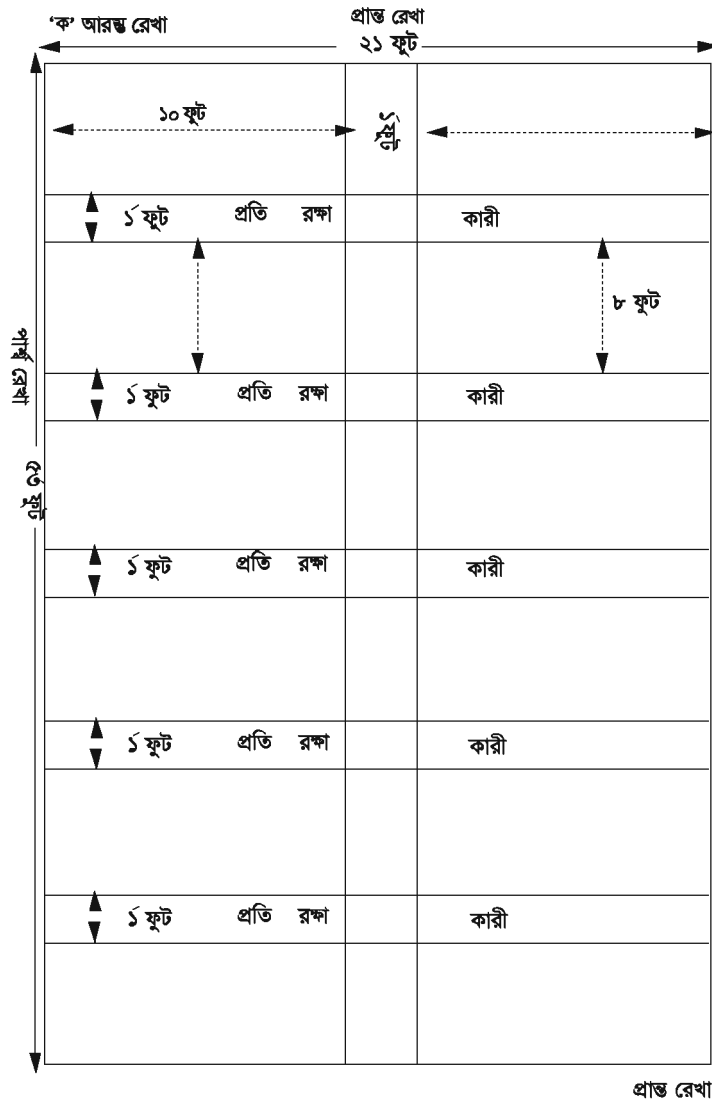
কাবাডি কোর্টের প্রতিটি দাগ ৫ সেন্টিমিটার চওড়া। খেলার স্থিতিকাল ১৫ + ৫ + ১৫ = ৩৫ মিনিট। কোর্টের দুই পাশের ১ মিটার লম্বা জায়গাকে লবি বলে। যখন স্ট্রাগল শুরু হয় কেবল তখনই লবি খেলার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হয়। এক নিঃশ্বাসে এক নাগাড়ে কাবাডি কাবাডি বলাকে দম বলে। রেইডার বিপক্ষ খেলোয়াড়ের যতজনকে ছুঁয়ে আসবে তত পয়েন্ট পাবে। ধরে রাখলে ১ পয়েন্ট। নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে যে দল বেশি পয়েন্ট পাবে সে দল জয়ী হবে।

কাবাডি কোর্ট

সাব জুনিয়র বালক ও বালিকা



দাঁড়িয়াবান্ধা : আমাদের দেশের আঞ্চলিক খেলার মধ্যে দাঁড়িয়াবান্ধা অন্যতম। এটি খুবই জনপ্রিয় একটি খেলা। এই খেলার মাধ্যমে শারীরিক শক্তি, বুদ্ধি ও ক্ষিপ্ৰতা বৃদ্ধি পায়। দুই দলে খেলা হয়। এক দল আক্রমণকারী ও অপর দল প্রতিরক্ষাকারী। প্রতি দলে ৫ থেকে ১০ জন খেলোয়াড় থাকতে পারে। খেলার কোর্ট সাধারণত ১০ × ৮ হয়ে থাকে। খেলার সময় ৪০ মিনিট। কোর্টের মাঝখানে ১ ফুট চওড়া শেষপ্রান্ত বরাবর লাইন থাকবে এবং ৮ ফুট অন্তর অন্তর ১ ফুট চওড়া লাইন থাকবে। এই ১ ফুট চওড়া স্থানে প্রতিরক্ষাকারী খেলোয়াড় দাঁড়াবে।



দাঁড়িয়াবান্ধা কোর্ট

খেলার পদ্ধতি : খেলার শুরুতে আক্রমণকারী দল ‘ক’ স্থানে অবস্থান করবে। প্রতিরক্ষা দল ১ ফুট চওড়া লাইনের ভিতর এক এক করে দাঁড়াবে। সংকেতের সাথে সাথে খেলা আরম্ভ হবে। আক্রমণকারী দলের খেলোয়াড়রা ‘ক’ স্থান থেকে বের হয়ে শেষ প্রান্ত প্রদক্ষিণ করে পুনরায় ‘ক’ স্থানে ফিরে আসতে পারলে একটি লোনা পাবে। যে দল নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে বেশি সংখ্যক লোনা পাবে তারাই বিজয়ী হবে। আক্রমণকারী দল শেষ প্রান্ত প্রদক্ষিণের চেষ্টা করবে এবং প্রতিরক্ষা দল তাতে বাধা দেবে। এই প্রদক্ষিণের সময় যদি প্রতিপক্ষ দলের কেউ ১ ফুট চওড়া লাইনের মধ্য থেকে আক্রমণকারী দলের কাউকে স্পর্শ বা ছুঁয়ে দিতে পারে তবে পুরো দলই আউট হবে। এক্ষেত্রে আক্রমণকারী দল প্রতিরক্ষা দল হবে ও প্রতিরক্ষা দল আক্রমণকারী দল হবে। প্রতিরক্ষা দলের খেলোয়াড় যদি আক্রমণকারী দলের খেলোয়াড়কে স্পর্শ করে ১ ফুট চওড়া লাইনের বাইরে চলে যায় অথবা দাগ থেকে পা বেরিয়ে পড়ে তবে আউট হবে না।

বৌছি : বৌছি একটি গ্রামীণ খেলা। এ খেলার প্রত্যেক খেলোয়াড়কে ভালো দৌড়বিদ হতে হয়। এই দৌড়ের মাধ্যমে শরীরের রক্ত সঞ্চালন প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত হয়। আবার ‘ছি’ সহ দৌড়ানোর মাধ্যমে ফুসফুসের শক্তি ও কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

নিয়মাবলি : শিক্ষার্থীরা ৭ থেকে ৯ জনের দুইটি দলে বিভক্ত হবে। এক দলের একজনকে ‘বৌ’ বলে চিহ্নিত করা হবে। তার প্রতিপক্ষ দল মাঠে বিভিন্ন স্থানে ছড়িয়ে-ছিটিয়ে থাকবে। বউ-এর বাড়ি 8×8 বর্গফুট এবং খেলোয়াড়ের বাড়ি 8×8 বর্গফুট হবে। ‘বউ’ এবং খেলোয়াড়ের ঘরের দূরত্ব হবে ১৮ গজ। খেলার সময়কাল মেয়েদের জন্য ৩০ মিনিট এবং ছেলেদের জন্য ৪০ মিনিট। দুই অর্ধে খেলা হয়। নির্ধারিত সময়ের মধ্যে যে দল বেশি পয়েন্ট অর্জন করবে সেই দল বিজয়ী হবে। ‘বৌ’-এর দলের প্রত্যেকে তার ঘর থেকে দমসহ প্রতিপক্ষের খেলোয়াড়দের ছোঁয়ার চেষ্টা করবে। বৌ ছাড়া প্রত্যেকে একটি করে দম দিবে। এর মধ্যে ‘বৌ’ তার নিজ বাড়ি ছেড়ে বাপের বাড়ি পৌছাতে চেষ্টা করবে। এই চেষ্টার সময় যদি প্রতিপক্ষের কেউ বৌকে মাঠের ভেতর ছুঁতে পারে তাহলে তারা সবাই আউট হবে এবং এক পয়েন্ট পাবে। যদি বৌ পৌছাতে সক্ষম হয় তাহলে বৌ-এর দল এক পয়েন্ট পাবে। এভাবে নির্ধারিত সময়ে যে দল বেশি পয়েন্ট পাবে সে দল বিজয়ী হবে।

গোল্লাছুট : গোল্লাছুট বাংলাদেশের অন্যতম প্রাচীন একটি খেলা। ছেলেমেয়েরা এ খেলায় খুবই আনন্দ পায়। এ খেলায় শারীরিক শক্তি, তেজ ও ক্ষিপ্ততা বাড়ায়। শিশু এ খেলার মাধ্যমে আক্রমণাত্মক ও রক্ষণাত্মক ছলাকলা

শিখতে ও জানার সুযোগ পায়।

খেলায় নিয়মাবলি :

মাঠ- ৬০ গজ × ৪০ গজ (কিছুটা কম বেশি হতে পারে)।

খেলোয়াড়ের সংখ্যা- ৮ থেকে ১২ জন।

সময়- ৪০ মিনিট এবং প্রতি লোনার মাঝে বিরতি ২ মিনিট।

লোনা- গোল্লাধারী খেলোয়াড় অন্য প্রান্তে নিরাপদে পৌঁছতে পারলেই একটি লোনা হয়। যে দল বেশি লোনা পাবে সে দল জয়ী হবে।

খেলা পরিচালক- ১ জন রেফারি, ১ জন স্কোরার ও ১ জন সময়রক্ষক।

খেলায় পদ্ধতি- গোল্লাধারী খেলোয়াড় বৃত্তের মাঝখানে দাঁড়াবে। মাঠের অপর প্রান্তে আর একটি বৃত্ত থাকবে। গোল্লাদলের অন্যান্য খেলোয়াড় একে অন্যের হাত ধরাধরি করে শিকলের মতো লম্বা হবে। এদের গোল্লা দল বলা হবে। ছোট দলের কোনো খেলোয়াড় শিকল ধরা অবস্থায় গোল্লা দলকে স্পর্শ করতে পারবে না। ছোট দলের কেউ শিকল ধরা অবস্থায় গোল্লা দলকে স্পর্শ করলে সে নিজেই আউট হয়ে যাবে। তবে শিকল থেকে ছুটে গেলে এবং তাকে স্পর্শ করলে গোল্লা দলের শিকল ছাড়া খেলোয়াড় আউট হয়ে যাবে। গোল্লা দলের লক্ষ্য থাকবে ছোট দলের স্পর্শ বাঁচিয়ে একে একে মাঠের অপর প্রান্তে নির্দিষ্ট বৃত্তে পৌঁছানো। যে এই বৃত্তে পৌঁছাতে পারবে তাকে লোনা বা পাক্কা বলা হবে।

গোল্লাধারী দল হাত ধরাধরি করে ঘুরতে থাকবে এবং ছোটদলের খেলোয়াড়দের ছুঁয়ে দিতে চেষ্টা করবে। যাকে ছুঁয়ে দেবে সে আউট হবে। এভাবে ছোটদলের খেলোয়াড়দের আউট করে কমাতে পারলে গোল্লাধারী খেলোয়াড় অপর প্রান্তে বৃত্তে সহজে পৌঁছানোর সুযোগ পাবে। তিন-চারজন এক সাথে শিকল থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে গেলে, ছোটদলের খেলোয়াড়রা তাদের ছুঁয়ে দিতে পারলে বিচ্ছিন্ন সবাই আউট হবে। গোল্লাদলে পাক্কা হওয়ার কাজ শেষ হলে পাক্কা খেলোয়াড় গোল্লার কাছে ফিরে আসবে এবং একে একে সকলে গোল্লা থেকে অন্য প্রান্তের দিকে লম্বা লাফ দেবে। প্রতি লাফের সাথে সাথে গোল্লার অবস্থান এগিয়ে যাবে। সেই অবস্থা থেকে আবার শিকল করে খেলা চলতে থাকবে। খেলা চলাকালীন সময়ে কোনো দলের কেউ মাঠের বা সীমানার বাইরে চলে গেলে সেও আউট হবে। গোল্লাদলের সবাই আউট হয়ে গেলে গোল্লাদল ছুটদল হবে এবং ছুটদল গোল্লাদল হবে। গোল্লাধারী বাদে গোল্লাদলের সকলে আউট হয়ে গেলে রেফারির সংকেতের ২ মিনিটের মধ্যে অন্য প্রান্তে পৌঁছাতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সামনে কাবাডি, দাঁড়িয়াবান্ধা, বৌছি ও গোল্লাছুট খেলার নিয়মাবলি ও পদ্ধতি সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে আলোচনা করবেন। শিক্ষার্থীরা জানতে পেরেছে কিনা তা প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে জেনে নেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা কয়েকটি দলে ভাগ হয়ে কাবাডি, দাঁড়িয়াবান্ধা, বৌছি ও গোল্লাছুট খেলবে। খেলা চলাকালীন অবস্থায় কোনো অনিয়ম পরিলক্ষিত হলে শিক্ষক সেগুলো সংশোধন করে পুনরায় খেলতে বলবেন। এভাবে সংশোধনের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা এক সময় এসব খেলায় পারদর্শী হয়ে উঠবে।

মূল্যায়ন :

ক. বাংলাদেশের জাতীয় খেলা কোনটি?

খ. কাবাডি খেলায় একদলে কতজন খেলোয়াড় থাকে?

গ. কাবাডি খেলায় লোনা কীভাবে হয়?

ঘ. দাঁড়িয়াবান্ধা খেলা কীভাবে খেলতে হয়?

ঙ. বৌছি কাদের খেলা?

চ. বৌছি খেলার পদ্ধতি ব্যাখ্যা কর?

ছ. গোল্লাছুট খেলায় কয়টি বৃত্ত থাকে?

জ. গোল্লাছুট কীভাবে খেলে বর্ণনা কর।

পাঠ-০৩ : অন্তঃকক্ষ খেলা (ক্যারাম, টেবিল টেনিস)।

শিখনফল :

২.৪.১ ক্যারাম, টেবিল টেনিস খেলার নিয়ম বর্ণনা করতে পারবে।

উপকরণ : ক্যারাম বোর্ড, টেবিল, ব্যাট, টেনিস বল।

বিষয়বস্তু : ক্যারাম ও টেবিল টেনিস।

ক্যারাম : দুইজন বা চারজনে খেলতে পারে। ক্যারাম বোর্ডের চার কোণায় চারটি গর্ত থাকে। স্ট্রাইকারের সাহায্যে গুটিতে মেরে গর্তে ফেলতে হয়। ৯টি সাদা, ৯টি কালো ও ১টি লাল গুটি থাকে। প্রথমে সেন্টার সার্কুলে লাল গুটি বসিয়ে তার চারদিকে সাদা ও কালো গুটি সাজানো হয়। প্রত্যেক খেলোয়াড়কে যেকোনো একটি আঙুল দিয়ে স্ট্রাইকারে আঘাত করে নিজস্ব গুটি ফেলার চেষ্টা করতে হয়। প্রথম স্ট্রাইক গ্রহণকারী সাদা গুটি নিয়ে ও প্রতিপক্ষ কালো গুটি নিয়ে খেলে। একজন খেলোয়াড় যতক্ষণ পর্যন্ত বিধিসম্মতভাবে নিজ গুটি বা লাল গুটিকে পকেটে ফেলতে থাকে ততক্ষণ তার খেলার পালা বজায় থাকে। অন্যথায় বিপক্ষ খেলোয়াড় স্ট্রাইকিং-এর সুযোগ

পায়। এভাবে যে বা যে দলটি আগে নিজস্ব সব গুটি ফেলবে সে বোর্ডে তারাই জয়ী হবে। বিজয়ী খেলোয়াড় বা বিজয়ী দল বোর্ডে অবস্থিত প্রতি গুটির জন্য ১ পয়েন্ট এবং লাল গুটির জন্য ৩ পয়েন্ট পাবে। এভাবে যে বা যে দল আগে ২৫ পয়েন্ট সংগ্রহ করবে তারাই বিজয়ী হবে।

টেবিল টেনিস : ইংল্যান্ডে ১৮৯০ খ্রিস্টাব্দে প্রথম টেবিল টেনিস খেলা শুরু হয়। প্রথমে “গসিমা” ও পরে পিং পং নামে এ খেলা অনুষ্ঠিত হতো। বর্তমানে টেবিল টেনিস নামেই পরিচিত। চীন, জাপান, মালয়েশিয়া ও কোরিয়ায় এ খেলা খুবই জনপ্রিয়। বাংলাদেশেও এ খেলা প্রসার লাভ করছে।

খেলার নিয়মাবলি :

১. **টেবিল :** দৈর্ঘ্য ২.৭৪ মিটার (৯ ফুট), প্রস্থ ১.৫২ মিটার (৫ ফুট) এবং উচ্চতা ৭৬ সেন্টিমিটার বা ২ ফুট ৬ ইঞ্চি।

২. **নেট :** ১.৮৩ মিটার বা ৬ ফুট লম্বা (দুই দিকে টানানো থামসহ)। উচ্চতা টেবিলের ওপর থেকে ১৫.২৫ সেন্টিমিটার বা ৬ ইঞ্চি।

৩. **ব্যাট :** র‍্যাকেট বা ব্যাট যেকোনো আকার, আয়তন বা ওজনের হতে পারে। ব্যাটটির পাতা বা ব্লেডটি কাঠের হবে এবং একই প্রকার পুরু, বিস্তৃত ও চেষ্টা হবে। ব্যাটটির দুই পার্শ্বে যে ঢাকা রাবার থাকবে তার পুরুত্ব হবে (২ + ২) ৪ মিলিমিটার। ব্যাটটির এক পাশ লাল ও অপর পাশ কালো হবে। ব্যাটের একটি ছোট হাতল থাকবে।

৪. **বল :** বলের পরিধি ৪০ মিলিমিটার এবং ওজন ২.৭ গ্রাম। বলের রং হবে সাদা বা হলুদ।

৫. **সার্ভিস :** টেবিলের পেছন থেকে সার্ভিস করতে হবে। সার্ভিস করার সময় যে হাতে ব্যাট নেই সেই হাতের তালুতে বল রাখতে হবে। বল উপরে নিক্ষেপ করার পর যখন নামতে থাকবে তখন ব্যাট দিয়ে আঘাত করতে হবে। এমনভাবে আঘাত করবে যেন টেবিলের নিচের অংশে একটি ড্রপ খেয়ে বিপক্ষের টেবিলে পড়ে। বল নেট স্পর্শ করে বিপক্ষের টেবিলে পড়লে লেট হবে অর্থাৎ যে সার্ভ করেছিল সে আবার সার্ভ করবে। আর টেবিলের বাইরে পড়লে বিপক্ষ খেলোয়াড় পয়েন্ট পাবে। সার্ভিসের সময় ছাড়া খেলার সময় বল নেটে লেগে বিপক্ষের টেবিলে পড়লে কোনো অপরাধ হবে না। ডিউস ছাড়া একসঙ্গে দুইটি সার্ভিস করার পর বিপক্ষ খেলোয়াড় সার্ভিস করবে। ডিউসের সময় একটি করে সার্ভিস পাবে।

৬. গেম হওয়ার পদ্ধতি : একটি প্রতিযোগিতায় ৯টি বা ৭টি গেম বা সেট খেলা হয়। যে খেলোয়াড় প্রথম ১১ পয়েন্ট পাবে সে জয়ী হবে। যদি উভয়ের পয়েন্ট ১০ হয় তখন ডিউস বা সমতা হয়। এক্ষেত্রে যে খেলোয়াড় পরপর দুইটি পয়েন্ট পাবে সে জয়ী হবে। যতবার ডিউস হবে ততবারই একজনকে জয়ী হতে হলে পরপর দুই পয়েন্ট পেতে হবে।

৭. খেলার ধরন: একক ও দ্বৈত দুইভাবেই টেবিল টেনিস খেলা যায়। দ্বৈত খেলায় সার্ভিসের সময় কোনাকুনি প্রতিপক্ষের নিকট সার্ভিস করতে হয়। দ্বৈত খেলার সময় একজন খেলোয়াড় বা সজ্জী বল একবার মারতে পারবে। পরপর দুইবার বল মারতে পারবে না। যে খেলোয়াড় প্রথম সার্ভিস করবে ওই র্যালিটি শেষ হওয়ার পর সার্ভিসকারী সজ্জীর সঙ্গে জায়গা বদল করবে। যে সময় বলটি খেলার মধ্যে থাকে সেই সময়টুকুকে র্যালি বলে। পক্ষান্তরে বিপক্ষ দলের যে খেলোয়াড় সার্ভিস গ্রহণ করেছিল সে এখন সার্ভিস করবে। তার র্যালিটি শেষ হলে তার সজ্জীর সঙ্গে জায়গা বদল করবে। এভাবে ক্রমান্বয়ে খেলা চলতে থাকবে।

৮. কীভাবে একটি পয়েন্ট হারাবে?

