পরিমার্জিত ডিপিএড
প্রাথমিক শিক্ষকদের জন্য মৌলিক প্রশিক্ষণ (বিটিপিটি)

মডিউল ১২
শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা এবং নান্দনিকতা চর্চা

প্রাশিক্ষণ ম্যানুয়াল

প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর

জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ)

প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়

লেখক (১ম সংস্করণ, জুন ২০২৩)

মোঃ মোতিউল ইসলাম মিয়া
মোঃ মেহবুবুর রহমান
মুনমুন আহমেদ
মোঃ জাকির হোসেন ফকির

লেখক (২য় সংস্করণ, সেপ্টেম্বর ২০২৪)

আহম্মেদ জাকি রায়হান, ইন্সট্রাক্টর (শারীরিক শিক্ষা), নাটোর পিটিআই
মোঃ আব্দুল মতিন, ইন্সট্রাক্টর (শারীরিক শিক্ষা), রাঙ্গামাটি পিটিআই
মোঃ শফিকুল ইসলাম, ইন্সট্রাক্টর (শারীরিক শিক্ষা), মাইজদি পিটিআই
মোঃ মোতিউল ইসলাম মিয়া, ইন্সট্রাক্টর (চারু ও কারুকলা), পিটিআই ঝিনাইদহ
মোঃ মিলন সরকার, ইন্সট্রাক্টর (চারু ও কারুকলা), পিটিআই জয়পুরহাট
সুমন মল্লিক, ইন্সট্রাক্টর (চারু ও কারুকলা), পিটিআই ব্রাহ্মণবাড়িয়া

লেখক (৩য় সংস্করণ, ডিসেম্বর ২০২৫)

এম.এইচ.এম.রুহুল আমিন, সুপরিনটেনডেন্ট, পিটিআই নাটোর
মোহাম্মদ মাছিদুর রহমান, সহকারী সুপরিনটেনডেন্ট, পিটিআই টাঙ্গাইল
মো. আব্দুল আল মামুন খান, সহকারী সুপারিনটেনডেন্ট, পিটিআই খুলনা

সম্পাদক
মাহবুবুর রহমান, সহকারী বিশেষজ্ঞ, জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ), ময়মনসিংহ
আব্দুল কাফী, সহকারি বিশেষজ্ঞ, জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ), ময়মনসিংহ

সার্বিক সহযোগিতা
মোহাম্মদ কামরুল হাসান, এনডিসি, পরিচালক (প্রশিক্ষণ), প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর
দিলরুবা আহমেদ, পরিচালক, জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ)
সাদিয়া উম্মুল বানিন, উপপরিচালক (প্রশাসন), জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ)

সার্বিক তত্ত্বাবধান
ফরিদ আহ্মদ
মহাপরিচালক, জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ)

প্রচ্ছদ
মোঃ মুশফিকুর রহমান সোহাগ, সমর এবং রায়হানা

প্রকাশক ও প্রকাশকাল
জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ), ময়মনসিংহ
জানুয়ারি, ২০২৬

সচিব
প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
বাংলাদেশ সচিবালয়, ঢাকা।

মুখবন্ধ

আজকের এ বিশ্বায়নের যুগে শিক্ষকের পেশাগত উন্নয়নের ধারাবাহিকতা রক্ষার জন্য কার্যকর ও যুগোপযোগী প্রশিক্ষণের কোনো বিকল্প নেই। পরিবর্তিত শিক্ষাব্যবস্থার আলোকে শিক্ষার্থীদের বিশ্বমানের করে গড়ে তুলতে শিক্ষক প্রশিক্ষণের মডেলকে নিয়মিত হালনাগাদ ও পরিমার্জনের মধ্য দিয়ে এগিয়ে নিতে হয়। শিক্ষকের প্রায়োগিক দক্ষতা বৃদ্ধি এবং প্রশিক্ষণকে আরও অর্থবহ ও ফলপ্রসূ করার লক্ষ্যে আমাদের প্রশিক্ষণ ব্যবস্থায় ধারাবাহিক সমন্বয় সাধন করা হচ্ছে। শিক্ষার্থীদের নির্ধারিত যোগ্যতা অর্জন ও কার্যকর শিখন নিশ্চিত করার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি হলেন শিক্ষক। তবে শিক্ষকের যথাযথ প্রস্তুতির অভাব, প্রশিক্ষণ উপকরণ, প্রশিক্ষণ ব্যবস্থাপনা ও প্রশিক্ষকের পেশাগত তাত্ত্বিক ও ব্যবহারিক জ্ঞানের ঘাটতির কারণে অনেক সময় কাঙ্ক্ষিত উন্নয়ন ব্যাহত হয়। এ প্রেক্ষাপটে একজন শিক্ষকের বিষয়বস্তুর উপর গভীর জ্ঞান এবং কার্যকর শিখন-শেখানো কৌশল সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা থাকা অত্যন্ত জরুরি।