ক. সঠিকভাবে সার্ভিস না করলে।

খ. দ্বৈত খেলার সময় জুটিদের একজনের দ্বারা যদি শুদ্ধভাবে বিপক্ষের কাছে বলটি ফেরত পাঠানো না হয়।

গ. খেলার সময় যে হাতে ব্যাট নেই সেই হাত দিয়ে টেবিল স্পর্শ করলে।

ঘ. দ্বৈত খেলায় সার্ভিসের সময় কোনাকুনি কোর্টে বল না পড়লে এবং যার বল মারার পালা সে বল না মারলে।

কলাকৌশল :

১. ব্যাট ধরা (গ্রিপ) : দুইভাবে ব্যাট ধরা যায়—

ক. ক্রমর্দন করার মতো ধরা (শেইক হ্যান্ড গ্রিপ)।

খ. কলম ধরার মতো ধরা (পেন হোল্ড গ্রিপ)।

২. দাঁড়ানো (স্ট্যান্ড) : টেবিলের পেছনে হাঁটু ভেঙে পা ফাঁক করে দৃষ্টি সামনে রেখে দাঁড়াতে হবে।

৩. বল মারা :

বল সাধারণত দুইভাবে মারা যায়—

ক. হাতের তালু সামনের দিকে রেখে বল মারা (ফোর হ্যান্ড স্ট্রোক)।

খ. হাতের তালু পেছনের দিকে রেখে বল মারা (ব্যাক হ্যান্ড স্ট্রোক)।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক শিক্ষার্থীদের ক্যারাম ও টেবিল টেনিস খেলার নিয়মাবলি ও বিভিন্ন কৌশল সম্পর্কে ধারণা দেবেন। তারা সঠিকভাবে নিয়মাবলি ও খেলার কৌশল বুঝতে পেরেছে কিনা তা বিভিন্ন প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে জেনে নেবেন। এরপর শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে উপরোক্ত খেলাগুলো খেলতে বলবেন। সঠিক নিয়ম মেনে খেলতে পারছে কিনা তা ভালোভাবে লক্ষ্য করবেন। ভুল হলে সংশোধন করে পুনরায় খেলতে বলবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা কয়েকটি দলে ভাগ হয়ে উপরোক্ত খেলাগুলোতে অংশগ্রহণ করবে। সবাই যেন পর্যায়ক্রমে খেলতে পারে সে দিকে খেয়াল রাখতে হবে। নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে উপরোক্ত খেলায় মনোযোগী ও পারদর্শী হয়ে উঠতে পারবে। একই সাথে প্রতিযোগিতা করার মনোভাবও গড়ে উঠবে।

মূল্যায়ন :

ক. ক্যারামে কী রং-এর গুঁটি থাকে?

খ. কীভাবে ক্যারাম খেলায় বিজয়ী হয়?

গ. লাল গুঁটির পয়েন্ট কত?

ঘ. টেবিল টেনিস বোর্ড-এর পরিমাপ বল?

ঙ. টেবিল টেনিসে গেম হওয়ার পদ্ধতি বর্ণনা কর।

চ. টেবিল টেনিসে কীভাবে একটি পয়েন্ট হারায়?

পাঠ-০৪ : বহিরাঙ্গন খেলা (ফুটবল, ক্রিকেট, ব্যাডমিন্টন, হ্যান্ডবল)।

শিখনফল : বহিরাঙ্গন খেলা যেমন ক্রিকেট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন হ্যান্ডবল খেলার আইনকানুন জানবে ও খেলতে পারবে।

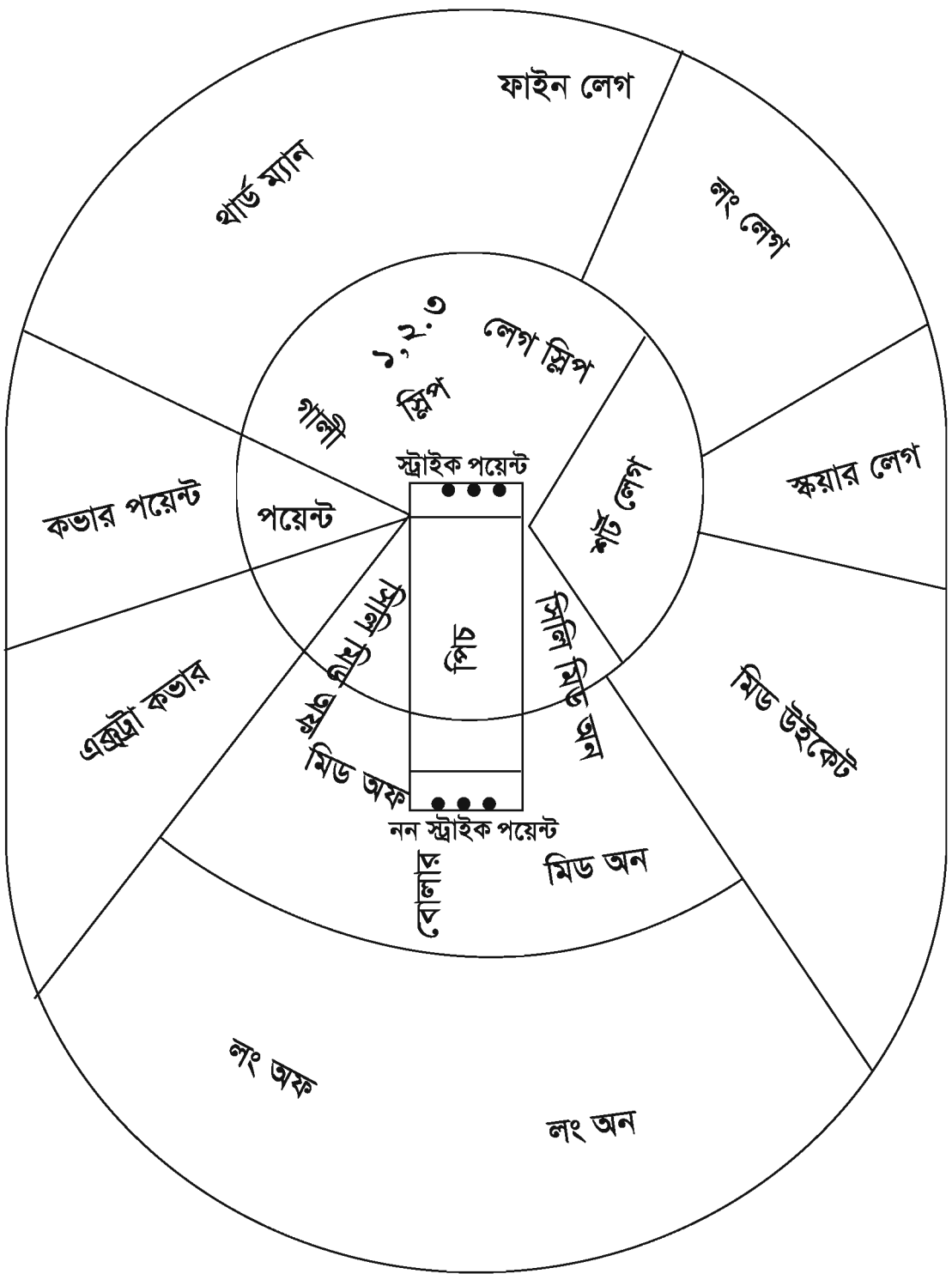
উপকরণ : খেলার মাঠ, ৩ নং বল, গোল পোস্ট, গোলবার, কর্নার ফ্ল্যাগ, ব্যাডমিন্টন কোর্ট, ২টি বাঁশ/স্টিলের খুঁটি, শাটল, রয়াকেট, হ্যান্ডবল পোস্ট, নেট, বল।

বিষয়বস্তু : ফুটবল, ক্রিকেট, ব্যাডমিন্টন ও হ্যান্ডবল।

ক্রিকেট : ক্রিকেট একটি আন্তর্জাতিক খেলা। এ খেলার উৎপত্তি হয় ইংল্যান্ডে। বর্তমানে বাংলাদেশেও খেলাটি অত্যন্ত জনপ্রিয়। শহর ছাড়া গ্রামেগঞ্জেও এখন ক্রিকেট খেলা হয়ে থাকে।

খেলার সর্বাঙ্গিক নিয়মাবলি :

- ১) খেলোয়াড়—১৬ জন খেলোয়াড়ের সমন্বয়ে একটি দল গঠিত হয়। খেলতে নামে ১১ জন। টসের মাধ্যমে বোলিং বা ব্যাটিং কোন দল করবে তা নির্ধারিত হয়।
- ২) পিচ— ক্রিকেট খেলার পিচ দৈর্ঘ্যে ২২ গজ (২০.১২ মিটার) এবং প্রস্থে ১০ ফুট (৩.০৫ মিটার) হয়ে থাকে।
- ৩) আম্পায়ার— দুজন আম্পায়ার খেলা পরিচালনা করেন এবং একজন স্কোরার থাকেন।
- ৪) উইকেট— পিচের দুইপ্রান্তে তিনটি করে স্ট্যাম্প দিয়ে দুটি উইকেট তৈরি করা হয়। উইকেটের চওড়া ৯ ইঞ্চি। উইকেটের উপরে দুটি বল থাকে। বলসহ মাটি থেকে উইকেটের উচ্চতা ২ ফুট ৪.৫ ইঞ্চি।
- ৫) বোলিং ও পপিং ক্রিজ— উইকেটের সাথে একই রেখায় বোলিং ক্রিজের দৈর্ঘ্য হবে ৮ ফুট ৮ ইঞ্চি। বোলিং ক্রিজের সামনে ৪ ফুট বা ১.২২ মিটার সমান্তরালভাবে রেখা টানা হবে পপিং ক্রিজ।



চিত্র: ক্রিকেট মাঠ ও খেলোয়াড়দের অবস্থানের নাম

৬) ম্যাচ

ক্রিকেট খেলায় সাধারণত তিন ধরনের ম্যাচ হয়ে থাকে।

ক) টেস্ট ম্যাচ খ) ওয়ান ডে ম্যাচ গ) টি-টুয়েন্টি ম্যাচ

ক. টেস্ট ম্যাচ : টেস্ট ম্যাচ দুই ইনিংস-মোট ৫ দিনে এ খেলা হয়ে থাকে। প্রতিদিনই পর্যায়ক্রমে ব্যাটিং ও বোলিং করতে হয়। তবে সর্বোচ্চ ৯০ ওভার পর্যন্ত একদিনে খেলতে হয়।

খ. ওয়ান ডে ম্যাচ : এ ম্যাচে সর্বোচ্চ ৫০ ওভার পর্যন্ত খেলতে হয়। প্রতি দল একবার ব্যাট ও বল করে।

গ. টি টুয়েন্টি ম্যাচ : এই ম্যাচে প্রতি দল ২০ ওভার করে ব্যাট করে।

৭) ওভার : ৬টি শুদ্ধ বলে একটি ওভার হয়। একজন বোলার ৬টি বল করে। ওভার শেষ হলে অন্য বোলার উইকেটের প্রান্ত বদল করে বল করবে।

৮) বাউন্সারি ও ওভার বাউন্সারি : ব্যাটসম্যানের ব্যাট থেকে আসা বল মাঠের সীমানা পার হলেই চার রান হয়, এটাকে বাউন্সারি বলে। বল শূন্য দিয়ে সরাসরি সীমানার বাইরে পড়লে ছয় রান হয়, এটাকে ওভার বাউন্সারি বলে।

৯) নো-বল : বোলার বলটি ছুড়ে মারলে, সামনের পা সম্পূর্ণরূপে পপিং ক্রিজের রেখা অতিক্রম করলে, পিছনের পা রিটার্ন ক্রিজের মধ্যে না থাকলে নো বল হয়।

১০) ওয়াইড বল : আশ্চর্যের মতে বল যদি ব্যাটসম্যানের নাগালের বাইরে দিয়ে যায় তাহলে ওয়াইড বল হয়।

১১) ব্যাটসম্যান আউট : বিভিন্ন কারণে ক্রিকেট খেলায় একজন ব্যাটসম্যান আউট হয়।

ক) বোল্ড আউট— বোলিং করা বল উইকেটে লেগে বেল পড়ে গেলে বোল্ড আউট হয়।

খ) রান আউট— রান নেওয়ার সময় পপিং ক্রিজে পৌছার আগেই ফিল্ডার কর্তৃক ছুড়ে দেয়া বল উইকেটে লাগলে রান আউট হবে।

গ) ক্যাচ আউট— ব্যাট করা বল মাটি স্পর্শ করার আগেই ফিল্ডার ধরে ফেললে।

ঘ) স্ট্যাম্প আউট— খেলার সময় ব্যাটসম্যান যদি পপিং ক্রিজের বাইরে চলে যায় তখন উইকেট রক্ষক নিজে বল ধরে বেল ফেলে দিলে স্ট্যাম্প আউট হয়।

ঙ. এল.বি.ডব্লিউ বল উইকেটে লাগার সমূহ সম্ভাবনা রয়েছে সেই বলকে ব্যাটসম্যান পা দিয়ে আটকালে এল.বি.ডব্লিউ আউট হয়।

কলাকৌশল :

১. ব্যাটিং— ব্যাটিং করতে হলে যে পাঁচটি জিনিস অবশ্যই মনে রাখতে হবে সেগুলো হলো—

ক. সবসময় বলের দিকে দৃষ্টি রাখা।

খ. বল-এর লাইন, দূরত্ব ও গতি অনুমান করার ক্ষমতা অর্থাৎ বল কোথায় যাচ্ছে ও কখন নির্দিষ্ট জায়গায় আসবে।

গ. অবস্থা বিশেষে উপযুক্ত ব্যাটিং স্ট্রোক নির্বাচন করা।

ঘ. সঠিক সময়ে সঠিক স্ট্রোক মারা।

ঙ. ঠিকমতো উপযুক্ত জায়গায় ব্যাট ও বল এ সংযোগ ঘটানোর ক্ষমতা।

২. বোলিং— ক্রিকেট খেলার বোলিং হলো আক্রমণাত্মক খেলার অংশ। বোলিং করে ব্যাটসম্যানকে আউট করার চেষ্টা করা হয়। সঠিকভাবে বল করতে হলে বল ধরা, বল নিয়ে দৌড়ে আসা, বল হাত থেকে ছোড়া (হাত ঘুরিয়ে), বল ছোড়ার পদক্ষেপ, বল এর দিকে অনুসরণ ইত্যাদি আয়ত্ত করতে হবে।

৩. ফিল্ডিং — যেকোনো দল ফিল্ডিং ভালো

করতে পারলে খেলায় জেতার সম্ভাবনা থাকে।

ফিল্ডিং বিভিন্নভাবে এবং বিভিন্ন স্থানে দাঁড়িয়ে

করা হয়। ফিল্ডিং সাধারণত দুইভাবে করা

যেতে পারে। আক্রমণাত্মক ও রক্ষণাত্মক।

ফুটবল : ফুটবল একটি আন্তর্জাতিক খেলা। এ

খেলা আমাদের দেশেও অতি জনপ্রিয়। ফুটবল

খেলার মাধ্যমে শারীরিক দক্ষতা, কর্মক্ষমতা,

ক্ষিপ্ততা, আত্মবিশ্বাস, পরস্পরের সহযোগিতা ও

নেতৃত্বদানের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।



সাধারণ নিয়মাবলি :

ক) খেলার মাঠ— জুনিয়রদের জন্য দৈর্ঘ্য ৮০ গজ (৭৩.১৫ মিটার) ও প্রস্থ ৪০ গজ (৩৬.৫৭ মিটার)।

খ) সরঞ্জাম— হাওয়া ভর্তি বল, মাটি থেকে ৬ফুট উঁচু গোল পোস্ট, ৮ফুট লম্বা গোলবার, কর্নার ফ্লাগ, ও গোল নেট।

গ) খেলোয়াড়ের সংখ্যা— প্রতি দলে ১১ বা ৯ জন করে খেলোয়াড় এবং প্রতি দলে ৩ জন বদলি খেলোয়াড়।

ঘ) পরিচালক— ১ জন রেফারি, ২ জন ডেপুটি রেফারি ও ১ জন চতুর্থ রেফারি।

ঙ) পদ্ধতি: ৪-২-৪ , ৪-৩-৩ ইত্যাদি। (৪ জন ব্যাক, ২ জন হাফব্যাক, ৪ জন ফরওয়ার্ড।) (৪ জন ব্যাক, ৩ জন হাফব্যাক, ৩ জন ফরওয়ার্ড।)

চ) টস—টস করে বিজয়ী দল সাইড নিবে। অপর পক্ষ কিক—অফ দিয়ে খেলা শুরু করবে। টস বিজয়ী দল খেলার দ্বিতীয়ার্ধে কিক—অফ করবে।

ছ) খেলার স্থিতিকাল— প্রথম অর্ধ—২৫ মিনিট + বিরতি ৫ মিনিট + দ্বিতীয় অর্ধ ২৫ মিনিট = সর্বমোট ৫৫ মিনিট।

জ) ফাউল— সাধারণভাবে ফাউল দশ প্রকার। প্রতিপক্ষের খেলোয়াড়কে— (১) লাথি মারা, (২) ল্যাং মারা, (৩) গায়ে লাফিয়ে পড়া, (৪) আক্রমণ করা, (৬) ধাক্কা দেয়া, (৭) ট্যাকল করা, (৮) ধরে রাখা, (৯) থুথু দেয়া, (১০) ইচ্ছা করে হাত দিয়ে বল ধরা (নিজ পেনাল্টি এরিয়ায় গোলরক্ষকের জন্য এই নিয়ম প্রযোজ্য নয়)।

ঝ) পেনাল্টি কিক— কোনো খেলোয়াড় নিজেদের পেনাল্টি সীমানার মধ্যে ইচ্ছাকৃতভাবে উল্লেখিত দশটি ফাউলের যেকোনো একটি ফাউল করলে সেই দলের বিরুদ্ধে একটি পেনাল্টি কিক দেয়া হয়।

ঞ) কর্নার কিক— রক্ষণ দলের কোনো খেলোয়াড়ের স্পর্শে বল গোল লাইন অতিক্রম করলে তাদের বিরুদ্ধে একটি কর্নার কিক দেয়া হয়।

ট) গোল কিক— আক্রমণকারী দলের কারো স্পর্শে বল গোল লাইন অতিক্রম করলে রক্ষণ দল গোল কিক পাবে।

ঠ) ডাইরেক্ট ও ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক — কোনো অপরাধ যেকোনো পক্ষ থেকে সংগঠিত হোক না কেন এই অপরাধের জন্য দুইপ্রকারের কিক করতে পারে। ডাইরেক্ট কিকে সরাসরি গোল হয় এবং ইনডাইরেক্ট কিকের পর অন্য কারো স্পর্শ ছাড়া গোল হয় না।

ড) থ্রো—ইন : বল পার্শ্বরেখা অতিক্রম করে বাইরে গেলে থ্রো—ইন—এর মাধ্যমে খেলা পুনরায় শুরু হয়। শেষ যে খেলোয়াড়ের স্পর্শে বল বাইরে যাবে তার বিপরীত দল থ্রো—ইন করবে।

কলাকৌশল : ফুটবল নিচু দিয়ে মারতে হলে পায়ের যে অংশে জুতার ফিতা বাঁধা হয় সে অংশ দিয়ে মারতে হবে। উপর দিয়ে বল পাঠাতে হলে বলের তলায় বুড়ো আঙুলের উপরের অংশ দিয়ে মারতে হবে। বল আয়ত্তে আনা এবং ঠিকমতো সহখেলোয়াড়কে পাস দেয়া ভালোভাবে আয়ত্ত করতে হবে। বিভিন্নভাবে বল আয়ত্তে আনা যায়। যেমন- পায়ের পাতা দিয়ে, উরু দিয়ে, বুক দিয়ে ও মাথা দিয়ে। উঁচু বল মাথা দিয়েও পাস দেয়া যায়। একে হেড করা বলে। মনে রাখতে হবে হেড করার সময় কপালের চ্যাপ্টা অংশ দিয়ে হেড করতে হবে। গোলকিপার হাত দিয়ে বল ধরতে পারে। সে পায়ের সাহায্যে বা হাত দিয়ে ছুড়ে মেরে সহখেলোয়াড়কে পাস দেবে। যে বল গোলকিপার ধরতে অসুবিধা মনে করবে সে বল সে ঘুষি মেরে সরিয়ে দেবে।



গোলপোস্টে বল পুশ করা

ব্যাডমিন্টন : আমাদের দেশে গ্রাম-শহর সর্বত্রই বিশেষভাবে শীতকালে ছেলেমেয়ে সকলেই এই খেলাটি খেলে থাকে। বহু প্রাচীনকালে ভারতের পূর্বাংশে এই খেলার প্রচলন ছিল। পরবর্তীকালে ইংরেজরা তাদের দেশে এ খেলাটি নিয়ে যায়। এ খেলা একক ও দ্বৈত দুইভাবেই খেলা যায়।

নিয়মাবলি :

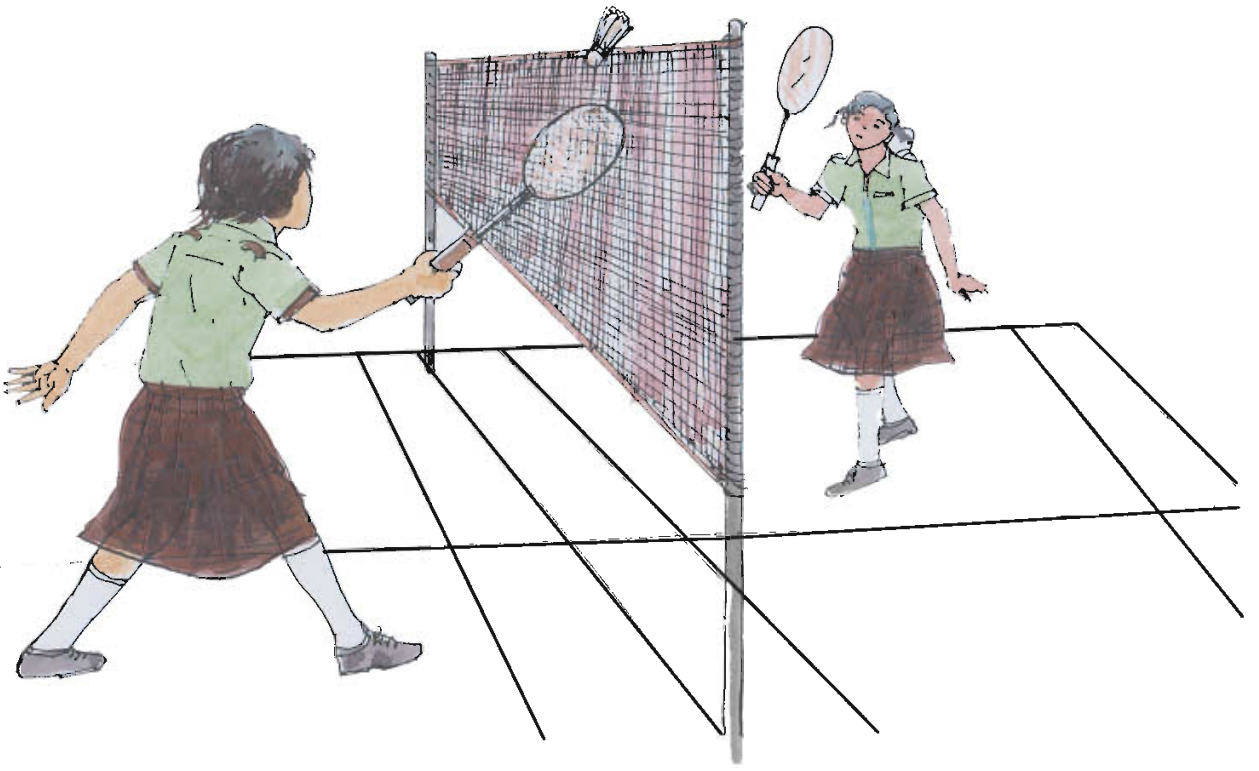
ক) কোর্ট— ব্যাডমিন্টন কোর্টের দৈর্ঘ্য ১৩.৪০ মিটার (৪৪ ফুট) ও প্রস্থ ৬.১০ মিটার (২০ ফুট)। একক খেলায় কোর্টের দৈর্ঘ্য একই থাকে। কেবল প্রস্থে দুইপাশ থেকে ৪৫ সেন্টিমিটার (১৮ ইঞ্চি) করে কমে গিয়ে ৫.২০ মিটার (১৭ ফুট) হয়।

খ) নেট— নেটের উচ্চতা মধ্যখানে ১.৫০ মিটার (৫ ফুট) এবং পোস্টের দিকে ১.৫৪ মিটার (৫ ফুট ১ ইঞ্চি) থাকে।

গ) ফলাফল— একক ও দ্বৈত খেলায় ২১ পয়েন্টে গেম হয়। তবে উভয় খেলোয়াড় বা দল ২০-২০ পয়েন্ট পেলে সেক্ষেত্রে ২ পয়েন্টের ব্যবধানে এগিয়ে থেকে জয়লাভ করতে হয়, অর্থাৎ ২২-২০, ২৫-২৩ ইত্যাদি। এটাকে ডিউস বলে। মনে রাখতে হবে এভাবে সর্বোচ্চ ৩০ পয়েন্টের মধ্যে অবশ্যই গেম শেষ করতে হবে। তিনটি গেমের মধ্যে যে বা যে দল দুইখেলায় জিতবে সে বা সে দল বিজয়ী বলে ঘোষিত হবে।

ঘ) পরিচালকবৃন্দ— ১ জন রেফারি, ১ জন আম্পায়ার, ১ জন স্কোরার, ২ জন অথবা ৪ জন লাইন জাজ থাকবেন।

ঙ) খেলা আরম্ভ— টসের মাধ্যমে খেলা শুরু হবে। টস বিজয়ী বা বিজয়ী দল সার্ভিস কিংবা সাইড পছন্দ করবে।



ব্যাডমিন্টন সার্ভিস

চ) একক খেলার সময়- সার্ভিসকারীর পয়েন্ট শূন্য বা জোড় সংখ্যা হলে খেলোয়াড় তাদের ডান দিকের কোর্ট থেকে সার্ভিস করবে এবং বিজোড় সংখ্যা হলে বাম দিকের কোর্ট থেকে সার্ভিস করবে। প্রতি পয়েন্টের পর খেলোয়াড়রা তাদের সার্ভিস বা রিসিভ কোর্ট বদল করবে।

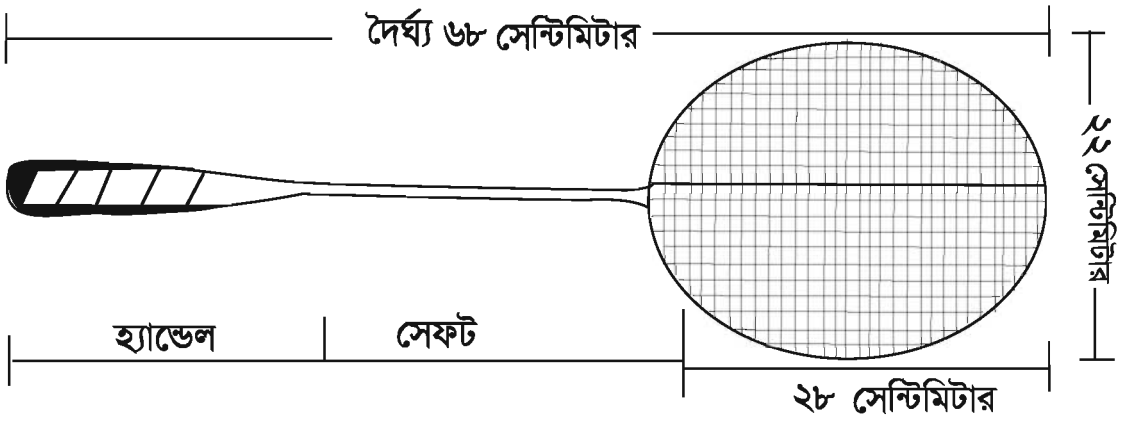
ছ) দ্বৈত খেলার সময়- প্রথম সার্ভিসের জন্য ডান দিকের খেলোয়াড় কোনাকুনিভাবে বিপক্ষের কোর্টে সার্ভিস করবে। যাকে সার্ভিস করা হবে কেবল সেই খেলোয়াড় সার্ভিস গ্রহণ করবে। কোনো খেলোয়াড় একই গেমের পরপর দুইবার সার্ভিস করতে পারবে না। প্রথম গেমের জয়লাভকারী দল দ্বিতীয় গেমের শুরুতে সার্ভিস করবে।

জ) সার্ভিস করার সময় শাটল নেটে লেগেও যদি ঠিক কোর্টে পড়ে তবে সার্ভিস ঠিক হয়েছে বলে ধরা হবে।

ঝ) সার্ভিসের সময় সার্ভার ও গ্রহণকারীর পা তার কোর্টে রাখতে হবে।

ঞ) শাটল দাগ স্পর্শ করলেই শুল্ক হয়েছে বলে ধরা হবে।

ট) নেট অতিক্রম করে কেউ শাটল মারতে পারবে না।



ব্যাডমিন্টন র‍্যাকেট

আঘাত করে

কলাকৌশল : ডান হাতের তালু উপড় করে র‍্যাকেটের হাতলের শেষ প্রান্তে রেখে বৃন্দাজুলি ও তর্জনী সামনের দিকে প্রসারিত করে ইংরেজি বর্ণ V এর মতো করে র‍্যাকেট ধরবে। সার্ভিস করার সময় পা ফাঁক করে বাম পা ডান পায়ের কিছুটা সামনে নিয়ে দাঁড়াবে। শরীরের ওজন পেছনের পায়ের উপর থাকবে। বাম হাতে শাটল ধরে ডান হাতের র‍্যাকেটকে পেছনের দিকে থেকে আনার মুহূর্তে শাটল ছেড়ে দিয়ে আঘাত বিপক্ষ কোর্টে পাঠাবে। হাতের তালুকে সামনে রেখে ডানহাতি খেলোয়াড় ডান দিকে এবং বাম হাতি খেলোয়াড় বাম দিকে শাটল মারলে ফোরহ্যান্ড স্ট্রোক বলে। হাতের তালু পেছনের দিকে করে ডান কাঁধ নেটের দিকে নিয়ে শাটল মারলে তাকে ব্যাকহ্যান্ড স্ট্রোক বলে। শাটলের নিচে এসে র‍্যাকেট উঁচু করে লাফিয়ে মাথার উপর দিয়ে শাটল এ আঘাত করে বিপক্ষের কোর্টে পাঠানোকে অ্যাশ বা চাপ মারা বলে।

হ্যান্ডবল : ১৮৯০ সালে জার্মানিতে প্রথম হ্যান্ডবল খেলা শুরু হয়। ১৯২৮ সালে হ্যান্ডবলের আন্তর্জাতিক সংস্থা গঠিত হয়। ১৯৭২ সালে হ্যান্ডবল প্রথম অলিম্পিকে স্থান পায় এবং ১৯৮২ সালে হ্যান্ডবল প্রথম এশিয়ান গেমসে অন্তর্ভুক্ত হয়। ১৯৮২ সালের ৬ জুন বাংলাদেশে হ্যান্ডবল খেলার প্রচলন হয়। বর্তমানে বাংলাদেশে হ্যান্ডবল খেলা খুবই জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে।

সাধারণ নিয়মাবলি :

১. হ্যান্ডবল মাঠের দৈর্ঘ্য ৪০ মিটার ও প্রস্থ ২০ মিটার।
২. ৪০ মিটার লাইনকে সাইড লাইন বা পার্শ্ব রেখা এবং ২০ মিটার লাইনকে প্রান্তরেখা বা গোল লাইন বলে।
৩. গোলপোস্টের উচ্চতা ২ মিটার। দুই পোস্টের মাঝে ৩ মিটার ব্যবধান থাকবে। গোলপোস্ট ও ক্রসবার ৮

সেস্টিমিটার ব্যাস যুক্ত হবে।

৪. গোল লাইন থেকে মাঠের ভিতর ৬ মিটার দূরে ও গোল লাইনের সমান্তরাল ৩ মিটার লম্বা একটি সরলরেখা টানার পর সাইডবারের পেছনের দিকে ভেতরের কোণ হতে পূর্বে অংকনকৃত ৩ মিটার লাইনের উভয় প্রান্ত হতে ৬ মিটার ব্যাসার্ধের দুইটি বৃত্তচাপ অংকন করে গোললাইনের সাথে যুক্ত করে গোলসীমা তৈরি করতে হয়।

৫. খেলার বল-এর ওজন ২৯০ থেকে ৩৩০ গ্রাম এবং পরিধি ৫০-৫২ সেস্টিমিটার।

৬. প্রতি দলে ১২ জন খেলোয়াড় থাকে। মাঠে খেলতে নামে ৭ জন।

৭. খেলার সময়কাল $২০ + ১০ + ২০ = ৫০$ মিনিট।

৮. নির্ধারিত সময়ে খেলা অমিমাংসিত থাকলে অতিরিক্ত ৫ মিনিট করে অর্থাৎ $৫ + ১ + ৫$ মিনিট খেলা হবে।

এরপরও যদি ড্র থাকে তাহলে পুনরায় $৫ + ১ + ৫$ মিনিট খেলতে হবে।

৯. খেলা আরম্ভের সময় বা গোল হওয়ার পর বা বিরতির পর 'থ্রো অফ' করে খেলা শুরু হবে।

১০. মাঠ খেলোয়াড়রা :

ক. বাহু, মাথা, দেহ, উরু ও হাঁটু দিয়ে বলকে ধরতে ও থামাতে বা আঘাত করতে পারে।

খ. বলকে ৩ সেকেন্ডের বেশি ধরে রাখতে বা ৩ পদক্ষেপ এর বেশি এগোতে পারবে না।

গ. হাঁটুর নিচের অংশ দিয়ে বল স্পর্শ করলে শাস্তিস্বরূপ বিপক্ষ দল ফ্রি থ্রো পাবে।

১১. গোল লাইন দিয়ে বল মাঠের বাইরে গেলে গোল থ্রো পাবে।

১২. বিপক্ষ দলকে ফ্রি থ্রো দেয়া হবে যদি—

ক. ত্রুটিপূর্ণভাবে খেলোয়াড় বদলি করলে।

খ. গোলরক্ষক নিয়ম ভঙ্গ করলে।

গ. মাঠ খেলোয়াড় গোলসীমা আইন ভঙ্গ করলে।

ঘ. প্রতিপক্ষের প্রতি অবৈধ আচরণ করলে।

ঙ. ত্রুটিপূর্ণ থ্রো-অফ করলে।

চ. গোলরক্ষকের কাছে গোলসীমায় ব্যাক পাস করলে।

ছ. গোলরক্ষক গোলসীমার বাইরের বল নিয়ে গোলসীমায় প্রবেশ করলে।

১৩. বিপক্ষ পেনাল্টি থ্রো পাবে যদি—

ক. মাঠের যেকোনো স্থানে কোনো খেলোয়াড় বা কর্মকর্তা আক্রমণকারী দলের একটি গোলের উজ্জ্বল সুযোগ অবৈধভাবে নষ্ট করে দিলে।

খ. একটি নিশ্চিত গোল করার সময় যদি কোনো অবৈধ বাঁশির সংকেতে তা নষ্ট হয়ে যায়।

গ. মাঠে প্রবেশের অনুমতি নেই এমন কোনো ব্যক্তির বা বস্তুর কারণে যদি একটি নিশ্চিত গোলের সুযোগ নষ্ট হয়।

১৪. গোলরক্ষক তার গোল এরিয়ার মধ্যে শরীরের যেকোনো অংশ দিয়ে খেলতে পারবে।

১৫. সম্পূর্ণভাবে বলটি গোলের ভিতরের লাইন অতিক্রম করলে গোল হয়েছে বলে ধরা হবে। যে দল বেশি গোল করবে সেই দল জয়ী হবে।

১৬. খেলা পরিচালনার জন্য দুইজন রেফারি, একজন সময়রক্ষক ও একজন স্কারার থাকেন।

১৭. গোলরক্ষকের হাতে লেগে যদি বলটি গোললাইন অতিক্রম করে তবে গোল থ্রো দিয়ে খেলা শুরু হবে।

কলাকৌশল : ১. বল ধরা : হ্যান্ডবল খেলায় বলটাকে বিভিন্নভাবে ধরা যায়—

ক. সম্মুখের বল ধরা।

খ. নিচের বল ধরা।

গ. পাশের বল ধরা।

ঘ. লাফিয়ে বল ধরা।

ক. সম্মুখের বল ধরা : হাঁটু ভেঙে দাঁড়িয়ে সামনের দিকে দুইটি হাত বাড়িয়ে একটি অর্ধবৃত্তাকার ফানেল তৈরি করতে হবে। বলটি ধরার সাথে সাথে বলসহ হাতটি বুকের দিকে টেনে আনতে হবে।

খ. নিচের বল ধরা : কোমরের নিচের বল ধরার জন্য হাঁটু ভেঙে দুই হাত সামনে বাড়িয়ে (দুই হাতের কনিষ্ঠ আঙুল একসাথে মিলিয়ে) বল ধরার পর বলসহ হাত বুকের দিকে টেনে তুলতে হবে।

২. বল পাস দেয়া : এক হাতে ছুড়ে পাস দেয়ার সময় বলটাকে সাধারণত ডান হাতে ঠিকভাবে ধরে কাঁধের লাইনের পেছনে হাতটাকে নিয়ে বাঁ পায়ের উপর শরীরের ভর রেখে ছুড়তে হয়। বাঁ হাতটাকে সামনে রেখে দেহের ভারসাম্য রক্ষা করতে হয়। বল পাস দেয়াটা বিভিন্ন রকম হতে পারে। যেমন— কাঁধ বরাবর, কজি ঘুরিয়ে, হাত কোমরের নিচে এনে এবং মাথার উপর দিয়ে।

একটি নির্দিষ্ট সীমানার বাইরে থেকেই গোল করতে হয়। বলকে বিভিন্নভাবে ছুড়ে গোল করা যায়। যেমন— সরাসরি ছুড়ে মারা, লাফিয়ে মারা, বলকে মাটিতে মেরে ওঠানো ইত্যাদি।

৪. বল কাটিয়ে নিয়ে যাওয়া : হ্যান্ডবল ধরা অবস্থায় তিন কদমের বেশি যাওয়া যায় না। তাই আয়ত্তে রাখতে হলে বলকে অবশ্যই মাটিতে ধাক্কা দিয়ে তুলতে হবে অর্থাৎ বাউন্স করতে হবে। এভাবে যতক্ষণ ইচ্ছে বলকে কাছে রাখা যায়। আবার বল নিয়ে এগিয়ে যাওয়া যায়।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষার্থীদের সামনে শিক্ষক ফুটবল, ক্রিকেট, ব্যাডমিন্টন, হ্যান্ডবল খেলার নিয়মাবলি এবং খেলার কলাকৌশল সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে আলোচনা করবেন। সঠিকভাবে তারা জানতে ও বুঝতে পেরেছে কিনা তা বিভিন্ন প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিক্ষক নিশ্চিত হবেন। শিক্ষার্থীদের জ্ঞানার অস্পষ্টতা থাকলে পুনরায় আলোচনা করে পরিষ্কার করে দেবেন। শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে উপরোক্ত খেলা খেলতে বলবেন। নিয়মিত অনুশীলনের পরামর্শ দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন দলে বিভক্ত হয়ে ফুটবল, ক্রিকেট, ব্যাডমিন্টন ও হ্যান্ডবল খেলায় অংশগ্রহণ করবে। সবাই যাতে অংশগ্রহণ করতে পারে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। প্রয়োজনে সময় কমিয়ে সবার অংশগ্রহণ নিশ্চিত করতে হবে। কোনো সমস্যা দেখা দিলে নিজেরা সমাধান করার চেষ্টা করবে। নিয়মিত অনুশীলনের মাধ্যমে পারদর্শী হয়ে উঠবে এবং একই সাথে প্রতিযোগিতা করার মনোভাবও গড়ে উঠবে।

মূল্যায়ন :

ক. ফুটবলে ফাউল কত প্রকার?

খ. গোল কিক কখন দেয়া হয়?

গ. নো-বল কখন হয়?

ঘ. ক্রিকেটের পিচের পরিমাপ কী?

ঙ. এল.বি.ডব্লিউ কী?

চ. ব্যাডমিন্টন কোর্টের পরিমাপ বল?

ছ. সার্ভিস কীভাবে করতে হয়?

জ. হ্যান্ডবল মাঠের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ কত?

ঝ. কী কী কারণে ফ্রি থ্রো দেয়া হয়?