প্রাথমিক শিক্ষার গুণগত মান উন্নয়নের লক্ষ্যে প্রাথমিক পর্যায়ের শিক্ষকদের জন্য প্রবর্তিত ডিপ্লোমা ইন প্রাইমারি এডুকেশন (ডিপিএড) কোর্স দীর্ঘদিন ধরে মানসম্মত শিক্ষক তৈরিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে আসছে। সময়ের পরিবর্তনের সাথে সংগতি রেখে ডিপিএড ইফেক্টিভনেস স্টাডির আলোকে কোর্সটি পরিমার্জন করে ১০ মাসব্যাপী প্রাথমিক শিক্ষকদের জন্য মৌলিক প্রশিক্ষণ (বিটিপিটি) চালু করা হয়। পরবর্তীতে বিটিপিটি ইফেক্টিভনেস স্টাডি, বিগত বছরের মনিটরিং রিপোর্ট এবং অংশীজনদের নিকট থেকে প্রাপ্ত মতামতের ভিত্তিতে বিটিপিটি কোর্সের কাঠামো ও সময়সূচিতে গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন আনা হয়। পরিবর্তিত সময়সূচি ও বাস্তব চাহিদার সাথে সংগতি রেখে চলমান বিটিপিটি কোর্সের মডিউলসমূহে এ পরিমার্জন করা হয়েছে। এ পরিমার্জনের ধারাবাহিকতায় এবার উপ-মডিউল কাঠামো বাতিল করে কেবল মডিউলভিত্তিক কাঠামো প্রবর্তন করা হয়েছে। অধিবেশনসমূহের মধ্যে অধিকতর সমন্বয় সাধন করা হয়েছে, বিষয়বস্তুর পুনরাবৃত্তি পরিহার করা হয়েছে এবং একাধিক অবিন্যস্ত অধিবেশন সুবিন্যস্ত করে অধিবেশনের সংখ্যা হ্রাস করা হয়েছে। পাশাপাশি বিষয়গুলো আরও সহজ, সুস্পষ্ট ও ব্যবহারিকভাবে উপস্থাপন করা হয়েছে এবং মূল্যায়ন পদ্ধতিতেও প্রয়োজনীয় পরিমার্জন আনা হয়েছে।

বিদ্যালয়ের সার্বিক উন্নয়ন ও মানসম্মত প্রাথমিক শিক্ষা নিশ্চিতকরণে শিক্ষকগণের পেশাগত জ্ঞান, প্রায়োগিক দক্ষতা ও কার্যকর নেতৃত্ব বিকাশ অপরিহার্য। প্রাথমিক শিক্ষকদের জন্য মৌলিক প্রশিক্ষণের মাধ্যমে পেশাগত জ্ঞান ও দক্ষতা, প্রায়োগিক ব্যবহার ও মূল্যবোধের বিকাশ ঘটবে। এর ফলে দক্ষ, সৃজনশীল, অভিযোজনক্ষম, প্রতিফলনমূলক অনুশীলনে পারদর্শী, সহযোগী মানসিকতার এবং জীবনব্যাপী শিখনে আগ্রহী শিক্ষক তৈরি হবে বলে আমি প্রত্যাশা করি।

এ প্রশিক্ষণ মডিউলসমূহ প্রণয়ন, উন্নয়ন ও পরিমার্জনে যাঁরা অক্লান্ত পরিশ্রম করেছেন তাঁদের প্রতি আমি আন্তরিক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। সেই সাথে মডিউল সম্পাদনা ও পরিমার্জনের কাজে সম্পৃক্ত সকল ব্যক্তি ও অংশীজনদের ধন্যবাদ জানাই। পিটিআইতে শিক্ষক প্রশিক্ষণে ব্যবহৃত এই মডিউলসমূহ প্রাথমিক শিক্ষার মানোন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে বলে আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি।