তৃতীয় অধ্যায়

হৃদময় ব্যায়াম ও নাচ

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

৩.১ ছড়াগানের তালে তালে ও বিভিন্ন নাচের মাধ্যমে আনন্দ লাভ ও নাচের কলাকৌশল আয়ত্ত করতে পারবে।

৩.২ ছড়া ও ছড়াগানের মাধ্যমে পিটি ও ব্রতচরী নৃত্য ব্যায়াম শিখতে পারবে। যেমন : ডাম্বল পিটি, লড়ি নৃত্য।

শিখনফল :

৩.১.১ ছড়া গানের তালে তালে নাচ প্রদর্শন ও ব্যায়াম করতে পারবে।

৩.১.২ বিভিন্ন প্রকার নাচের কৌশল শিখতে পারবে।

৩.২.১ হৃদময় পিটি ও ব্রতচরী নৃত্য করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন-০২

পাঠ-০১ : ছড়াগান ও হৃদময় ব্যায়াম ও নাচ

শিখনফল :

৩.১.১ ছড়াগানের তালে তালে নাচ প্রদর্শন ও ব্যায়াম করতে পারবে।

৩.১.২ বিভিন্ন প্রকার নাচের কলাকৌশল শিখতে পারবে।

উপকরণ : খোলা জায়গা/মাঠ/জিমনেসিয়াম ও বাঁশি

বিষয়বস্তু : শিশুদের শরীর গঠনের জন্য ব্যায়াম ও খেলাধুলা একান্ত প্রয়োজন। কোনো শিশুই রীতিসিদ্ধ ও নিয়মমাফিক ব্যায়াম বা খেলাধুলা পছন্দ করে না। এটা তাদের পক্ষে উপযোগীও নয়। রীতিবহির্ভূত ও অনিয়মিত ব্যায়ামে অংশগ্রহণে শিশুরা আনন্দ ও উৎসাহ পায়। রীতিবহির্ভূত ও অনিয়মিত খেলাধুলা ও ব্যায়াম শিশুদের কাছে খুবই উপযোগী ও আকর্ষণীয়। এর মাধ্যমে সহজেই হৃদোবদ্ধ কথার তালে তালে শিক্ষার্থীদের

অঙ্গা সঞ্চালন করানো যায়। নিম্নে কয়েকটি ছড়ার সাহায্যে ব্যায়াম বা নাচের অঙ্গভঞ্জি করার নমুনা দেয়া হলো।

১। খোকার মাথায় শিং গজালো

খেত ঘোড়ার ঠ্যাং
কান দুটো তার লম্বা দেখে
বলে হায়, হায়, হায়,
ভাত খায় না, ডাল খায় না
দেয় না জামা গায়,
কচি কচি ঘাস পাতা সে
কচ কচিয়ে খায়।

২। এক যে ছিল ব্যাঙ

দেখলো সে আয়নায়,
গজা ফড়িং দেখলে পরে
মারতো জোরে ল্যাং
এক যে ছিল টিয়া
গেঞ্জি গায়ে দিয়া
মনের সুখে গান গাইতো
নাচিয়া নাচিয়া।

নৃত্য : সংগীত অর্থাৎ সুর, তাল, লয়ের সমন্বয়ে যে ভাব প্রকাশ হয় তাকেই নৃত্য বলে। এটি মানব মনের ভাব প্রকাশের একটি সহজাত প্রবৃত্তি। নৃত্য বিভিন্ন ধরনের আছে। নৃত্য দেহের সৌন্দর্য বৃদ্ধি ও মানসিক উৎকর্ষতা সাধন করে।

সাঁওতালি নৃত্য : সাঁওতাল বাংলাদেশের একটি উপজাতি। সাঁওতালদের নিজস্ব রীতিতে সাঁওতাল নৃত্য করে থাকে। এটি একটি আঞ্চলিক লোকনৃত্য। নিচে একটি সাঁওতালি নৃত্যের নমুনা দেয়া হলো :-

দাঁড়ানোর নিয়ম : শিক্ষার্থীরা দুই ফাইলে দাঁড়াবে। এক ফাইলে শিক্ষার্থীর সংখ্যা কম থাকবে। বড় ফাইলটি ডান দিকে থাকবে। ছোট ফাইলটি বাম দিকে থাকবে।

প্রথম সংকেতে- এক লাফে কোমরে হাত দিয়ে দাঁড়াবে।

দ্বিতীয় সংকেতে- দুটি ফাইল একত্রে বাম দিকে ঘুরতে ঘুরতে দুটি বৃত্ত রচনা করবে। ছোট ফাইলটি ভিতরের বৃত্ত ও বড় ফাইলটি বাইরের বৃত্ত হবে।

তৃতীয় সংকেতে- বৃত্তের ভিতরের দিকে মুখ করে জায়গায় দাঁড়িয়ে তালে তালে বাম-ডান করতে থাকবে।

চতুর্থ সংকেতে- তালে তালে বাম-ডান চলতে থাকবে ও দুই হাত পাশে চলে আসবে।

পঞ্চম সংকেতে- সামনের বৃত্ত হাত কোমরে ও ডান হাত মাথার পাশে সোজা রেখে তিন পদক্ষেপ বাম পাশে যাবে ও চতুর্থ পদক্ষেপ ডান হাত কোমরে নিয়ে বাম হাত সোজা মাথার পাশে নিয়ে ডান পাশে যাবে। ঠিক একই ভাবে পিছনের বৃত্ত সামনের বৃত্তের বিপরীত দিকে কাজ করবে।

ষষ্ঠ সংকেতে— একই ভাবে যাওয়া আসা করবে এবং একবার মাথার উপর হাততালি, আরেকবার হিপের পিছনে হাততালি দিতে হবে।

সপ্তম সংকেতে— হাততালি ও ডানে বামে যাওয়া আসা থেমে যাবে এবং পূর্বের ন্যায় ডান দিকে ঘুরে কোমরে দুই হাত রেখে দাঁড়াবে।

অষ্টম সংকেতে— বৃত্ত থেকে দৌড়ে নির্দিষ্ট স্থানে চলে যাবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক শিক্ষার্থীদের ছড়া গানের তালে তালে কীভাবে অঙ্গভঙ্গি করতে হবে— তা এমনভাবে প্রদর্শন করবেন যাতে শিক্ষার্থীরা সহজেই অনুধাবন করে আয়ত্ত করতে পারে। ছোট ছোট দলে বিভক্ত করে কোন ছন্দে কীরূপ অঙ্গভঙ্গি হবে তা তিনি ভালো করে বুঝিয়ে দেবেন। একটি একটি করে সংকেত অনুসরণ করে প্রতিটি সংকেতে হাত ও পায়ের অবস্থান কীরূপ হবে স্পষ্ট করে তা বুঝিয়ে দেবেন। প্রতিটি পদক্ষেপ যাতে নির্ভুল হয় তার জন্য বারবার অনুশীলন করাবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা মাঠে বিভিন্ন নৃত্য আনন্দের সাথে অনুশীলন করবে। সংকেত ও বাজনার তালে তালে বারবার অনুশীলনের মাধ্যমে পারদর্শিতা অর্জন করবে। শিক্ষক তাল ও সংকেতের সাথে পায়ের মিল আছে কিনা তা পর্যবেক্ষণ করবেন। ভুল হলে সংশোধনের ব্যবস্থা করবেন।

মূল্যায়ন :

১। ছড়াগানের তালে তালে ব্যায়াম বলতে কী বোঝায়?

২। একটি ছড়াগান উল্লেখ কর।

৩। নৃত্য কাকে বলে?

পাঠ-০২ : ছন্দময় পিটি ও ডাম্বল নৃত্য ব্রতচারী নৃত্য যেমন-লড়ি নৃত্য।

শিখনফল :

৩.২.১ ছন্দময় পিটি ও ব্রতচারী নৃত্যের মাধ্যমে ব্যায়াম করতে পারবে।

উপকরণ : খোলা জায়গা/মাঠ/জিমনেসিয়াম, বাঁশি, ডাম্বল, ঢোল, লড়ি, বাজনার কাঠি, ঢাল ও লড়ি।

বিষয়বস্তু : যে সমস্ত খেলাধুলা করলে শিক্ষার্থীরা আনন্দ পায় যেমন ছড়াগানের সাথে পিটি/ব্যায়াম ও নাচ প্রভৃতি। এসব পিটি/ব্যায়াম ও আঞ্চলিক নাচকে চিত্তবিনোদনমূলক কার্যক্রম হিসেবে অভিহিত করা হয়। এখানে শিক্ষার্থীদের আনন্দই বড় কথা। আর এই আনন্দের মধ্য দিয়েই কোনো কিছ শেখানো সহজ হয়। শিক্ষার্থীরা

দলগত ভাবে ছড়াগান ও সংকেতের সাথে সাথে পিটি/ব্যায়াম ও নাচ করলে শিক্ষার্থীদের চলাফেরা, কথাবার্তার মধ্য দিয়ে এক ধরনের চটপটে ভাব ফুটে ওঠে। নিম্নে ছন্দময় পিটি/ব্যায়াম ও ব্রতচারী নৃত্যের নমুনা দেয়া হলো—

ক. যদি তোর ডাক শুনে কেউ না আসে তবে একলা চলোরে

একলা চলো, একলা চলো, একলা চলোরে’’

যদি কেউ কথা না কয়, ওরে ওরে ও অভাগা

যদি সবাই থাকে মুখ ফিরায়ে সবাই করে ভয়

তবে পরান খুলে

ও তুই মুখ ফুটে তোর মনের কথা একলা বলরে’’

খ. আমরা সবুজ তরুণ দল, আমরা সবুজ তরুণ দল

উড়ছে মোদের বিজয় নিশান সবুজ লাল।

আমরা কচি, আমরা ধীর, আমরা স্বাধীন, আমরা বীর

আসুক যত বাধা বিপদ, মানি না ভাই ঝড় বাদল

আমরা সবুজ তরুণ দল, আমরা সবুজ তরুণ দল।

সংকেতের সাথে নৃত্যময় ব্যায়াম :

১ম সংকেতে— লাফ দিয়ে দুই পা ফাঁক করে দুই হাত পাশে রেখে দাঁড়াবে।

২য় সংকেতে— দুই পা একত্র হবে এবং দুই হাত দিয়ে মাথার উপর তালি হবে। এভাবে দুই পা ফাঁক ও দুই হাত পাশে

আসবে এবং দুই পা একত্র হবে এবং দুই হাত দিয়ে মাথার উপর তালি এভাবে চলতে থাকবে।

৩য় সংকেতে— দুই পা ফাঁক করে দুই হাত পাশে নিয়ে থেমে যাবে।

৪র্থ সংকেতে— দুই হাত কোমরে রাখবে (দুই পা পূর্বের ন্যায় ফাঁক থাকবে)।

৫ম সংকেতে— একবার বাম পা সমান্তরালভাবে বাম পাশে উঠবে এবং একবার ডান পা সমান্তরালভাবে ডান

পাশে উঠবে। এভাবে চলতে থাকবে।

৬ষ্ঠ সংকেতে— থেমে যাবে। এভাবে প্রথম থেকে পুনরায় চলতে থাকবে।

ডাম্বেল নৃত্য : ব্যায়ামকে আকর্ষণীয় করে তোলার জন্য কিছু কিছু হালকা সরঞ্জাম ব্যবহার করা হয়। ঐ সব সরঞ্জামের একটি হলো ডাম্বেল। ডাম্বেলের আকৃতি হলো দুই পাশ দুটো গোল মাথার মতো ও মাঝখানে ধরার জন্য একটি সরু চার ইঞ্চির দণ্ড। ডাম্বেল নিয়ে ব্যায়াম শরীরের পেশির উন্নতি ঘটে এবং সাথে সাথে আত্মসংযম, সতর্কতা, শৃঙ্খলা প্রভৃতি মানসিক গুণাবলির বিকাশ ঘটে।

১ম সত্কেতে- সকলে হাত ধরাধরি করে দুই হাতে দুইটি করে ডাম্বেল নিয়ে একটি বৃত্ত রচনা করে ভিতরের দিকে মুখ করে দাঁড়াবে।

২য় সত্কেতে- সকলে সাবধান অবস্থানে (এ্যাটেনশন অবস্থায়) যাবে।

৩য় সত্কেতে- সাবধান অবস্থানে থেকে সামনে পিছনে ডাম্বেলের দুই মাথায় ঠোকাতে হবে। পরবর্তী সত্কেত না হওয়া পর্যন্ত চলতে থাকবে।

৪র্থ সত্কেতে- সাবধান অবস্থানে থেমে যাবে।

৫ম সত্কেতে- আরামে দাঁড়ানো অবস্থায় মাথার উপরে ঠোকা হবে। এবং ডান পা স্থির রেখে বাম পা এক স্টেপ সামনে গিয়ে সামনের দিকে ঝুঁকে ঠোকা হবে।

৬ষ্ঠ সত্কেতে- আরামে দাঁড়ানো অবস্থায় মাথার উপরে ঠোকা হবে এবং বাম পা স্থির রেখে ডান পা এক স্টেপ সামনে নিয়ে সামনের দিকে ঝুঁকে ঠোকা হবে।

৭ম সত্কেতে- বাম দিকে ঘুরে সামনের দিকে ঝুঁকে নিচু হয়ে ঠোকা হবে এবং সোজা হয়ে সামনে ঠোকা হবে।

৮ম সত্কেতে- ডান দিকে ঘুরে সামনের দিকে নিচু হয়ে ঠোকা হবে এবং সোজা হয়ে সামনে ঠোকা হবে।

৯ম সত্কেতে- সকলে আরামে দাঁড়ানো অবস্থায় থেমে যাবে।

১০ম সত্কেতে- সারিবদ্ধভাবে সকলে ফিরে যাবে।

লড়িনৃত্য : নাচের মাধ্যমে মনের অভিব্যক্তি প্রকাশ করতে সকলেই পছন্দ করে। আমাদের দেশীয় আঞ্চলিক নৃত্যের মাধ্যমে সহজেই আনন্দের সাথে দৈনিক ব্যায়াম ও অঙ্গভঙ্গি প্রদর্শিত হয়। বাংলাদেশের আঞ্চলিক অর্থাৎ ব্রতচারী নৃত্যের মধ্য লড়িনৃত্য অন্যতম। লড়িনৃত্য বাংলাদেশের একটি বিশেষ ঐতিহ্যময় খেলা। স্বাস্থ্য রক্ষা ও আত্মরক্ষার জন্য এটি একটি সুন্দর মাধ্যম। লড়িনৃত্য কয়েকটি স্তরে ভাগ করে শেখানো হয় যেমন—

১) হুঁশিয়ার পজিশন, ২) নৌকাবাইচ নৃত্য, ৩) আলীনৃত্য, ৪) সখানৃত্য, ৫) বিজয়নৃত্য।

১। হুঁশিয়ার পজিশন : শিক্ষার্থীরা বাম হাতে লড়ি ও ঢাল ধরে সাবধান (এ্যাটেনশন) অবস্থায় দাঁড়াবে। একে

বলা হয় ঝুঁশিয়ার পজিশন। অর্থাৎ পরবর্তী নির্দেশ পালনের জন্য প্রস্তুত হওয়া।

২। নৌকাবাইচ নৃত্য : ঝুঁশিয়ার পজিশন থেকে একটি লম্বা বাঁশি বাজালে শিক্ষার্থীরা নৌকাবাইচ পজিশন চলে আসবে। লড়ি ডান হাতে নিয়ে পিঠের কাছে চলে যাবে। ঢাল বুকের কাছে চলে আসবে। শরীরের অবস্থান হবে গুণ টানা লোকের মতো অর্থাৎ শরীরের সামনে ঝুঁকে থাকবে। পরবর্তী বাঁশি বাজালে নৌকাবাইচ নৃত্য শুরু হবে।

৩। আলীনৃত্য : নৌকাবাইচ শেষ করে থামার পর একটি দীর্ঘ বাঁশির সাথে সাথে আলীনৃত্যের পজিশনে যেতে হবে। বাম বাহুর উপর কাঠি ও ঢাল থাকবে এবং ডান হাত প্রসারিত করে দাঁড়াতে হবে। এরপর বাঁশির সাথে সাথে বা বাজনার তালে তালে এ নৃত্য শুরু করতে হবে।

৪। সখানৃত্য : আলীনৃত্য শেষ হলে ঐ পজিশন হতে সখানৃত্যের জন্য প্রস্তুত হতে হবে। লড়ির দুই মাথা দুই হাত দিয়ে ধরে দুই হাত সোজা করে দাঁড়াতে হবে। নির্দেশ পাওয়ার পর প্রথমে লড়ির মাথা ও বাম হাত উপরে তুলতে হবে ও তালে তালে নাচতে থাকবে। এভাবে নাচতে নাচতে সামনে অগ্রসর হবে।

৫। বিজয়নৃত্য : সখানৃত্যের পরে বিজয়নৃত্য শুরু হবে। লড়ি ও ঢাল ডান হাত দিয়ে ধরে পিঠের উপর দিয়ে ধরে দাঁড়াতে হবে। আরম্ভ সংকেতের সাথে সাথে বিজয়নৃত্য করতে হবে। এ নৃত্য করতে করতে বৃত্ত করতে হবে। তারপর তালে তালে ডানে বামে নৃত্য করতে করতে যেতে হবে।

সব সময় মনে রাখতে হবে এ সমস্ত নৃত্য করার সময় বিভিন্ন ফরমেশন করতে হয় এবং কখনই নৃত্য পুরোপুরি থামানো যাবে না। পুরোপুরি থামলে দর্শকই আকর্ষণ হারিয়ে ফেলবে। এ সমস্ত নৃত্য বাজনার তালে তালে করলে সবাই প্রচুর আনন্দ পাবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক শিক্ষার্থীদের পিটি ও নাচের ভঙ্গিগুলো একটা করে দেখাবেন। কোন পদক্ষেপে কীভাবে অঙ্গভঙ্গি করতে হবে তা তিনি নিজে বা দক্ষ শিক্ষার্থীদের দিয়ে করে দেখাবেন। ছোট ছোট দলে বিভক্ত করে প্রতিটি পদক্ষেপ স্পষ্টভাবে বুঝিয়ে দিবেন। শিক্ষার্থীরা সহজেই যাতে আয়ত্ত করতে পারে। শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করে- ভঙ্গিগুলো আয়ত্ত করার অনুপ্রেরণা জোগাবেন। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের পিটি ও নাচের ভঙ্গিগুলোর বর্ণনা এমনভাবে দিবেন যাতে শিক্ষার্থীরা তা সহজেই অনুধাবন করতে পারে।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা শিক্ষকের দেখানো পিটি ও নাচের অঙ্কভঙ্গিগুলো অনুসরণ করে অনুশীলন করবে। কোথাও সমস্যা মনে হলে শিক্ষকের কাছ থেকে জেনে বারবার অনুশীলনের মাধ্যমে আয়ত্ত করবে। ডাম্বেল নৃত্যর সময় সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

মূল্যায়ন :

- ১। লড়িনৃত্যের অংশ কয়টি?
- ২। লড়িনৃত্যের তাল কী?
- ৩। ডাম্বেলের আকৃতি কীরূপ?
- ৪। নৌকাবাইচ নৃত্যের বর্ণনা দাও।
- ৫। ছন্দময় পিটি করার একটি ছড়া মুখস্থ বল।

চতুর্থ অধ্যায় শৃঙ্খলা ও নেতৃত্ব

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

৪.১ বিভিন্ন অনুষ্ঠানের আয়োজন ও পরিচালনার ক্ষমতা অর্জন ও দলনেতার আনুগত্যের মানসিকতা অর্জন করতে পারবে।

৪.২ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি যত্নের সাথে ব্যবহার ও সংরক্ষণ করতে পারবে।

শিখনফল :

৪.১.১ দলনেতার প্রতি শ্রদ্ধা ও আনুগত্যের মানসিকতা বর্ণনা করতে পারবে।

৪.২.১ সরঞ্জামাদির যত্ন ও সংরক্ষণ কীভাবে করতে হয় তা বলতে পারবে।

পাঠ বিভাজন-০২

পাঠ-০১ : নেতার প্রতি শ্রদ্ধা ও আনুগত্য।

শিখনফল :

৪.১.১ দলনেতার প্রতি শ্রদ্ধা ও আনুগত্যের মানসিকতা বর্ণনা করতে পারবে।

উপকরণ : শ্রেণিকক্ষ ও খেলার মাঠ।

বিষয়বস্তু : শ্রেণিকক্ষের শৃঙ্খলা বজায় রাখার জন্য শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে দলনেতা নির্বাচন করা হয়। দলনেতা শ্রেণিকক্ষের শৃঙ্খলা বজায়সহ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার দিকে খেয়াল রাখে। এতে দলনেতার আত্মসচেতনতা ও কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি পায়। শিক্ষক শ্রেণিতে অনুপস্থিত থাকলে দলনেতার নির্দেশমতো সবাই চলবে। প্রতি সপ্তাহে দলনেতা পরিবর্তন হওয়া দরকার। কারণ সকল শিক্ষার্থী যাতে আত্মসচেতন হয়ে উঠে। প্রতি সপ্তাহে দলনেতা পরিবর্তিত হলে শিক্ষার্থীর মাঝে নেতৃত্বের গুণাবলির বিকাশ সাধন হয়। শিক্ষার্থীদের শৃঙ্খলা জ্ঞান বৃদ্ধি, নির্দেশ শোনা ও উপদেশ পালনে অভ্যস্ত করার জন্য দলনেতা নির্বাচন করা হয়। শিক্ষার্থীরা আদেশ অনুযায়ী কাজ করতে অভ্যস্ত হলে ভবিষ্যতে তারা সুশৃঙ্খল জাতি হিসেবে গড়ে উঠবে এবং গুরুজনদের আদেশ উপদেশ মেনে চলার মনোভাব গড়ে উঠবে। এভাবেই নেতৃত্ব, শ্রদ্ধা ও আনুগত্য বৃদ্ধি

পাবে। খেলার মাঠে ছোট ছোট খেলা বেছে নিয়ে ছোট ছোট দলে বিভক্ত করে একজন করে নেতা নির্বাচন করে দিলে সকলেই নেতার নির্দেশ মোতাবেক খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করবে। ফলে নেতার প্রতি শ্রদ্ধাবোধ ও আনুগত্য জাগ্রত হবে। নেতাকে বন্ধুত্বপূর্ণ ও হাসিমুখে থাকতে হবে যাতে শিক্ষার্থীরা আনন্দের সাথে তাকে মান্য করে। নেতাকে ধৈর্যশীল ও সহনশীল হতে হবে। কেউ হেরে গিয়ে মন খারাপ করলে তাকে শান্ত করতে হবে। নেতা সকলের বন্ধু হয়ে থাকবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : দলনেতার কী কী গুণ থাকা প্রয়োজন এবং কীভাবে দলনেতার আদেশ মেনে চলতে হয় তা শিক্ষক শিক্ষার্থীদের ব্যবহারিক ক্লাসে বারবার বুঝিয়ে দেবেন। দলনেতার কাজ কী কী তা শিক্ষক শিক্ষার্থীদের স্পষ্ট ধারণা দেবেন। শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে কীভাবে দলনেতার আদেশ মেনে চলতে হয় তার বিস্তারিত বিবরণ শিক্ষার্থীদের সামনে তুলে ধরবেন। তা হলেই শিক্ষার্থীদের দলনেতার প্রতি শ্রদ্ধা ও আনুগত্য বৃদ্ধি পাবে।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে বা বিদ্যালয়ে বা খেলার মাঠে দলনেতার নির্দেশ মোতাবেক বিভিন্ন কাজ সম্পূর্ণ করবে।

মূল্যায়ন :

- ১। নেতার প্রতি শ্রদ্ধা ও আনুগত্য কীভাবে বৃদ্ধি পায় তা বর্ণনা কর।
- ২। খেলার মাঠে নেতার কীরূপ ব্যবহার হওয়া উচিত?
- ৩। নেতৃত্বের বিকাশ সাধনের জন্য নেতাকে কী কী করা দরকার?