(আবু তাহের মোঃ মাসুদ রানা)
সচিব
প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়

প্রসঙ্গকথা

বাংলাদেশের প্রাথমিক পর্যায়ের শিক্ষকদের প্রশিক্ষণের জন্য প্রবর্তিত ডিপিএড (ডিপ্লোমা ইন প্রাইমারি এডুকেশন) কোর্স এযাবৎকাল মানসম্মত শিক্ষক তৈরিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখে এসেছে। তবে সময়ের পরিবর্তন ও যুগের চাহিদার সাথে সামঞ্জস্য বিধানের লক্ষ্যে ডিপিএড ইফেক্টিভনেস স্টাডি ও অন্যান্য গবেষণার ফলাফলের আলোকে কোর্সটি পরিমার্জন করে প্রাথমিক শিক্ষকদের জন্য মৌলিক প্রশিক্ষণ (বিটিপিটি) কোর্স চালু করা হয়।

শিক্ষক প্রশিক্ষণের যেকোনো কোর্স পরিচালনার মূল লক্ষ্য হলো প্রাথমিক শিক্ষাক্রম ও সংশ্লিষ্ট শিখন সামগ্রীর সফল বাস্তবায়ন নিশ্চিত করা। ইতোমধ্যে প্রাথমিক শিক্ষাক্রমে ব্যাপক রূপান্তর ঘটেছে এবং শিক্ষার্থীদের জন্য প্রণীত পাঠ্যপুস্তকসমূহও পরিমার্জনের মধ্য দিয়ে অগ্রসর হচ্ছে। ফলে সময়ের প্রয়োজনে শিক্ষক প্রশিক্ষণ ব্যবস্থার সংস্কার ও যুগোপযোগী করা অত্যাবশ্যক হয়ে দাঁড়িয়েছে। এরই ধারাবাহিকতায় পিটিআই পর্যায়ে ১০ মাসব্যাপী প্রাথমিক শিক্ষকদের জন্য মৌলিক প্রশিক্ষণ (বিটিপিটি) কোর্সটি পরিমার্জন সময়ের দাবি হয়ে ওঠে।

পরিমার্জিত প্রশিক্ষণ কাঠামোর আওতায় প্রশিক্ষণার্থীগণ ০৭ মাস পিটিআইতে সরাসরি প্রশিক্ষণ গ্রহণের পাশাপাশি ০৩ মাস প্রশিক্ষণ বিদ্যালয়ে তাত্ত্বিক পেশাগত জ্ঞানের বাস্তব অনুশীলনের সুযোগ পাচ্ছেন। এর ফলে প্রশিক্ষণার্থীগণ পিটিআইতে অর্জিত তাত্ত্বিক জ্ঞান অনুশীলন বিদ্যালয়ে প্রয়োগের মাধ্যমে দক্ষতার উৎকর্ষ সাধন করতে পারছেন। পরবর্তীতে অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা নিজ নিজ বিদ্যালয়ে প্রয়োগ করে মানসম্মত শিক্ষা বাস্তবায়নে তারা কার্যকর ভূমিকা রাখতে সক্ষম হবেন।

শিক্ষার্থীদের নির্ধারিত যোগ্যতা অর্জন ও কার্যকর শিখনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হচ্ছেন শিক্ষক। কিন্তু শিক্ষকের যথাযথ প্রস্তুতির অভাব, প্রশিক্ষণ উপকরণ, প্রশিক্ষণ ব্যবস্থাপনা এবং প্রশিক্ষকের মানগত সীমাবদ্ধতার কারণে অনেক সময় শিক্ষকের কাঙ্ক্ষিত পেশাগত উন্নয়ন ব্যাহত হয়। এ প্রেক্ষাপটে একজন শিক্ষকের বিষয়বস্তু সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা, বিষয়গত জ্ঞান, কার্যকর শিখন-শেখানো পদ্ধতি ও কৌশল এবং উপযুক্ত মূল্যায়ন পদ্ধতি সম্পর্কে দক্ষতা অর্জন করা অত্যন্ত জরুরি।