পাঠ-০২ : খেলাধুলার সরঞ্জামাদির যত্ন ও সংরক্ষণ

শিখনফল : ৪.২.১ সরঞ্জামাদির যত্ন ও সংরক্ষণ কীভাবে করতে হয় তা বলতে পারবে।

উপকরণ : শ্রেণিকক্ষ/খেলার মাঠ ও সরঞ্জামাদি

বিষয়বস্তু : শ্রেণিকক্ষে খেলার মাঠে পরস্পরের প্রতি সহনশীল হতে হবে। শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে দিতে হবে তোমরা সবাই একে অপরের বন্ধু। কোনো কিছু শেখা বা অনুশীলন করার সময় দরকার অনুযায়ী বন্ধুবান্ধবদের সাহায্য নিবে। খেলাধুলার ক্লাসে বা অন্য কোনো কাজে শিক্ষার্থীরা যেন স্বার্থপরতা না দেখায় সে ব্যাপারে উপদেশ দিবে। ক্লাস আরম্ভের আগে এবং শেষে খেলাধুলার সরঞ্জামাদি ঠিকভাবে রাখা হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখার দায়িত্ব দলনেতার এ ব্যাপারে ধারণা দিতে হবে। দলনেতার নির্দেশে খেলার মাঠে

খেলাধুলার সরঞ্জাম নিয়ে যাওয়া এবং খেলা শেষে সেসব সরঞ্জাম যথাস্থানে গুছিয়ে রাখার গঠন অভ্যাস করার উপদেশ দিতে হবে। খেলাধুলার সময় বিভিন্ন সরঞ্জামাদির প্রয়োজন হয়। বিভিন্ন ধরনের সরঞ্জাম প্রায়ই মাঠে আনতে হয় এবং খেলা শেষে যথাস্থানে রেখে আসতে হয়। তাই এই সরঞ্জামাদি আনা-নেয়ার কাজ শিক্ষার্থীদের করতে হবে। এককভাবে কারো উপর দায়িত্ব না দিয়ে পর্যায়ক্রমে সকলে সরঞ্জামাদি খেলার মাঠে আনা নেয়া করবে। সবশেষে দলনেতা পরীক্ষা করে দেখবে যে সরঞ্জামগুলো পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করে যথাস্থানে রাখা হয়েছে কিনা ? যদি কোথাও কোনো ত্রুটি হয় তবে দলনেতা নিজেই তা করে রাখবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে বন্ধুদের কীভাবে সাহায্য করতে হয় তা ভালোভাবে বারবার বোঝাবেন। খেলার মাঠে নেতাকে কীভাবে সাহায্য-সহযোগিতা করতে হবে তার স্পষ্ট ধারণা দেবেন। শুধু শ্রেণিকক্ষে বা খেলার মাঠেই নয় বাড়িতেও কীভাবে বড়দের সাহায্য করতে হবে তারও স্পষ্ট ধারণা দেবেন। খেলা শুরুর আগে ও খেলা শেষে দলনেতার কাজ কী তা বারবার বোঝাবেন। দলনেতা সুষ্ঠুভাবে সে কাজ করল কিনা তার দিকে খেয়াল রাখবেন। সরঞ্জাম ভেজা থাকলে তা মুছে রাখার উপদেশ দিতে হবে।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা দলনেতার/শিক্ষকের নির্দেশ অনুযায়ী খেলার সরঞ্জামাদি নিজেরা বহন করবে। নিজেরাই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করবে এবং যত্নের সাথে ব্যবহার করবে ও সতর্কতার সাথে তা সংরক্ষণ করবে।

মূল্যায়ন :

- ১। খেলা শেষে দলনেতার কাজ কী?
- ২। শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে একে অপরকে কীভাবে সাহায্য করবে?
- ৩। সরঞ্জাম ভেজা থাকলে কী করতে হবে?

পঞ্চম অধ্যায় পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুম

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

৫.১ স্বাস্থ্য রক্ষায় পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের উপকারিতা সম্পর্কে জানতে পারবে।

৫.২ সব কাজ সময়মতো সম্পন্ন করতে হয় তা জানবে এবং সময়মতো কাজ করার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।

শিখনফল :

৫.১.১ স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনে পরিমিত খেলাধুলার উপকারিতা বলতে পারবে।

৫.২.১ স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনে পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করতে পারবে।

৫.২.২ সময়মতো পড়াশোনার অভ্যাস গঠন করতে ও পড়তে পারবে।

৫.২.৩ সময়মতো ঘুমানো ও সময়মতো খাওয়া ইত্যাদি অভ্যাস করতে হবে।

পাঠ বিভাজন : ০৩

পাঠ-০১ : স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনে পরিমিত খেলাধুলা

শিখনফল :

৫.১.১ স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনে পরিমিত খেলাধুলার উপকারিতা বলতে পারবে।

বিষয়বস্তু : নীরোগ দেহ সুস্বাস্থ্যের লক্ষণ। সুস্বাস্থ্য অর্জন করতে হলে দেহকে পুষ্ট ও সবল করে গড়ে তুলতে হয়। এজন্য দেহের বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সমূহের কার্যক্রমকে সক্রিয় ও গতিশীল করা প্রয়োজন। শরীরকে দীর্ঘ মেয়াদে সুস্থ রাখতে ব্যায়াম ও খেলাধুলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। পরিমিত খেলাধুলা শিশুর শারীরিক ও মানসিক অর্থাৎ সুখম বিকাশ সাধন করে। নিয়মিত খেলাধুলা করলে অঙ্গপ্রত্যঙ্গসমূহ সঞ্চালিত হয়, রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়, হৃৎপিণ্ড সুস্থ ও সতেজ থাকে, খাদ্যদ্রব্য সহজে হজম হয় এবং এর ফলে শিশু দ্রুত বেড়ে ওঠে। তাছাড়া খেলাধুলা শিশুর আনন্দ পাওয়ার অন্যতম মাধ্যম। শিশুরা মনের আনন্দে খেলাধুলা করে। খেলাধুলার মধ্যে আনন্দ, ফুর্তি না থাকলে তা শুধু কায়িক পরিশ্রম হতো। কায়িক

পরিশ্রম শিশুরা কখনও পছন্দ করে না। খোলা মাঠে নানা রকম দৌড়ঝাঁপ করে আনন্দের সাথে খেলাধুলা করে বলে মন ভালো থাকে, পড়াশোনায় মন বসে, বাবা-মায়ের আদেশ-নিষেধ মেনে চলে। এক কথায় ধীরে ধীরে একটি শিশু স্বাস্থ্যবান নাগরিক হিসেবে গড়ে ওঠে। তবে মনে রাখতে হবে, খেলাধুলা করার সময় দেহের মাংসপেশি ও অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলোর বারবার সংকোচন ও প্রসারণের ফলে শরীরের অসংখ্য জীবকোষের ক্ষয়সাধন হয়, মাংসপেশি ও স্নায়ুগুলো নিশ্চেষ্ট হয়ে পড়ে। এর ফলে শরীর ক্লান্ত ও অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে। এতে ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে, ক্ষুধা কমে যায়, হজমশক্তি বাধাগ্রস্ত হয়। দেহ বৃদ্ধি ও চিন্তাশক্তি কমে যায় এবং কোনো কিছুতে মন বসতে চায় না। এজন্য খেলাধুলার পরিমিতবোধ সম্পর্কে জানা থাকা জরুরি। খেলাধুলার জন্য সময় যেমন নির্ধারিত থাকবে তেমনি কতক্ষণ কী পরিমাণ খেলাধুলা করতে হবে তাও নির্দিষ্ট থাকতে হবে। কারণ, অতিরিক্ত খেলাধুলা করার ফলে ক্লান্তি এসে যেন শরীরকে নিশ্চেষ্ট করতে না পারে সেদিকে দৃষ্টি রাখতে হবে। অতএব শরীর যাতে ক্লান্ত না হয় সে অনুপাতে খেলাধুলা করার উপদেশ দিতে হবে। অসময়ে অনিয়মিতভাবে খেলাধুলা করা উচিত নয় এবং এর ক্ষতিকর দিক সম্পর্কেও শিশুকে বলতে হবে। এর ফলে পরিমিত খেলাধুলার সুফল লাভ করে শিশুও সুন্দরভাবে গড়ে উঠবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে পাঠটি উপস্থাপন করবেন। যেমন তোমরা কখন খেলাধুলা কর? খেলাধুলা করলে শরীরের কী উপকার হয়? আমরা ক্লান্তি অনুভব করি কেন? অতিরিক্ত খেলাধুলা করলে শরীরের কী ক্ষতি করে? পরিমিত খেলাধুলা বলতে কী বোঝায়? পরিমিত খেলাধুলার উপকারিতা কী? এভাবে বিভিন্ন প্রশ্ন করে শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে উত্তর জানার চেষ্টা করবেন। কোনো উত্তর ভুল হলে শিক্ষক তা সংশোধন করে দেবেন। শিক্ষার্থীকে পরিমিত খেলাধুলার উপকারিতা ও এর অভ্যাস গঠনে উদ্বুদ্ধ করবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষক শিক্ষার্থীদের দুইটি গ্রুপে ভাগ করে পরিমিত খেলাধুলার উপকারিতা এবং অপরিমিত খেলাধুলার কুফল লিখতে বলবেন। পরে উভয় গ্রুপ শ্রেণিকক্ষে তা উপস্থাপন করবে। ভুল উত্তর সংশোধন করবেন।

মূল্যায়ন :

- ১। খেলাধুলা করলে শরীরের কী উপকার হয়?
- ২। পরিমিত খেলাধুলা কাকে বলে?
- ৩। অপরিমিত খেলাধুলার কুফল কী?
- ৪। খেলাধুলা করলে ক্লান্তি লাগে কেন?
- ৫। পরিমিত খেলাধুলা পড়াশোনায় কীভাবে সাহায্য করে?
- ৬। কখন খেলাধুলা করা উচিত?

পাঠ-০২ : স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনে পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুম

শিখনফল :

৫.১.১ স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনে পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করতে পারবে।

বিষয়বস্তু : খেলাধুলা, ব্যায়াম করার ফলে দেহ ক্লান্ত হয়ে পড়ে। খেলাধুলায় শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সঞ্চালন হয়, শরীরের জীবকোষ ক্ষয়প্রাপ্ত হয়, এজন্য দেহ ক্লান্ত হয়। দেহের এই ক্লান্তি শরীরের পেশি ও স্নায়ুতন্ত্রের উপর চাপ ফেলে। তাই পেশি ও স্নায়ুতন্ত্রকে অবসর দেয়ার জন্য বিশ্রামের একান্ত প্রয়োজন। পরিশ্রমের পর বিশ্রাম গ্রহণ করলে শরীরের জীব কোষগুলোর পুনর্গঠন ও বৃদ্ধি সাধন হয়। ফলে দেহ ও মস্তিষ্কের অবসাদ দূর হয়, শরীরের রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায় এবং নতুন উদ্যমে কাজ করার ইচ্ছাশক্তি ফিরে পাওয়া যায়। খেলাধুলা ও ব্যায়ামের ক্ষেত্রে কিছু নিয়ম মেনে চলতে হয়। যেমন সময়মতো খেলতে যাওয়া কিংবা ব্যায়াম করা, নির্ধারিত সময় পর্যন্ত খেলাধুলা করা, শরীর যাতে ক্লান্ত না হয়ে পড়ে সে দিকে লক্ষ রেখে খেলাধুলা করা, খেলাধুলা বা ব্যায়ামের মাঝে কিছু সময় বিরতি দেওয়া ইত্যাদি নিয়ম মেনে যার যত কম খেলাধুলা অনুশীলন করা প্রয়োজন তার ততক্ষণ খেলাধুলা করা উচিত। অর্থাৎ পরিমিত খেলাধুলা করলে শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সুস্থ বিকাশ সাধিত হয়। খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম গ্রহণ করা প্রয়োজন। তবে এই বিশ্রাম হতে হবে পরিমিত এবং বিশ্রামের অন্যতম অনুষঙ্গ হচ্ছে ঘুম। তাই পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুম শুধু দেহকে ক্লান্তিমুক্ত করে না, তাকে সুস্থ ও সতেজ করে তোলে এবং মনকেও ভালো রাখে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুম সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন প্রশ্ন করবেন এবং শিক্ষার্থীরা কোনো প্রশ্নের উত্তর ভুল করলে নিজে তার সঠিক উত্তরটি জানিয়ে দেবেন অথবা অন্য কোনো শিশুকে প্রশ্ন করে সঠিক উত্তরটি বের করবেন। শিক্ষকের প্রশ্ন হতে পারে যেমন তোমরা কারা কারা বিকেলে খেলাধুলা কর? খেলাধুলা করলে তোমাদের শরীরের অবস্থা কেমন হয়? খেলার মধ্যে বা খেলা শেষে বিশ্রাম নিতে হয় কেন? বিশ্রাম নিলে কী হয়? অনেক বেশি কিংবা একেবারে কম বিশ্রাম নেওয়া কি ঠিক? পরিমিত বিশ্রামের ও ঘুমের উপকারিতা কী? এভাবে নানা প্রশ্ন করে উত্তর জেনে নেবেন। তাহলে শিক্ষক বুঝতে পারবেন যে, শিশুরা পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুম সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা লাভ করেছে কিনা।

পরিবর্তিত কাজ : শ্রেণিকক্ষে কোনো একক ছাত্রকে ব্ল্যাকবোর্ডে খেলাধুলা করলে কী হয় তা লিখতে বলবেন। এরপর ছাত্রদের সে বিষয়ে প্রশ্ন করে সঠিক উত্তরটি বের করবেন। এমনিভাবে পরিমিত খেলাধুলা ও বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে আরেক ছাত্রকে লিখতে বলবেন এবং আলোচনা করবেন।

মূল্যায়ন :

- ১। কী করলে শরীরে ক্লান্তি আসে?
- ২। খেলাধুলা করার পর বিশ্রাম বা ঘুমের প্রয়োজন হয় কেন?
- ৩। অতিরিক্ত খেলাধুলা দেহে ও মনে কী ধরনের প্রভাব ফেলে?
- ৪। অপরিপুষ্ট খেলাধুলা, বিশ্রাম বা ঘুম ঠিক নয় কেন?
- ৫। পরিমিত বিশ্রাম বা ঘুম বলতে তোমরা কী বোঝ?

পাঠ-০৩ : সময়মতো পড়াশোনা করা, ঘুমাতে যাওয়া ও ঘুম থেকে ওঠা এবং সময়মতো খাওয়া।

শিখনফল :

৫.২.২ সময়মতো পড়াশোনার অভ্যাস গঠন করতে ও পড়তে পারবে।

৫.২.৩ সময়মতো ঘুমানো ও সময়মতো খাওয়ার ইত্যাদি গড়ার অভ্যাস করতে হবে।

বিষয়বস্তু : খেলাধুলা করা শিশুর সহজাত প্রবৃত্তি। সুযোগ পেলে সে সারাদিন খেলাধুলায় ব্যস্ত থাকতে পারে। খেলাধুলা যেমন দৈনিক অঙ্গপ্রত্যঙ্গ গঠনে সাহায্য করে, তেমনি মনকেও ভালো রাখে। কেননা খেলাধুলার মাধ্যমে শিশু আনন্দ লাভ করে, এজন্যে মন ভালো থাকে। তাই দেহ ও মনের বিকাশ সাধন করে খেলাধুলা। খেলাধুলা করলে শরীর ক্লান্ত হয়ে পড়ে, শরীরের বিশ্রামের প্রয়োজন হয়। বিশ্রাম না নিলে শরীরে অবসাদ

আসে, ক্লান্তি দূর হয় না, ভালো ঘুম হয় না। এর ফলে শিশুর দেহ ও মনের ক্ষতি হয়। শৈশব কাল হচ্ছে শিশুর বেড়ে উঠার সময়। এ সময় শিশু যেমন শারীরিকভাবে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয় তেমনি তাকে পড়াশোনার প্রতি আগ্রহী করে তুলতে হয়। সর্বোপরি তাকে বেশ কিছু নিয়ম-শৃঙ্খলার মধ্য দিয়ে চলতে হয়। তবে শিশুকে কখনই তা বুঝতে দেয়া হয় না। নিয়ম-শৃঙ্খলার বিষয়ে তাকে শাসন করতে গেলে শিশুর মনোজগতের ক্ষতি হয়। তাকে মুক্ত পরিবেশে আনন্দময় জীবনে অভ্যস্ত করে তুলতে হবে। শিশুকে বিকেলবেলায় খেলাধুলা করার জন্য সুযোগ করে দিতে হবে। কিন্তু লক্ষ রাখতে হবে যেন শিশু অতিরিক্ত খেলাধুলা না করে। অতিরিক্ত খেলাধুলা শিশুর দৈহিক গঠনে ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়ায়। খেলাধুলা করার পর শিশু কিছু সময় বিশ্রাম নিয়ে শারীরিক ক্লান্তি দূর করবে। এরপর সন্ধ্যাবেলায় পড়তে বসবে। পড়াশোনা শেষ করে বইপত্র গুছিয়ে রাখবে। রাতের খাবার খাবে এবং তারপর ঘুমাতে যাবে। পরদিন ভোরে ঘুম থেকে উঠে শৌচকর্ম শেষে হাত মুখ-ধোবে এবং পড়তে বসবে। পড়া শেষে বিদ্যালয়ে যাওয়ার পূর্বে প্রস্তুতি হিসেবে আবার বইপত্র গুছিয়ে রাখবে। এরপর সকালে নাশতা খাবে। তারপর যথাসময়ে বিদ্যালয়ে গিয়ে পাঠ গ্রহণ করবে। একটি শিশুর সকালে সময়মতো ঘুম থেকে উঠে প্রাতঃক্রিয়াটি সেরে যথাসময়ে পড়তে বসা, সকালের খাবার খাওয়া, বিদ্যালয়ে যাওয়া ও পড়াশোনা শেষে ঘরে ফিরে দুপুরের খাবার খাওয়া, বিশ্রাম, বিকেলের খেলাধুলা, সন্ধ্যায় পড়তে বসা ইত্যাদি কাজ ধারাবাহিকভাবে সময়মতো সম্পাদন করলে সে সুন্দরভাবে গড়ে উঠবে। সময়মতো শিশু ঘুমাতে যাবে এবং সকালে সময়মতো ঘুম থেকে উঠে দিনের কাজগুলো একের পর এক করতে থাকবে। একটি শিশুর ঘুমানোর জন্য যত ঘণ্টা প্রয়োজন হয় অন্যদের বেলায় তার হেরফের হয়। সাধারণত ৯/১০ ঘণ্টা ঘুমাতে পারলে একটি শিশু তার সারাদিনের কর্ম ক্লান্তি দূর করতে পারে। বয়স অনুসারে নিচে ঘুমানোর জন্য একটি চার্ট দেয়া হলো। চার্ট অনুসারে সকলের ঘুম নাও হতে পারে।

১. ৫ থেকে ৭ বছর বয়স পর্যন্ত ঘুমের প্রয়োজন ১০/১১ ঘণ্টা।

২. ৮ থেকে ১১ বছর বয়স পর্যন্ত ঘুমের প্রয়োজন ৯/১০ ঘণ্টা।

৩. ১২ থেকে ১৪ বছর বয়স পর্যন্ত ঘুমের প্রয়োজন ৮/৯ ঘণ্টা।

৪. ১৫ বছর থেকে উর্ধ্ব বয়স পর্যন্ত ঘুমের প্রয়োজন ৬/৮ ঘণ্টা।

উপরোক্ত চার্ট অনুযায়ী সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে উঠার পরামর্শ দিতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : স্বাস্থ্যসম্মত জীবনযাপনের জন্য প্রয়োজনমতো খেলাধুলা, ব্যায়াম, বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে কিংবা খেলাধুলার ক্লাসে শিক্ষার্থীদের প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শেখাবেন। সুস্থ দেহ ও সুন্দর মন গড়ে তোলার জন্য স্বাস্থ্য রক্ষার সহজ নিয়মগুলো যেমন শিশুকাল থেকে অনুশীলন করানোর জন্য ব্যবস্থা নেবেন, তেমনি খেলাধুলা শেষে সময়মতো পড়তে বসা, ঘুমাতে যাওয়া, ঘুম থেকে উঠা এবং খাওয়ার অভ্যাস গঠনের সকলকে বলবেন। তিনি প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমেও শিক্ষাদান করতে পারেন। যেমন সকালে ও সন্ধ্যায় তোমরা কে কে পড়তে বস? সকাল, দুপুর ও রাতের খাবার কখন খাও? কেউ কি রাতে না খেয়ে থাক? রাতে কখন ঘুমাতে যাও? কেউ কি দেরি করে ঘুমাও? সময়মতো পড়াশোনা করা, খাওয়া, ঘুমাতে যাওয়া ও খাবার খাওয়া কি ভালো অভ্যাস? –এভাবে প্রশ্ন করবেন এবং সঠিক উত্তর দিয়ে সকলকে শেখাবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষক পোস্টার আকারে কখন পড়াশোনা করতে হবে, ঘুমাতে হবে, ঘুম থেকে উঠতে হবে এবং খেতে হবে তা আলাদাভাবে লিখে শ্রেণিকক্ষে টাঙিয়ে দেবেন। শিক্ষার্থীরা তা দেখে শিখবে এবং অভ্যস্ত হয়ে উঠবে।

মূল্যায়ন :

- ১। সকালে ও সন্ধ্যায় তোমরা কখন পড়তে বস?
- ২। সন্ধ্যায় পড়াশোনা শেষে তোমরা কী কর?
- ৩। রাতের খাবার দেরিতে খাওয়া কি ভালো?
- ৪। দেরিতে ঘুমালে কী কী অসুবিধা হয়?
- ৫। সকালে ঘুম থেকে সময়মতো উঠতে কী হয়?
- ৬। সময়মতো খাওয়া ও ঘুমানো শরীরের কী উপকার হয়?

৬ষ্ঠ অধ্যায় সুষম খাদ্য ও খাদ্য উপাদান

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

৬.১ বিভিন্ন প্রকার সুষম খাদ্যের উপাদান সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারবে।

৬.২ টাটকা খাবার গ্রহণের উপকারিতা জানতে পারবে এবং টাটকা খাবার গ্রহণের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।

৬.৩ পচা, বাসি ও খোলা খাবার পরিহার করতে পারবে।

শিখনফল :

৬.১.১ বিভিন্ন প্রকার খাদ্য উপাদানের নাম বলতে পারবে।

৬.২.১ টাটকা খাবারের উপকারিতা বলতে পারবে।

৬.৩.১ পচা, বাসি ও খোলা খাবার পরিহার করতে পারবে।

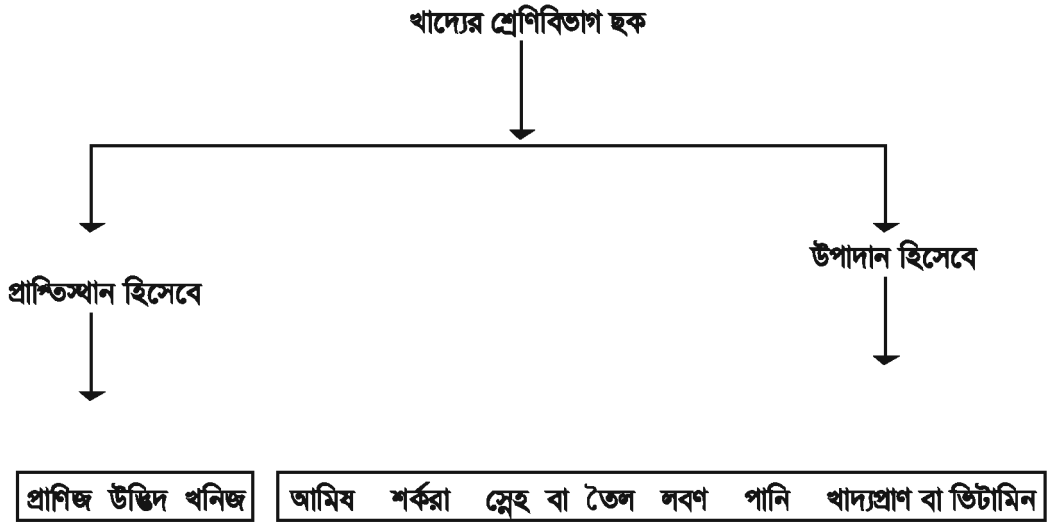
পাঠ বিভাজন-০২

পাঠ-০১ : সুষম খাদ্য এবং এর খাদ্য উপাদান

শিখনফল : ৬.১.১ বিভিন্ন প্রকার খাদ্য উপাদানের নাম বলতে পারবে।

বিষয়বস্তু : মানবদেহ বিভিন্ন তন্ত্র যেমন স্নায়ুতন্ত্র, রক্ত সংবহন তন্ত্র, শ্বাসতন্ত্র, পরিপাকতন্ত্র, রেচন তন্ত্র, পেশিতন্ত্র প্রভৃতির সমন্বয়ে গঠিত। এসব তন্ত্রের কাজ আলাদা হলেও সমন্বিতভাবে দেহ পরিচালনা করে। দেহ পরিচালনার জন্য আমাদের খাদ্য গ্রহণ করতে হয়। খাদ্য আমাদের দেহের পুষ্টি জোগায়, অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বৃদ্ধি সাধন ও ক্ষয়পূরণ করে। দেহের কর্মশক্তি ও তাপ উৎপাদন করে দেহের রোগপ্রতিরোধক ক্ষমতা বাড়ায়। দেহের এই কাজ করার ক্ষমতা অর্জনের জন্য খাদ্যের প্রয়োজন। তবে মনে রাখতে হবে এজন্য যথাসময়ে যথেষ্ট পরিমাণে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। কোন খাদ্যে কী পরিমাণ পুষ্টিগুণ ও খাদ্য উপাদান আছে, কোন উপাদানসমৃদ্ধ খাবার আমাদের কী ধরনের অভাব পূরণ করে

তা আমাদের জানা প্রয়োজন। খাদ্যের শ্রেণিবিভাগ, উপাদান ও গুণাগুণ সম্পর্কে ধারণা থাকলে আমাদের দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় পুষ্টিগুণসমৃদ্ধ খাদ্য রাখতে ও গ্রহণ করতে পারব। উপাদান হিসেবে খাদ্যকে ছয়টি ভাগে ভাগ করা হয়। যেমন : ১। আমিষ, ২। শর্করা বা শ্বেতসার, ৩। স্নেহ বা তেল, ৪। লবণ বা খনিজ দ্রব্য, ৫। পানি ও ৬। খাদ্যপ্রাণ বা ভিটামিন। যে খাদ্যে এ ছয়টি উপাদান পরিমাণমতো বিদ্যমান থাকে তাকে পরিপূর্ণ খাদ্য বা সুষম খাদ্য বলে। খাদ্যের এই ছয়টি উপাদান তিনটি উৎস থেকে পাওয়া যায়। যথা প্রাণিজ, উদ্ভিদ ও খনিজ। নিচে খাদ্যের শ্রেণি বিভাজন ছকে দেখানো হয়েছে



- ১। আমিষজাতীয় খাদ্য : মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, পনির, ছানা, ভিটামিন, ডাল, শিম ইত্যাদি।
 - ২। শর্করা বা শ্বেতসারজাতীয় খাদ্য- চাল, আটা, গম, ভুট্টা, আলু, চিনি, মধু, কলা, আম, আনারস ইত্যাদি।
 - ৩। স্নেহ বা তৈলজাতীয় খাদ্য- মাখন, ঘি, চর্বি, ভোজ্য তেল, মাছের তেল ইত্যাদি।
 - ৪। লবণজাতীয় খাদ্য- দুধ, লেবু, আম, পেঁপে, কলা, ডাব প্রভৃতি ছাড়াও ক্যালসিয়াম, সোডিয়াম, ফসফরাস, লৌহ ইত্যাদি।
 - ৫। পানি- বিশুদ্ধ পানি।
 - ৬। খাদ্যপ্রাণ বা ভিটামিন- প্রায় সব খাদ্যেই ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ বিদ্যমান।
- শিখন শেখানো কার্যাবলি :** দেহ গঠনে ও স্বাস্থ্য রক্ষায় আমাদের কী কী খাদ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন?
 শরীরকে কর্মক্ষম রাখার জন্য আমাদের কীভাবে খাদ্য নির্বাচন করতে হবে? খাদ্যের

উপাদান সম্পর্কে আমাদের ধারণা থাকা প্রয়োজন কেন? খাদ্যের শ্রেণিবিভাগ কী? এরূপ বিভিন্ন প্রশ্নের মাধ্যমে যাচাই করতে হবে যে একজন শিক্ষার্থী কতটুকু শিখেছে। আবার শ্রেণিতে পরীক্ষার মাধ্যমেও যাচাই করা যেতে পারে। শিক্ষার্থী ভুল উত্তর করলে শিক্ষক তা শুধরে দেবেন, এভাবে সঠিক উত্তরদানের জন্য উৎসাহ প্রদান করবেন।

পরিকল্পিত কাজ : খাদ্যের শ্রেণি বিভাজন বিষয়টি একটি চার্টে কিংবা বোর্ডে লিখে এই বিভাজনের ধারাবাহিক ক্রমটি শিক্ষার্থীদের সামনে তুলে ধরবেন। পরবর্তীতে শিক্ষার্থীদের দিয়ে এই বিভাজন চার্টটি বোর্ডে লেখাবেন।

মূল্যায়ন :

১। খাদ্য কাকে বলে এবং খাদ্যের কাজ কী?

২। প্রাণিজ খাদ্য কোনগুলো?

৩। খাদ্যকে মোট কয়ভাগে ভাগ করা যায় ও কী কী?

৪। খাদ্যের শ্রেণি বিভাজন জানা প্রয়োজন কেন?

৫। পরিমাণমতো খাবার না খেলে কী হয়?

৬। সুস্বাদু খাদ্য কাকে বলে?

পাঠ-০২ : টাটকা খাবার গ্রহণ এবং পচা, বাসি ও খোলা খাবার পরিহার।

শিখনফল :

৬.২.১ টাটকা খাবারের উপকারিতা বলতে পারবে।

৬.৩.১ পচা, বাসি ও খোলা খাবার পরিহার করতে পারবে।

বিষয়বস্তু : বেঁচে থাকতে হলে মানুষকে খাদ্য গ্রহণ করতে হয়। খাদ্য দেহের চালিকাশক্তি। মানুষ দৈনন্দিন কাজকর্মে দেহের তাপশক্তি হারায়। এই তাপশক্তি উৎপাদন ও সংরক্ষণে আমাদের খাবার খেতে হয়। শিশুদের বেলায় খেলাধুলা করার কারণে শিশুরা ক্লান্ত হয়ে পড়ে। এই ক্লান্তি দূর করার জন্য তাদের বিশ্রাম নিতে এবং প্রয়োজন অনুযায়ী খাবার খেতে হয়। এই খাবার দেহের ক্ষয়পূরণ ও পুষ্টি সাধন করে। এই খাবার বা খাদ্য আমরা প্রাণী বা উদ্ভিদ থেকে পাই। তাই ক্ষুধা নিবারণের জন্য শুধু খাদ্য খেলেই হবে না, সে খাদ্যে শরীরের প্রয়োজন মেটানোর জন্য যথেষ্ট পুষ্টিগুণসম্পন্ন হবে। আমরা সাধারণত যেসব খাদ্য গ্রহণ করি তাতে ছয়টি খাদ্যউপাদান বর্তমান থাকে। এসব উপাদান যথা আমিষ, শর্করা, স্নেহ বা তৈল, খনিজ লবণ, পানি ও ভিটামিন যে খাদ্যে পাওয়া যায় তাকে সুস্বাদু খাদ্য বলে। কিন্তু এই খাদ্য যখন টাটকা থাকে তা শিশুর দেহের

পুষ্টি বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরণ করে। এরূপ টাটকা খাবারে ভিটামিন পূর্ণ মাত্রায় বজায় থাকে। যেহেতু টাটকা খাবারে খাদ্যের গুণগত মান বজায় থাকে, তাই খাবার টাটকা রাখার জন্য সকালের বাসি ভাত, তরকারি গরম করে খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। শাক সবজি রান্নার আগে ভালো করে ধুয়ে কাটলে খাদ্যের গুণ বজায় থাকে। তাই টাটকা তরিতরকারি, সবজি, ফলমূল দেহকে সুস্থ রাখতে বিশেষভাবে সাহায্য করে। রান্না করা খাবার সময়মতো না খেয়ে ফেলে রাখলে তা বাসি হয়ে যায়। এই বাসি খাবারে খাদ্যপ্রাণ নষ্ট হয়ে যায় এবং খাবারের অযোগ্য হয়ে পড়ে। খাবার কয়েক দিনের বাসি হলে তা পচে যায় এবং এরূপ পচা খাবারে কোনো পুষ্টিগুণ তো থাকেই না, বরং তা বিষাক্ত হয়ে যায়। কেউ যদি পচা, বাসি খাবার খায় তাহলে সে গুরুতর পেটের পীড়ায় আক্রান্ত হয়। উপযুক্ত চিকিৎসা না পেলে তার মৃত্যু ঘটার সমূহ আশঙ্কা থাকে। আবার খাবার রান্না করে যদি খোলা অবস্থায় রাখা হয় তাহলে ঐ খাবারে মাছি বসে রোগের সংক্রমণ ঘটায়। বাজারে অনেক হোটেল আছে যেখানে অত্যন্ত নোহো পরিবেশে খাবার তৈরি করে খোলা অবস্থায় রেখে দেওয়া হয়। এসবে মাছি, তেলাপোকা প্রভৃতি পোকামাকড় বসে রোগজীবাণু ছড়ায়, কুকুর, বিড়াল অনেক সময় এসব খোলা খাবারে মুখ লাগায়। ফলে খোলা খাবারে রোগজীবাণু প্রবেশ করে মানুষের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে। শিশুদের শারীরিক সহায়শক্তি কম থাকায় তারা এসব খোলা খাবার খেলে রোগাক্রান্ত হয়ে পড়ে। বিদ্যালয়ের সামনে খুবই অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে খোলা অবস্থায় রুটি, মুড়ি, চানাচুর, আচার প্রভৃতি বিক্রি হয়। তাছাড়া তরমুজ, কাঁচা আম প্রভৃতি কাটা অবস্থায় বিক্রি হয়। এসব খাবারও শিশু স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। শিক্ষক অভিভাবকদের এ বিষয়ে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করা প্রয়োজন। তারা শিশুদের টাটকা খাবারের উপকারিতা এবং পচা, বাসি ও খোলা খাবারের অপকারিতা সম্পর্কে সজাগ করবেন।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শেখাবেন। যেমন টাটকা খাবার কাকে বলে? টাটকা খাবার খেলে শরীরের কী উপকার হয়? টাটকা খাবার কীভাবে বাসি হয় এবং পচে যায়? পচা, বাসি খাবার খেলে কী হয়? তোমরা কি বাইরের খাবার খাও? বাইরের খোলা খাবারে কী থাকে? এভাবে নানা প্রশ্ন করে শিক্ষক জেনে নেবেন। তিনি শিশুদের টাটকা খাবার গ্রহণে উৎসাহিত করবেন এবং পচা, বাসি ও খোলা খাবার না খাওয়ার জন্য বলবেন।

পরিবর্তিত কাজ : শিক্ষার্থীরা কয়েকটি গ্রুপে ভাগ হয়ে টাটকা খাবার ও এর উপকারিতা, খাবার কীভাবে বাসি হয় বা পচে যায়, পচা বাসি খাবার খেলে কী ক্ষতি হয়, শাক সবজিকে কখন টাটকা বলা হবে- এসব বিষয় শ্রেণিকক্ষে লিখবে। টাটকা খাবারের উপকারিতা ও পচা, বাসি খাবারের অপকারিতা লিখে শ্রেণিকক্ষে টাঙিয়ে রাখবেন।

মূল্যায়ন :

- ১। টাটকা খাবার খাওয়ার উপকারিতা কী?
- ২। শাক সবজি তরকারি কীভাবে পরিষ্কার করতে হয়?
- ৩। পচা, বাসি খাবার খেলে কী হয়?
- ৪। বাজারের খোলা খাবার কীভাবে বিযাক্ত হয়?
- ৫। অপরিচ্ছন্ন ও খোলা বুটি, মুড়ি, চানাচুর, কাটা তরমুজ খাওয়া ঠিক নয় কেন?