১০ মাসব্যাপী প্রাথমিক শিক্ষকদের জন্য মৌলিক প্রশিক্ষণ (বিটিপিটি) কোর্সের আওতায় প্রণীত এ মডিউলসমূহে বর্ণিত অধিবেশনগুলো শিক্ষকগণের পেশাগত দায়িত্ব পালনে, সরকারি চাকরির বিধি-বিধান অনুসরণে এবং শ্রেণিকক্ষে কার্যকর পাঠদানে সহায়ক ভূমিকা রাখবে। অংশীজনদের মতামত ও চাহিদার ভিত্তিতে এ মডিউলসমূহের বিষয়বস্তু নির্ধারণ করা হয়েছে। নির্বাচিত বিষয়বস্তুর আলোকে জাতীয় পর্যায়ের দক্ষ ও অভিজ্ঞ ব্যক্তিবর্গ কর্তৃক বিষয়বস্তুর পরিমার্জন ও প্রয়োজন অনুযায়ী উন্নয়ন করা হয়েছে। পরে ব্যবহারকারী ও বিশেষজ্ঞদের মতামতের আলোকে মডিউলসমূহ চূড়ান্ত করা হয়েছে।

মেধা ও নিরলস শ্রম দিয়ে এ মডিউলসমূহ প্রণয়ন, উন্নয়ন ও পরিমার্জনে যাঁরা অবদান রেখেছেন তাঁদের প্রতি আমি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি।

(আবু নূর মোঃ শামসুজ্জামান)
মহাপরিচালক
প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর

অবতরণিকা

জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ) ১৯৭৮ সালে প্রতিষ্ঠার পর থেকেই প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষকদের দীর্ঘমেয়াদি প্রশিক্ষণ কার্যক্রম পরিচালনায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে আসছে। সার্টিফিকেট-ইন-এডুকেশন (সিইনএড) এবং পরবর্তীতে ২০১২ সাল থেকে চালু হওয়া ডিপ্লোমা ইন প্রাইমারি এডুকেশন (ডিপিএড) কোর্সের প্রশিক্ষণ নকশা, প্রশিক্ষণ সামগ্রী উন্নয়ন ও বাস্তবায়নে নেপ ধারাবাহিকভাবে কাজ করেছে। সর্বশেষ ২০২৩ সালের জুলাই মাস থেকে শুরু হওয়া পরিমার্জিত ডিপিএড, অর্থাৎ প্রাথমিক শিক্ষকদের জন্য মৌলিক প্রশিক্ষণ (বিটিপিটি) বাস্তবায়নের কাজও চলমান রয়েছে।

বিটিপিটি প্রশিক্ষণটি প্রচলিত সিইনএড ও ডিপিএড কোর্সের তুলনায় ধারণাগত দিক থেকে এবং বাস্তবায়ন প্রক্রিয়ায় নতুন। কোর্সটিকে যুগের চাহিদা ও পরিবর্তিত শিক্ষাব্যবস্থার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ করার লক্ষ্যে কোর্স সামগ্রী ও নির্দেশিকা সামগ্রীতে পরিমার্জনের প্রয়োজনীয়তা দেখা দেয়। সে অনুযায়ী ২০২১ সাল থেকে এই প্রশিক্ষণের কারিকুলাম প্রণয়ন, প্রশিক্ষণ নকশা ও প্রশিক্ষণ সামগ্রী উন্নয়নের কার্যক্রম শুরু হয়।

২০২৩ সালের জুলাই মাসে পাইলটিংভিত্তিতে নির্ধারিত ১৫টি পিটিআইতে বিটিপিটি প্রশিক্ষণ বাস্তবায়ন করা হয়। পাইলটিং চলাকালে পরিচালিত মনিটরিং কার্যক্রম, পাইলটিং-এর ফলাফল, বিটিপিটি এফেক্টিভনেস স্টাডি এবং অংশীজনদের মতামতের আলোকে প্রশিক্ষণের বাস্তবায়ন প্রক্রিয়া, মূল্যায়ন ব্যবস্থা এবং মডিউল ও তথ্যপুস্তকসমূহে প্রয়োজনীয় পরিমার্জন আনা হয়। পাশাপাশি পিটিআইভিত্তিক অধিবেশন কাঠামো ও অনুশীলন সময়কাল (৭ মাস ও ৩ মাস) পুনর্বিন্যাস করা হয়।