সপ্তম অধ্যায় দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

- ৭.১ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা চলাকালীন দুর্ঘটনা সম্পর্কে সতর্ক থাকতে এবং অপরকে সতর্ক থাকতে সহায়তা করতে পারবে।
- ৭.২ যানবাহনে ও রাস্তায় দুর্ঘটনা ঘটলে দ্রুত করণীয় কী তা বলতে পারবে।
- ৭.৩ ডোবা, পুকুরে দুর্ঘটনায় করণীয় কী সে সম্পর্কে জানতে পারবে।

শিখনফল :

- ৭.১.১ খেলাধুলা চলাকালীন কী কী দুর্ঘটনা ঘটে পারে সে সম্পর্কে বলতে পারবে।
- ৭.১.২ হাত-পা ভাঙলে অথবা মচকালে কী ব্যবস্থা নিতে হবে তা বলতে পারবে।
- ৭.১.৩ বিদ্যালয়ে খেলাধুলার সময় অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কোনো অংশ কেটে গেলে কী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে তা বলতে পারবে।
- ৭.২.১ হাত, পা মচকালে, কাটলে বা ব্যথা পেলে কী প্রাথমিক ব্যবস্থা নিতে হয় তা বর্ণনা করতে পারবে।
- ৭.২.২ দুর্ঘটনা ঘটলে সঙ্গে সঙ্গে নিকটবর্তী ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে হবে তা বলতে পারবে।
- ৭.৩.১ ডোবা, পুকুরের দুর্ঘটনায় করণীয় কী তা বর্ণনা করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন : ০৩

পাঠ-০১ : খেলাধুলা চলাকালীন দুর্ঘটনায় হাত-পা ভাঙলে বা মচকালে ও অঙ্গপ্রত্যঙ্গ কেটে গেলে করণীয়।

শিখনফল :

- ৭.১.১ খেলাধুলা চলাকালীন কী কী দুর্ঘটনা ঘটে পারে সে সম্পর্কে বলতে পারবে।
- ৭.১.২ হাত-পা ভাঙলে অথবা মচকালে কী ব্যবস্থা নিতে হবে তা বলতে পারবে।
- ৭.১.৩ বিদ্যালয়ের খেলাধুলার সময় অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কোনো অংশ কেটে গেলে কী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে তা বলতে পারবে।

উপকরণ : খেলার মাঠ/ জিমনেসিয়াম

বিষয়বস্তু : বিদ্যালয়ে খেলাধুলা চলাকালীন সময়ে শিশুরা হঠাৎ পড়ে গিয়ে, ধাক্কা লেগে বা মাঠে থাকা যেকোনো বস্তুর আঘাতে হাত পা কেটে যেতে পারে। আঘাত জোরে হলে হাত-পায়ের জয়েন্ট মচকিয়ে এবং হাড় ভেঙে যেতে পারে। এ সমস্ত দুর্ঘটনা ঘটলে না ঘাবড়িয়ে শিশুকে প্রাথমিক চিকিৎসা দিয়ে ডাক্তারের কাছে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

১. চামড়া কেটে যাওয়া : কেটে যাওয়া স্থানটি ভালো করে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে। রক্তপাত হলে প্রথমেই রক্তপড়া বন্ধ করতে হবে। জীবাণুনাশক কোনো ঔষধ তুলায় লাগিয়ে কাটা জায়গা শুকু করে চেপে ধরতে হবে। কাটা স্থানটি গভীর হলে পরিষ্কার কাপড় বা বুমাল দিয়ে জায়গাটি ঢেকে হাতের তালুর উঁচু অংশ দিয়ে চেপে ধরতে হবে। বরফ লাগালেও রক্ত পড়া বন্ধ হয়। হাত বা পা কেটে গেলে হাত বা পা একটু উঁচু করে ধরতে হবে এতে ক্ষতস্থানে রক্তপ্রবাহ কমে যায়, ফলে রক্ত পড়া বন্ধ হয়। পরবর্তীতে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

২. সন্ধিস্থল মচকে গেলে : খেলাধুলা করার সময় বলের উপর পা পড়লে বা কোনো বস্তুর উপর পায়ের সংঘর্ষ হলে পায়ের গোড়ালি বা হাঁটুর সংযোগস্থলে স্নায়ুর উপর টান পড়ে বা ছিঁড়ে যে অসুবিধার সৃষ্টি হয় তাকে হাড় মচকানো বলে। আবার হঠাৎ করে মাটিতে পড়ে গেলে হাতের কজি বা কাঁধের জয়েন্টেও এ অবস্থা হতে পারে।

হাড় মচকানোর লক্ষণ –

১. আহত স্থান ফুলে যায় ও ব্যথা অনুভব হয়।

২. চামড়ার রং বিবর্ণ হয়।

৩. স্বাভাবিক নড়াচড়া করা যায় না।

প্রাথমিক প্রতিবিধান–

১. আহত স্থানে ঠান্ডা পানি বা বরফ লাগাতে হবে।

২. আহত অঙ্গটি নড়াচড়া করা যাবে না অর্থাৎ অনড় রাখতে হবে।

৩. ব্যান্ডেজ করতে হবে।

৪. দ্রুত ডাক্তারের কাছে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

৩. হাড় ভাঙা প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ আঘাতে শরীরের কোনো হাড় যদি দুই বা ততোধিক অংশে বিভক্ত হয়ে যায় তাকে হাড়ভাঙা বলে।

হাড় ভাঙার লক্ষণ :

১. ভাঙা স্থানে অত্যন্ত ব্যথা অনুভব হয়।
২. ভাঙা অংশটি শক্তিশীল হয়ে পড়ে।
৩. ভাঙা স্থানের চারপাশে ফুলে যায়।
৪. হাড়ের অসমতা অনুভব হয়।
৫. ভাঙা স্থানটি বিকৃত বা ছোট বড় হয়ে যায়।
৬. রোগী ভাঙা অঙ্গটি নড়াচড়া করতে পারে না।
৭. শরীরের অভ্যন্তরীণ অবস্থা অস্বাভাবিক হয়ে যায়।

হাড় ভাঙার প্রতিবিধান—

১. রোগী যদি অচৈতন্য হয় তাহলে জ্ঞান ফিরাবার ব্যবস্থা করতে হবে।
২. জিহবা আটকে গেলে শ্বাসকষ্ট হতে পারে সে দিকে লক্ষ রাখতে হবে।
৩. আহত স্থানে বরফ লাগাতে হবে।
৪. রক্তক্ষরণ বন্ধ করার ব্যবস্থা করতে হবে।
৫. ভাঙা হাড়টি স্বাভাবিকভাবে স্থাপন করে স্প্রিন্ট ও ব্যান্ডেজের সাহায্যে অঙ্গটি অনড় করতে হবে।
৬. রোগীকে দ্রুত ডাক্তার বা হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক প্রথমে শিশুটিকে নিরাপদ স্থানে নিয়ে যেতে বলবেন। আহত স্থানটি অর্থাৎ কেটে গেলে বা মচকে গেলে অথবা হাড় ভেঙে গেলে কীভাবে তার প্রাথমিক প্রতিবিধান করতে হবে তা বুঝিয়ে দেবেন। সে নিজে বা অন্যের সাহায্যে আহত শিক্ষার্থীর প্রাথমিক প্রতিবিধানের ব্যবস্থা করবেন।

পরিকল্পিত কাজ : আহত শিশুটিকে ঠান্ডা ও নিরাপদ জায়গায় নিতে হবে। চারদিকে জায়গা ফাঁকা রাখতে হবে যেন তার শরীরে বাতাস লাগে। শিক্ষকের তত্ত্বাবধানে শিক্ষার্থীরা আহত স্থানটি পরীক্ষার করে আঘাত অনুযায়ী প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা করবে।

মূল্যায়ন :

১. কেটে গেলে কীভাবে পরিষ্কার করতে হয়?

২. মচকানোর লক্ষণগুলো কী?

৩. হাড় ভাঙার প্রাথমিক প্রতিবিধান বর্ণনা কর।

৪. প্রাথমিক চিকিৎসার পর কী করতে হয়?

পাঠ-০২ : যানবাহনে ও রাস্তায় চলাচলে দুর্ঘটনা ও তার প্রতিকার।

শিখনফল :

৭.২.১ হাত, পা মচকালে, কাটলে বা ব্যথা পেলে কী প্রাথমিক ব্যবস্থা নিতে হয় তা বর্ণনা করতে পারবে।

৭.২.২ দুর্ঘটনা ঘটলে সঙ্গে সঙ্গে নিকটবর্তী ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করতে হবে তা বলতে পারবে।

উপকরণ : প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ : কাঁচি, তুলা, ডেটল, ব্যান্ডেজ, কাঠের চটা ও স্পিলিট।

বিষয়বস্তু : আমাদের দৈনন্দিন জীবনে চলাফেরার সময় নানারকম দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। এ সমস্ত দুর্ঘটনা অনেক সময় ঝুঁকি হয়ে দেখা দেয়। বিভিন্ন ধরনের কাজ করার সময় আমরা রাস্তা এবং যানবাহনে চলাচল করি। একটু অসতর্ক হলেই দুর্ঘটনায় পড়তে পারি। শহরে চলাচল করা খুবই কঠিন। রিকশা, টেম্পো, বাস এগুলোর ধাক্কায় আমরা আহত হতে পারি। গ্রামের রাস্তায় রিকশা, বাস না থাকলেও রাস্তাগুলো খুবই সরু, উঁচু-নিচু ও রাস্তার মাঝে ইট বা গাছের গোড়া, ঘাসের গোছা ইত্যাদি থাকে। ফলে একটু অসতর্ক হয়ে ইটলে হোঁচট খেয়ে দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। আবার বর্ষার সময় অধিকাংশ রাস্তা ভেজা ও কদমাক্ত থাকে একটু অসতর্ক হলে পা পিছলিয়ে পড়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে। তাই চলাচলের সতর্কতা সম্পর্কে আমাদের জানতে হবে।

১. সরু রাস্তা দিয়ে হাঁটার সময় সামনে ও রাস্তার দিকে তাকিয়ে হাঁটতে হবে।

২. ভেজা, পিচ্ছিল ও কর্দমাক্ত পথ এড়িয়ে চলতে হবে।

৩. শহরের রাস্তা দিয়ে চলার সময় বাম দিক দিয়ে হাঁটতে হবে।

৪. জেব্রা ক্রসিং দিয়ে রাস্তা পার হতে হবে।

৫. যেখানে জেব্রা ক্রসিং নেই সেখানে ডানে বামে তাকিয়ে রাস্তা পার হতে হবে।

৬. বাস থামলে তখনই বাসে উঠানামা করতে হবে।

৭. বাসে ঝুলে যাওয়া ঠিক নয়।

৮. লাল, হলুদ ও সবুজ বাতির কার্যকারিতা জানতে এবং তা মেনে চলতে হবে। যেমন- লালবাতি জ্বললে ঐ রাস্তায় গাড়ি চলাচল বন্ধ, সবুজ বাতি জ্বললে ঐ রাস্তা খোলা, হলুদ বাতি জ্বললে সতর্কতা।

এ সমস্ত নিয়ম মেনে চলাচল করলে দুর্ঘটনা এড়ানো সম্ভব।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক বিভিন্ন দুর্ঘটনা সম্বন্ধে ধারণা দেবেন। গ্রামের রাস্তা দিয়ে কীভাবে চলাচল করতে হবে এবং শহরের রাস্তা দিয়ে কী নিয়মে চলাচল করতে হবে তা বুঝিয়ে দেবেন। শহরের রাস্তা কীভাবে পার হতে হবে সে নিয়মাবলি বলবেন। লাল, সবুজ ও হলুদ বাতি জ্বললে কার কী অর্থ তা ভালোভাবে বুঝিয়ে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : ভেজা ও পিচ্ছিল রাস্তা হলে তোমরা কীভাবে চলাচল করবে? রাস্তা ইট বা কর্দমাক্ত হলে তুমি কীভাবে ঐ রাস্তা দিয়ে আসবে? শহরের রাস্তা চলাচলের সময় ও রাস্তা পার হওয়ার নিয়ম ব্যাখ্যা করো। লাল, সবুজ ও হলুদ বাতি জ্বললে কার কী অর্থ বা কার্যকারিতা তা লিখে উপস্থাপন কর।

মূল্যায়ন :

১. ভেজা ও পিচ্ছিল রাস্তা এড়িয়ে চলতে হয় কেন?

২. শহরের রাস্তা দিয়ে চলার সময় কী সতর্কতা মেনে চলতে হয়?

৩. রাস্তা পার হওয়ার নিয়ম বল?

৪. লাল, সবুজ ও হলুদ বাতি জ্বললে এর অর্থ কী?

পাঠ-০৩ : ডোবা ও পুকুরের দুর্ঘটনার সতর্কতা ও করণীয়

শিখনফল : ৭.৩.১ ডোবা, পুকুরের দুর্ঘটনায় করণীয় কী তা বর্ণনা করতে পারবে।

উপকরণ : ডোবা ও পুকুরের ছবি/চার্ট।

বিষয়বস্তু : কেউ ডোবা বা পুকুরের পানিতে ডুবে গেলে তাকে তোলার জন্য তোমরা কেউ পানিতে নামবে না। ভেসে থাকে এমন কিছু তার দিকে ছুড়ে মার যেন সেটা ধরে ভেসে থাকতে পারে। লম্বা বাঁশ বা গাছের ডালের সাহায্যে তাকে কাছে টেনে আনতে হবে। একই সাথে বড়দের সাহায্যের জন্য চিৎকার করে তাদেরকে ডাক। পানি থেকে তোলার পর যদি দেখে যে শ্বাস-প্রশ্বাস পড়ছে না, তাহলে তাকে চিৎ করে শুইয়ে দিতে হবে। তার মুখের চোয়াল দুইপাশ থেকে শক্ত করে ধরে মুখ গহ্বর খুলতে হবে। এরপর শ্বাসনালি খুলে দেবার জন্য তার মাথাটিকে একদিকে কাত করে তোমার দুটো আঙুলে পরিষ্কার কাপড় পেঁচিয়ে মুখ গহ্বরে কিছু ঢুকে থাকলে তা বের করতে হবে। এতে তার শ্বাস-প্রশ্বাস চালু হবে। পানিতে ডোবা রোগীর প্রাথমিক প্রতিবিধান :



পানিতে ডোবা

১. রোগীকে পানি থেকে উদ্ধার করতে হবে।

২. রোগীর জ্ঞান আছে কি না পরীক্ষা করতে হবে।

৩. জ্ঞান না থাকলে রোগীকে উপুড় করে শোয়াবে, মাথা যেকোনো একদিকে কাত করে দিতে হবে। মুখ খোলা রাখবে,পিঠের দুইপাশে চাপ দিয়ে পানি বের করতে হবে।

৪. রোগী শিশু হলে মাথার উপর তুলে চারপাশে ঘুরাতে হবে,এতে পানি বের হয়ে যাবে।

৫. রোগীর ভেজা কাপড় পরিবর্তন করে দিতে হবে।

৬. রোগীর শ্বাস-প্রশ্বাস চালু না হলে কৃত্রিম উপায়ে তা সচল করতে হবে।

৭. দ্রুত রোগীকে ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হবে।

এভাবে পানিতে ডোবা রোগীর উদ্ধার ও প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : পানিতে ডুবে গেলে তাকে কীভাবে পানি থেকে তুলতে হবে, কীভাবে তার জ্ঞান ফেরাতে হবে তা শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে দেবেন। তার শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ থাকলে তা কীভাবে চালু করতে হবে, মুখ আটকে থাকলে কীভাবে চোয়ালে চাপ দিতে হয় তা দেখিয়ে দেবেন। অর্থাৎ পানি থেকে উদ্ধার পর্ব থেকে শুরু করে ডাক্তারের কাছে পাঠানো পর্যন্ত কী কী কাজ করতে হবে তা ভালোভাবে বুঝিয়ে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : পানিতে ডোবা রোগীর লক্ষণ সম্পর্কে অবহিত করে সতর্কবাণী পোস্টার পেপারে প্রকাশ করবে। পানিতে ডুবে গেলে কীভাবে উদ্ধার করবে শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ থাকলে কীভাবে চালু করবে,শিক্ষার্থীরা তা করে দেখাবে।

মূল্যায়ন :

১. পানিতে ডুবে গেলে তাকে উদ্ধারের ব্যবস্থা বর্ণনা কর?

২. পেটে পানি ঢুকলে তা কীভাবে বের করবে বল?

৩. মুখ আটকে থাকলে কীভাবে ছাড়াবে বল?

৪. শ্বাস-প্রশ্বাস চালু করার পদ্ধতি বল?

অষ্টম অধ্যায় প্রাথমিক চিকিৎসা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

৮.১ খেলাধুলায় অঙ্গপ্রত্যঙ্গ কেটে, ভেঙে গেলে অথবা মচকে গেলে তা প্রতিকারের ব্যবস্থা কী তা জানতে পারবে।

৮.২ বিভিন্ন দুর্ঘটনায় প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে ও প্রয়োগ করতে পারবে।

শিখনফল :

৮.১.১ প্রাথমিক চিকিৎসায় ড্রেসিং ও ব্যান্ডেজের ব্যবহার কীভাবে করতে হয় তা বর্ণনা করতে পারবে।

৮.১.২ বিভিন্ন দুর্ঘটনায় প্রাথমিক চিকিৎসা কী তা বলতে ও প্রয়োগ করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন-০২

পাঠ-০১ : প্রাথমিক চিকিৎসায় ড্রেসিং ও ব্যান্ডেজের প্রয়োজনীয়তা

শিখনফল :

৮.১.১ প্রাথমিক চিকিৎসায় ড্রেসিং ও ব্যান্ডেজের ব্যবহার কীভাবে করতে হয় তা বর্ণনা কতে পারবে।

উপকরণ : বিভিন্ন প্রকার ব্যান্ডেজ ও ড্রেসিং-এর জিনিসপত্র।

বিষয়বস্তু : খেলাধুলা করার সময় বাড়িতে বা রাস্তায় চলাফেরার সময় দুর্ঘটনা ঘটলে তাকে প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে। প্রাথমিক চিকিৎসার প্রথম কাজই হলো ড্রেসিং ও ব্যান্ডেজ।

ড্রেসিং : ক্ষতস্থানটি পরিষ্কার করে জীবাণুমুক্ত তুলা বা গজে ঔষধ লাগিয়ে ক্ষতস্থানে যে আচ্ছাদন দেওয়া হয় তাকে ড্রেসিং বলে। ক্ষতস্থানটি পরিষ্কার করার সময় লক্ষ রাখতে হবে সেখানে যেন ধূলাবালি, ময়লা বা রক্ত জমাট বেঁধে না থাকে। যদি ক্ষতস্থানটি মাথায় হয় তাহলে মাথার চুল কেটে পরিষ্কার করে নিতে হবে।

ড্রেসিং করার উদ্দেশ্য—

১. ক্ষতস্থানকে ঠিকমতো ধরে রাখা।
২. ক্ষতস্থানে যেন ময়লা না থাকে।
৩. বাইরের কোনো জীবাণু প্রবেশ করতে না পারে।

ব্যাভেজ : ক্ষতস্থানটি ড্রেসিং-এর পর আহত অঙ্গটি যথাস্থানে রাখার সুবিধার্থে বিভিন্ন আকারের কাপড় ব্যবহার করা হয়। একে ব্যাভেজ বলে।

ড্রেসিং-এর উদ্দেশ্য—

১. ড্রেসিং ঠিকমতো ক্ষতস্থানে ধরে রাখা।
২. আহত অঙ্গকে নড়াচড়ার সুযোগ না দিয়ে ঝুলিয়ে রাখা।
৩. রক্ত বন্ধ করা।
৪. ভেঙে যাওয়া হাড়ের অবস্থান ঠিক রাখা।

এ সমস্ত কাজের জন্য ব্যাভেজ ব্যবহার করা হয়। সাধারণত রোলার ব্যাভেজ ও ত্রিকোণী ব্যাভেজ ক্ষতস্থান ও হাড় ভাঙার ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়।



শিখন শেখানো কার্যাবলি : ড্রেসিং কীভাবে করতে হয়? ড্রেসিং এর পূর্বে কী করতে হয় তা ভালোভাবে বুঝিয়ে দেবেন। ব্যাভেজ কাকে বলে, ব্যাভেজের উদ্দেশ্য কী ও ব্যাভেজ কত প্রকার ইত্যাদি হাতে-কলমে শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : ড্রেসিং করার পূর্বে কী কাজ করতে হয় তার তালিকা প্রস্তুত কর। ড্রেসিং করার উদ্দেশ্য কী? বোর্ডে লিখে দেখাও? ব্যাভেজগুলো বোর্ডে অংকন কর। ব্যাভেজ কেন দেওয়া হয় লিখ। একজন শিক্ষার্থীকে ব্যাভেজ বেঁধে দেখাতে বলবেন। এভাবে ড্রেসিং ও ব্যাভেজ সমন্বয়ে ধারণা দেবেন।

মূল্যায়ন :

১. ড্রেসিং করার পূর্বে কী কাজ করতে হয়?

২. ড্রেসিং কাকে বলে?

৩. ব্যান্ডেজ কত প্রকার ও কী কী?

৪. ব্যান্ডেজ দেয়ার উদ্দেশ্য কী?