এই মডিউলসমূহ নতুন চাহিদাভিত্তিক পরিমার্জিত সংস্করণ। প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষকদের মধ্যে শিক্ষার্থীর চাহিদা ও আগ্রহ অনুধাবনের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের সার্বিক উন্নয়নে কার্যকর ভূমিকা পালনে এই মডিউল ও তথ্যপুস্তকসমূহ সহায়ক হবে বলে আমরা বিশ্বাস করি।

জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমির তত্ত্বাবধানে এ পরিমার্জন কার্যক্রমে প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়, প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর, জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, পিটিআই, উপজেলা রিসোর্স সেন্টার এবং মাঠপর্যায়ের প্যাডাগোজি ও এন্ড্রাগোজি বিশেষজ্ঞগণ অংশগ্রহণ করেছেন। সকলের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় এই ম্যানুয়াল ও তথ্যপুস্তকসমূহ মানসম্মত রূপ লাভ করেছে। সুষ্ঠুভাবে দায়িত্ব পালনের জন্য সংশ্লিষ্ট সকলকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাই।

প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তরের মহাপরিচালক, অতিরিক্ত মহাপরিচালকবৃন্দ, পরিচালক (প্রশিক্ষণ) ও অন্যান্য কর্মকর্তাবৃন্দ এবং প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়ের সচিব মহোদয়, অতিরিক্ত সচিব ও যুগ্মসচিববৃন্দের দিকনির্দেশনা ও সহযোগিতায় এই ম্যানুয়াল ও তথ্যপুস্তকসমূহ কাঙ্ক্ষিত মানে উন্নীত করা সম্ভব হয়েছে। তাঁদের সকলের প্রতি আমি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি।

পরিশেষে আমি আশা করি, এই পরিমার্জিত ম্যানুয়াল ও তথ্যপুস্তকসমূহ পিটিআই ইন্সট্রাক্টর, প্রশিক্ষণার্থী ও সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তাদের জন্য কার্যকর সহায়ক হিসেবে ব্যবহৃত হবে এবং প্রাথমিক শিক্ষার সার্বিক মানোন্নয়নে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে।

(ফরিদ আহ্মদ)
মহাপরিচালক
জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ)
ময়মনসিংহ

শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা এবং নান্দনিকতা চর্চা

সূচিপত্র

অধিবেশন নম্বর	অধিবেশন শিরোনাম	পৃষ্ঠা
১	সুস্থ জীবনের জন্য শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা	১
২	দৈনিক সমাবেশ	৮
৩	মানসিক স্বাস্থ্য	১৫
৪	পরিবার ও বিদ্যালয়ে মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা	২৩
৫	কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি	২৮
৬	প্রাথমিক চিতিৎসা	৩৪
৭	দেশীয় খেলা	৩৯
৮	মাইনর গেমস	৪৫
৯	অ্যাথলেটিক্স (ট্র্যাক ইভেন্ট)	৫০
১০	অ্যাথলেটিক্স (ফিল্ড ইভেন্ট)	৫৬
১১	বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজন	৬১
১২	ফুটবল খেলার আইন কানুন	৬৬
১৩	ব্যায়াম/পিটি অনুশীলন	৭২
১৪	ক্রিকেট	৭৮
১৫	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাদান পদ্ধতি ও মূল্যায়ন কৌশল	৮৪
১৬	প্রাথমিক স্তরের শিক্ষাক্রমে শিল্পকলা, শিল্পকলার বিষয়বস্তু	৯০
১৭	শিক্ষার্থীর সৃজনশীলতা বিকাশে চারু ও কারুকলা, প্রাথমিক স্তরে অন্যান্য পাঠ্য বিষয়ে পাঠদানের ক্ষেত্রে চারু ও কারুকলার গুরুত্ব	৯৬
১৮	ছবি আঁকার উপকরণ ও রং পরিচিতি	১০৩