পাঠ-০২ : বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা

শিখনফল : ৮.১.২ বিভিন্ন দুর্ঘটনায় প্রাথমিক চিকিৎসা কী তা বলতে ও প্রয়োগ করতে পারবে।

উপকরণ : তুলা, গজ, স্প্লিন্ট, কাঁচি, ডেটেল ও ব্যান্ডেজ।

বিষয়বস্তু : বিভিন্ন সময়ে মানুষ দুর্ঘটনার শিকার হয়। গৃহ পরিবেশে আমরা দুর্ঘটনার শিকার হতে পারি। আবার রাস্তাঘাটে চলাচলের সময়েও শরীরে আঘাত পেতে পারি, আহত হতে পারি। গৃহ পরিবেশে সাধারণত যে সকল কারণে দুর্ঘটনা হতে পারে সেগুলোর মধ্যে রয়েছে – চাপা লাগা, গলায় কিছু ঢোকা, আগুনে পুড়ে যাওয়া ও বিষাক্ত কীটপতঙ্গের কামড় ইত্যাদি।

১. চাপা লাগা : হঠাৎ দরজা-জানালা অথবা ভারী কোনো জিনিসের চাপ বা আঘাত লেগে শরীরের কোথাও খেঁতলে যেতে পারে। আঘাতপ্রাপ্ত জায়গায় রক্ত জমে নীল হয়ে যায়। সঙ্গে সঙ্গে ঠান্ডা পানি বা বরফকুচি দিয়ে রাখলে রক্ত চলাচল স্বাভাবিক হয় এবং রক্ত জমাট বাঁধে না।

২. পুড়ে যাওয়া : শরীরে আগুন লাগলে শরীর থেকে সঙ্গে সঙ্গে আগুন লাগা জ্বালা-কাপড় খুলে ফেলতে হবে। কাপড় খুলতে না পারলে মাটিতে গড়াগাড়ি খেতে হবে। ভারী কাঁথা-কম্বল দিয়ে জড়িয়েও আগুন নিভিয়ে ফেলা যায়। হঠাৎ গরম তেল, গরম কোনো পাত্র, গরম দুধ, পানি ইত্যাদি পড়ে শরীরের কোথাও পুড়ে যেতে পারে। ঠান্ডা পানি বা বরফ দিলে ফোস্কা পড়বে না। কমপক্ষে ১০-১৫ মিনিট ধরে পোড়া জায়গায় প্রচুর পানি দিতে হবে। সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

৩. কীটপতঙ্গের কামড় : বিছা, মৌমাছি, ভোমরা ও ভীমরুলের কামড় মারাত্মক। এরা হুল ফুটিয়ে বিষ ঢুকিয়ে দেয়। ক্ষতের চারদিকে চাপ দিয়ে হুলটি বের করে জীবাণুনাশক ঔষধ ব্যবহার করা যেতে পারে।

৪. গলায় কিছু ঢোকা : অনেক সময় খাদ্যবস্তু খেতে গিয়ে মাছের কাঁটা, মাংসের হাড় গলার ভেতর ঢুকে

আটকে যেতে পারে। ছোট বাচ্চারা অনেক সময় মার্বেল বা পয়সা মুখে দেয় যা সহজে গলায় ঢুকে আটকে যায়।
খুব খারাপ লাগে, বমি বমি ভাব হয়, গলা ফুলে যায়, ঢোক গিলতে কষ্ট হয়। কোনো কিছু খেতে পারে না।

প্রাথমিক প্রতিবিধান :-

ক. রোগীকে বমি করানোর চেষ্টা করতে হবে।

খ. যদি ‘হা’ করলে কিছু দেখা যায় তাহলে বের করার চেষ্টা করবে, না দেখা গেলে চেষ্টা করবে না।

গ. রোগীকে দ্রুত ডাক্তারের কাছে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

৫. নাক থেকে রক্তক্ষরণ : নাকে সামান্য আঘাত লাগলেই নাক দিয়ে রক্ত পড়া শুরু হয়। নাক দিয়ে রক্ত পড়া একটি স্বাভাবিক ঘটনা। এতে ভয়ের কিছু নেই।

প্রাথমিক প্রতিবিধান—

ক. জানালা খুলে দিয়ে বাতাসের দিকে মুখ রেখে বসাতে হবে।

খ. মাথা একটু পিছনের দিকে হেলান দিয়ে রাখতে হবে।

গ. নাকে বরফ লাগাতে হবে।

ঘ. ঘাড়, বুক ও কোমরের কাপড় টিলা করে দিতে হবে।

ঙ. নাক চেপে ধরে মুখ দিয়ে নিঃশ্বাস নিতে হবে।

কিছুক্ষণ এভাবে রেখে বরফ লাগালে রক্ত পড়া বন্ধ হয়ে যাবে। যদি বন্ধ না হয় তাহলে ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : আমরা যেন দুর্ঘটনায় পতিত না হই সে ব্যাপারে সাবধানতা অবলম্বন করার কৌশল শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে দেবেন। দুর্ঘটনা ঘটলে কীভাবে তার প্রাথমিক চিকিৎসা করতে হয় তা হাতে কলমে শিখিয়ে দেবেন। প্রাথমিক চিকিৎসা করতে কী কী উপকরণ লাগে তা শিখিয়ে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসার সম্বন্ধে শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে আলোচনা করবে এবং অভিনয় করে দেখাবে।

মূল্যায়ন :

১. রক্তপড়া বন্ধ করার উপায় বর্ণনা কর?
২. চোখের ভেতর কিছু ঢুকলে তা বের করার পদ্ধতি লিখ।
৩. কানের ভেতর কিছু প্রবেশ করলে তা বের করার পদ্ধতি বল।
৪. গলায় কাঁটা ফুটলে কীভাবে বের করবে?

নবম অধ্যায়

দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্দীপ্ত হওয়া

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে লাইন, ফাইল ও উচ্চতানুসারে দাঁড়াতে এবং জাতীয় সংগীত গাইবে।

৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের খেলাধুলায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে এর গুরুত্ব সম্পর্কে জানবে এবং বলতে পারবে।

শিখনফল :

৯.১.১ বিদ্যালয়ের প্রাত্যহিক সমাবেশে শৃঙ্খলার সাথে অংশগ্রহণ ও নেতৃত্বদানের যোগ্যতা অর্জন করতে পারবে।

৯.১.২ সমাবেশে লাইন-ফাইল ও উচ্চতা অনুসারে দাঁড়াতে পারবে।

৯.১.৩ জাতীয় পতাকা উত্তোলন ও দলগতভাবে জাতীয় পতাকাকে সম্মান জানাতে পারবে।

৯.২.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস সম্পর্কে জানতে পারবে ও এর গুরুত্ব বলতে পারবে।

পাঠ বিভাজন-০২

পাঠ-০১ : প্রাত্যহিক সমাবেশে লাইন ও ফাইল অনুসারে দাঁড়ানো।

শিখনফল :

৯.১.১ বিদ্যালয়ের প্রাত্যহিক সমাবেশে শৃঙ্খলার সাথে অংশগ্রহণ ও নেতৃত্বদানের যোগ্যতা অর্জন করতে পারবে।

৯.১.২ সমাবেশে লাইন ফাইল ও উচ্চতা অনুসারে দাঁড়াতে পারবে।

৯.১.৩ জাতীয় পতাকা উত্তোলন ও দলগতভাবে জাতীয় পতাকাকে সম্মান জানাতে পারবে।

উপকরণ : খোলা জায়গা/জাতীয় পতাকা।

বিষয়বস্তু : প্রাত্যহিক সমাবেশ সম্পর্কে দ্বিতীয় ও তৃতীয় শ্রেণিতে আলোচনা করা হয়েছে। প্রাত্যহিক সমাবেশ কী? প্রাত্যহিক সমাবেশ কখন শুরু হয় ও কীভাবে সমাবেশে আসতে হয় ও সমাবেশ শেষে ক্লাসে ফিরে যেতে হয় তা শেখানো হয়েছে। এ পাঠে লাইন, কীভাবে ফাইল ও উচ্চতা অনুসারে দাঁড়াতে হয় তা আলোচনা করা হবে। যদি হাউস অনুসারে দাঁড়ায় তাহলে যতটি হাউস থাকবে ততটি ফাইলে দাঁড়াতে হবে। যদি হাউসের ছাত্র সংখ্যা বেশি হয় তাহলে ২/৩ ফাইলেও দাঁড়াতে পারে। এখানে মনে রাখতে হবে হাউসে যে শিক্ষার্থী সবার চেয়ে ছোট সে সবার সামনে দাঁড়াবে। এভাবে যারা লম্বা ক্রমান্বয়ে পিছনে গিয়ে দাঁড়াবে। যদি শ্রেণি অনুসারে দাঁড়াতে হয় তাহলে— যতটি শ্রেণি ততটি ফাইল হবে। শ্রেণিতে যদি ছাত্রসংখ্যা বেশি হয় তাহলে ২/৩ ফাইলেও দাঁড়াতে পারে। যে সবার ছোট সে সকলের আগে দাঁড়াবে। এভাবে ক্রমান্বয়ে পিছনে যাবে। মনে রাখতে হবে শপথের সময় হাত তুলতে যেন অসুবিধে না হয় সে জন্য পরিমিত জায়গা নিয়ে দাঁড়াবে। সমাবেশ শেষে প্রথমে ১ম শ্রেণি সমাবেশস্থল ত্যাগ করবে। এরপর ক্রমান্বয়ে অন্যরা ক্লাসে যাবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষকের নির্দেশে শিক্ষার্থীরা হাউস অনুসারে অথবা শ্রেণি অনুসারে দাঁড়াবে। কতটুকু ফাঁকা রেখে দাঁড়াতে হবে তা শিক্ষক বলে দেবেন। উচ্চতায় যারা ছোট তারা কোথায় দাঁড়াবে এবং কয় ফাইলে দাঁড়াতে হবে তাও শিক্ষক বলে দেবেন। ক্লাস হতে কীভাবে আসবে এবং কীভাবে ক্লাসে যাবে তাও বলে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থী বা দলনেতার আদেশের সাথে সাথে সমাবেশের কার্যক্রম শুরু করবে। এবং অন্যান্য কার্যক্রম বারবার অনুশীলন করে দক্ষতা অর্জন করবে।

মূল্যায়ন :

- ১। প্রাত্যহিক সমাবেশে জাতীয় পতাকা কে উত্তোলন করেন?
- ২। কীভাবে সমাবেশে দাঁড়াতে হয়?
- ৩। শপথের সময় কোন হাত তুলতে হয়?
- ৪। যারা সবচেয়ে ছোট তারা কোথায় দাঁড়াবে?

পাঠ-০২ : স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস

শিখনফল :

৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস সম্পর্কে জানতে পারবে ও এর গুরুত্ব বলতে পারবে।

উপকরণ : খোলা জায়গা/মাঠ

বিষয়বস্তু : ২৬ এ মার্চ আমাদের স্বাধীনতা দিবস। বাঙালি জাতির জীবনে এক অমরগীর্ষ দিন। ১৯৭১ সালের এই দিনে জাতির জনক বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের ডাকে সারা দিয়ে বাঙালি জাতি যুদ্ধে ঝাঁপিয়ে পড়েছিল। নয় মাসের রক্তক্ষয়ী সংগ্রামের মধ্য দিয়ে পাকিস্থানি বাহিনীকে পরাজিত করে ১৬ই ডিসেম্বর বাংলাদেশ বিজয় অর্জন করে। তাই ১৬ই ডিসেম্বর আমাদের বিজয় দিবস। ৩০ লক্ষ প্রাণের বিনিময়ে অর্জিত হয়েছে আমাদের স্বাধীনতা। আমরা পেয়েছি একটি মানচিত্র ও লাল-সবুজের পতাকা। এই বিজয় বাংলাদেশকে পৃথিবীর বুকে স্বাধীন সার্বভৌম রাষ্ট্র হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করেছে। তাই এই দিবসকে গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করা প্রয়োজন। আগামী দিনের শিশু-কিশোরদের মধ্যে মুক্তিযুদ্ধের চেতনা ও আত্মত্যাগের ইতিহাস তুলে ধরতে হবে। এই দিবস দুটিতে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানসমূহে আলোচনা অনুষ্ঠান ও খেলাধুলা আয়োজনের মধ্য দিয়ে উদযাপন করা হয় যাতে শিক্ষার্থীরা এই দুটির গুরুত্ব অনুধাবন করে জাতীয়তাবোধ উদ্দীপ্ত হতে পারে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের গুরুত্ব শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে দেবেন। কীভাবে আমাদের এই দেশ স্বাধীন হয়? মুক্তিযুদ্ধ কী? এই বিষয়গুলো সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলবেন। মুক্তিযোদ্ধাদের আত্মত্যাগের কথা শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলবেন। বীর মুক্তিযোদ্ধাদের কাহিনী শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকক্ষে বর্ণনা করবেন। এমনভাবে বিষয়গুলো উপস্থাপন করবেন যেন কোমলমতি শিক্ষার্থীদের মনে আবেগের সৃষ্টি হয়। শিক্ষার্থীদের আরও বলবেন যে, দেশ ও জাতির জন্য যে সকল বীর সেনানী নিজের জীবন উৎসর্গ করেছেন তাদের শ্রদ্ধা ও ভালোবাসা জানিয়ে এই দিবস দুটি পালন করা হয়। দেশের প্রতি ভালোবাসা দেখানো ও আত্মত্যাগ করা প্রতিটি নাগরিকের কর্তব্য।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস পালনের বিভিন্ন কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করবে।

মূল্যায়ন :

- ১। স্বাধীনতার ডাক কে দিয়েছিলেন?
- ২। স্বাধীনতা দিবস কোন তারিখে?
- ৩। ১৯৭১ এর ১৬ই ডিসেম্বর কাদের পরাজিত করে আমরা বিজয় অর্জন করেছিলাম?
- ৪। বিদ্যালয়ে বিজয় দিবসে কী ধরনের অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়?

দশম অধ্যায়

বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

- ১০.১ ক্রীড়া প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরণ অনুষ্ঠান সম্পর্কে জানতে পারবে।
- ১০.২ কমান্ডসহ বাঁশির সংকেত ও কন্ডাক্টের আওয়াজের সাথে দৌড়ে অংশগ্রহণ করতে পারবে।
- ১০.৩ গ্রুপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।

শিখনফল :

- ১০.১.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠান সম্পর্কে বলতে পারবে।
- ১০.২.১ সংকেত ও আওয়াজের সাথে দৌড় আরম্ভ করতে পারবে।
- ১০.৩.১ বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন : ০২

পাঠ-০১ : বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় পুরস্কার বিতরণ অনুষ্ঠান।

শিখনফল :

- ১০.১.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠান সম্পর্কে বলতে পারবে।

উপকরণ : টেবিল, ট্রফি, মেডেল ও অন্যান্য পুরস্কার।

বিষয়বস্তু : পুরস্কার বিতরণ অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার সমাপ্তি ঘোষণা করা হয়। প্রতিযোগিতা শেষ হওয়ার সাথে সাথে ফলাফল সংগ্রহকারী ফলাফলের একটি তালিকা প্রস্তুত করবেন। প্রতি ইভেন্টের ১ম, ২য় ও ৩য় স্থান লাভকারীদের নামের তালিকা গ্রুপ অনুসারে আলাদাভাবে প্রস্তুত করতে হবে। বিজয়ীদের তালিকার ক্রম অনুসারে পুরস্কারগুলো টেবিলে সাজাতে হবে। টেবিলে পুরস্কার সাজানো শেষ হলে

বিজয়ীদের তালিকা ঘোষণা করার জন্য ঘোষণাকারীর নিকট পাঠাবেন। প্রথমে প্রধান অতিথি ভাষণ দেবেন। তারপর বিজয়ীদের হাতে পুরস্কার তুলে দেবেন। বিজয়ীরা প্রথমে এসে প্রধান অতিথিকে সালাম দেবেন। পরে পুরস্কার গ্রহণ করবেন। প্রধান অতিথি ও অন্য অতিথিদের সাথে হ্যাডশেক করে নিজের জায়গায় ফিরে যাবে। পুরস্কার বিতরণের শেষ হওয়ার সাথে সাথে অনুষ্ঠান শেষ হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : পুরস্কার বিতরণ অনুষ্ঠান আয়োজনের জন্য কী কী জিনিস দরকার তা শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে দেবেন। কীভাবে বিজয়ীদের নামের তালিকা প্রস্তুত করতে হয়, কীভাবে পুরস্কার হাতে তুলে দিতে হয়, কীভাবে এসে পুরস্কার নিতে হয় এবং পুরস্কার নিয়ে কীভাবে যেতে হয় ইত্যাদি ভালোভাবে বুঝিয়ে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা কীভাবে পুরস্কার গ্রহণ করবে এবং পুরস্কার গ্রহণ শেষে নিজের জায়গায় ফিরে আসবে শ্রেণিকক্ষে তা মহড়া করে দেখাবে।

মূল্যায়ন :

১. পুরস্কার বিজয়ীদের নামের তালিকা কীভাবে তৈরি করতে হয়?
২. পুরস্কার কে হাতে তুলে দেন?
৩. পুরস্কার বিতরণ অনুষ্ঠান শেষে কে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করেন।

পাঠ-০২ : প্রতিযোগিতার ইভেন্ট ও দৌড় আরম্ভ

শিখনফল :

১০.২.১ সংকেত ও আওয়াজের সাথে দৌড় আরম্ভ করতে পারবে।

১০.৩.১ বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করতে পারবে।

উপকরণ : চুন, বাঁশি, ফিতা, ফিনিশিং স্ট্যান্ড, হাইজ্যাম্প স্ট্যান্ড ও ফিনিশিং টেপ।

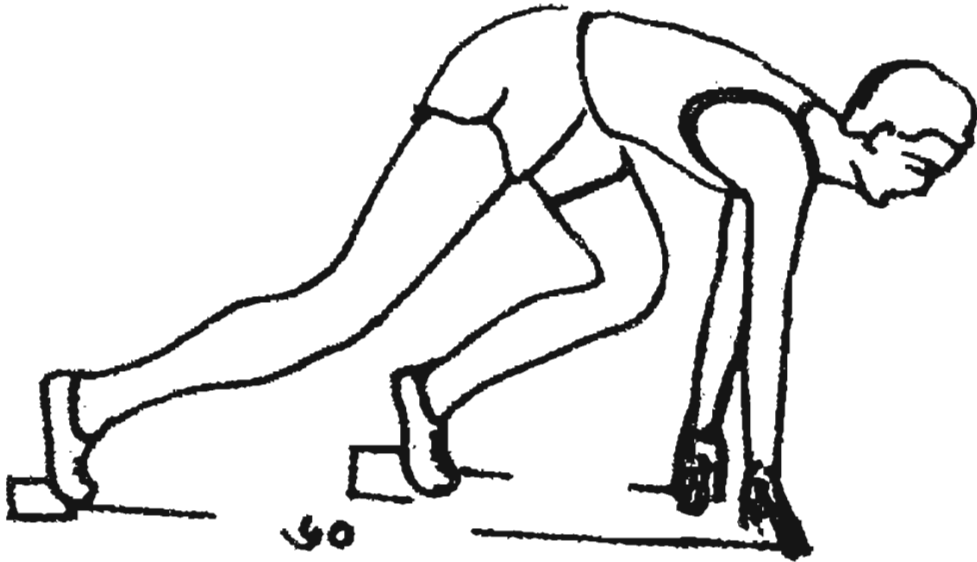
বিষয়বস্তু : বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আরম্ভ হওয়ার পূর্বে শিক্ষার্থীদের বয়স, উচ্চতা ও শ্রেণি হিসেবে গ্রুপ ভাগ করতে হবে। গ্রুপ ভাগ প্রতিযোগিতা শুরু হওয়ার কমপক্ষে ৭ দিন পূর্বে করলে প্রতিযোগীরা অনুশীলন করার সুযোগ পাবে। মনে করি ৪টি গ্রুপে প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হবে।

(১) মিনি জুনিয়র গ্রুপ (২) জুনিয়র গ্রুপ (৩) ইন্টারমিডিয়েট গ্রুপ (৪) সিনিয়র গ্রুপ।

১. মিনি জুনিয়র গ্রুপের জন্য ইভেন্ট হবে— স্বল্প দূরত্বের দৌড় ও আনন্দপূর্ণ ইভেন্ট। দৌড়ের ইভেন্ট বেশি

রাখতে হয়। আনন্দপূর্ণ ইভেন্ট বলতে অংক দৌড়, বিকুট দৌড় ইত্যাদি।

২. জুনিয়র গ্রুপ— আন্তঃ স্কুল ক্রীড়া প্রতিযোগিতার যে সমস্ত ইভেন্ট নির্ধারণ করা আছে সে সমস্ত ইভেন্টে জুনিয়র গ্রুপ, ইন্টারমিডিয়েট গ্রুপ ও সিনিয়র গ্রুপ সে সমস্ত ইভেন্টে অংশগহণ করবে। এছাড়া প্রতিযোগিতায় আকর্ষণ বাড়ানোর জন্য আনন্দপূর্ণ ইভেন্ট রাখতে হবে। যেমন— যেমন খুশি তেমন সাজ (সব গ্রুপের জন্য) পুরুষ অতিথিদের জন্য—৫০মিটার দৌড় ও হাঁড়ি ভাঙা। মহিলা অতিথিদের জন্য—মিউজিক্যাল চেয়ার ও বালিশ পাস ইত্যাদি। দৌড় আরম্ভের সময় প্রতিযোগীরা আরম্ভ রেখার পিছনে এসে দাঁড়াবে। কোনো প্রতিযোগী দাগ স্পর্শ করতে পারবে না। আরম্ভকারী দৌড় শুরু করার পূর্বে প্রতিযোগীদের দৌড় আরম্ভের নিয়ম বলে দেবেন। আরম্ভকারী বলবেন—



দৌড় আরম্ভ

১। অন ইউর মার্ক, অর্থাৎ তোমরা দৌড় শুরু করার জন্য নিজ নিজ জায়গায় যাও।

২। সেট বলার সাথে সাথে প্রতিযোগীরা দৌড় শুরু করার জন্য প্রস্তুত হবেন।

৩। বন্দুক বা বাঁশির আওয়াজের সাথে সাথে দৌড় শুরু করবেন।

কোনো প্রতিযোগী যদি বাঁশি বাজার আগেই দৌড় দেয় তাহলে ঐ আরম্ভ বাতিল করে নতুনভাবে দৌড় শুরু করবে তবে যে নিয়ম ভঙ্গ করেছে তাকে সতর্ক করে দিতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : ইভেন্ট কীভাবে নির্ধারণ করতে হয়, কয়টি গ্রুপ হবে এবং কোন গ্রুপে তিনি থাকবে তা শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে দেবেন। কত বয়স বা কোন শ্রেণির ছাত্ররা কোন গ্রুপে করবে তার নিয়ম বলে দেবেন। প্রতিযোগীরা কীভাবে অনুশীলন করবে তার পদ্ধতি শিখিয়ে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।

মূল্যায়ন :

- ১। গ্রুপ কিসের উপর ভিত্তি করে ভাগ করে?
- ২। ছোটদের জন্য কী ধরনের ইভেন্ট বেশি রাখতে হয়?
- ৩। মহিলা অতিথিদের জন্য কী কী ইভেন্ট রাখতে হয়?
- ৪। দৌড় শুরু করার সময় প্রথমে কী বলতে হয়?

সমাপ্ত