অধিবেশন নম্বর	অধিবেশন শিরোনাম	পৃষ্ঠা
১৯	চারু ও কারুকলার ব্যবহারিক দিক	১০৯
২০	জাতীয় পতাকা, স্মৃতিসৌধ অঙ্কন অনুশীলন	১১৪
২১	শহীদ মিনার, মাছ এর ছবি অঙ্কন অনুশীলন	১১৮
২২	পাখি, ফুল, ফল, পশু ও বৃক্ষের ছবি অঙ্কন অনুশীলন	১২২
২৩	প্রাকৃতিক দৃশ্য অঙ্কন অনুশীলন	১২৫
২৪	মাটি/আর্টিফিসিয়াল ক্লে, কাগজের মণ্ড, বিভিন্ন উপকরণ দিয়ে শিল্পকর্ম তৈরি	১২৮
২৫	সংগীত শিখন শেখানো কৌশল, সংগীত সাধকগণ ও সংগীতে ব্যবহৃত বাদ্যযন্ত্র পরিচিতি	১৩৪
২৬	জাতীয় সংগীত অনুশীলন	১৪১
২৭	নৃত্য শিখন শেখানো কৌশল, লোকগানে নৃত্য	১৪৪
২৮	নাট্যকলা এবং অভিনয়ের প্রাথমিক ধারণা ও প্রয়োগ	১৪৮

অধিবেশন-১	সুস্থ জীবনের জন্য শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

শিখনফল:

ক. শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
খ. সুস্থ থাকার উপায়গুলো বর্ণনা করতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তর, আলোচনা, প্রদর্শন, দলগত কাজ, প্রতিফলনমূলক কার্যক্রম ইত্যাদি

উপকরণ: ফ্ল্যাশ কার্ড, পোস্টার ও মার্কার, প্রেজেন্টেশন, স্লাইডস, ছোট বল ইত্যাদি

অংশ-ক	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা	সময়: ৩৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট জিজ্ঞেস করুন,

- ➢ স্বাস্থ্য কী?

কয়েকজন প্রশিক্ষণার্থীর নিকট থেকে উত্তর শুনুন এবং প্রশিক্ষণার্থীদের উত্তর দিতে সহায়তা করুন। সহায়ক তথ্য থেকে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে স্বাস্থ্য বলতে কী বুঝায় তার ধারণা স্পষ্ট করুন।

২. প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্য থেকে কয়েকজন প্রশিক্ষণার্থীকে সাথে নিয়ে তাদের একাধিক স্ট্রেচিং অনুশীলন করান। এই কার্যক্রম শেষে ২/১ জন প্রশিক্ষণার্থীর অনুভূতি ব্যক্ত করতে বলুন।

৩. এরপর প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট জিজ্ঞেস করুন:

- ➢ শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য কী?

প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার পর তথ্য পত্রের আলোকে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট করুন। অতঃপর সহায়ক তথ্যের আলোকে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের মধ্যে সম্পর্ক ব্যাখ্যা করুন।

৪. প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট জিজ্ঞেস করুন,

- ➢ শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা কী?

কয়েকজন শিক্ষার্থীর নিকট থেকে উত্তর শুনুন প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করুন। শিক্ষার্থীদের দেয়া উত্তরের সূত্র ধরে সহায়ক তথ্যে দেয়া উত্তর পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা মিলিয়ে নিতে বলুন।

অংশ-খ	সুস্থ থাকার উপায়	সময়: ৪৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সুস্থ থাকার উপায় নিয়ে ১-২ মিনিট চিন্তা করতে বলুন। কয়েকজনের কাছে এ সম্পর্কে জানতে চান। প্রশিক্ষণার্থীদের উত্তরগুলো বোর্ডে মাইন্ড ম্যাপিং আকারে একজন প্রশিক্ষণার্থীকে লিখতে বলুন। লেখা শেষে আলোচনা করুন।

২. প্রশিক্ষণার্থীদের ৫টি দলে ভাগ করুন। সুস্থ জীবনযাপনের জন্য প্রতিটি দলকে (ভালো খাদ্যাভাস, ব্যায়াম, বিশ্রাম ও বিনোদন, নিজের যত্ন ও পরিচর্যা, স্বাস্থ্যকর পরিবেশ) যে কোন একটি ক্ষেত্রে শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থীদের সচেতনতা বৃদ্ধিতে করণীয় পোস্টার পেপারে লিখতে বলুন। দলগত কাজে সকল প্রশিক্ষণার্থীর অংশগ্রহণ নিশ্চিত

করুন। দলগত কাজ শেষ হলে প্রতিটি দলকে তাদের কাজ উপস্থাপন করতে বলুন। দলগত কাজ উপস্থাপন শেষ হলে সহায়ক তথ্যের আলোকে আপনার মতামত জানিয়ে কাজটি শেষ করুন।

এবার কয়েকজন প্রশিক্ষণার্থী নিয়ে হেলথ টিপস খেলাটি অনুশীলন করুন:
একটি বল নিয়ে প্রথমে আপনি একটি হেলথ টিপস (আমি নিয়মিত গোসল করি) বলুন। বলা শেষ হলে বলটি যে কোন একজন প্রশিক্ষণার্থীর নিকট ছুড়ে দিন। বলটি যাঁর কাছে দিবে, তিনি একটি হেলথ টিপস বলবেন। লক্ষ্য রাখতে হবে যেন, হেলথ টিপসের পুনরাবৃত্তি না ঘটে। এভাবে মনোযোগ ধরে রাখার পাশাপাশি বিভিন্ন অভ্যাস নিয়ে আলোচনার সুযোগ সৃষ্টি হবে।

অংশ-গ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ১০ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

প্রশিক্ষণার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করার জন্য নিচের প্রশ্নোগুলো করুন:-

- স্বাস্থ্য কী?
- শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা বলতে কী বোঝায়?
- সুস্থ থাকার তিনটি উপায় বলুন।

অধিবেশন শেষ করার পূর্বে কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে জানতে চান ও তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-০১: সুস্থ জীবনের জন্য শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

অংশ-ক	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা

"সুস্থ দেহে সুস্থ মন" এই উক্তিটি শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা বিষয়ের মূলকথা। দেহ সুস্থ থাকলে মন সুস্থ থাকে। মন সুস্থ থাকলে যে কোন কাজে কর্মে মনোযোগ এবং লক্ষ্য অর্জনে সুবিধা হয়। প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিশুদের খেলাধুলা সহজাত প্রবৃত্তি। স্বাভাবিকভাবে খেলাধুলা করে শিশুরা প্রচুর আনন্দ পায়। খেলাধুলার প্রতি শিশুর স্বাভাবিক ও অফুরন্ত আগ্রহকে সুষ্ঠুভাবে ও সঠিক পথে পরিচালনা করে তাকে ব্যক্তি ও সমাজ জীবনের উপযোগী করে গড়ে তোলা প্রয়োজন।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা হলো একটি সুশৃঙ্খল শিক্ষাগত প্রক্রিয়া, যার মাধ্যমে শারীরিক কার্যক্রম, খেলা এবং ব্যায়ামের মাধ্যমে দেহের সুস্থতা, মানসিক বিকাশ এবং সামাজিক গুণাবলির উন্নতি সাধিত হয়। এটি মানুষের দেহকে সুগঠিত ও কর্মক্ষম রাখার পাশাপাশি মন ও মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতাও বাড়ায়। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যশিক্ষা কেবলমাত্র দেহের সক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য নয়, বরং শৃঙ্খলা, নেতৃত্ব, সহযোগিতা এবং আত্মনিয়ন্ত্রণের মতো সামাজিক ও ব্যক্তিত্বসম্পন্ন গুণাবলির বিকাশেও সহায়ক।

বিশ্ব স্বাস্থ্যসংস্থা প্রদত্ত স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা-Heath is state of complete physical, mental & social well being & not merely the absence of disease. অর্থাৎ "অসুস্থতা বা অক্ষমতার অনুপস্থিতিই স্বাস্থ্য নয়; শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক এই তিনদিকে পরিপূর্ণভাবে ভালো থাকাই হল স্বাস্থ্য।"

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা:

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা মানুষের সামগ্রিক সুস্থতা নিশ্চিত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এটি শুধু ব্যক্তির শারীরিক সুস্থতার জন্য নয়, বরং মানসিক সুস্থতা ও সামাজিক দক্ষতা বৃদ্ধির জন্যও অপরিহার্য। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যক্তিগত জীবন, কর্মজীবন এবং সামাজিক জীবনে সুদূরপ্রসারী প্রভাব ফেলে। নিচে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক প্রয়োজনীয়তা বিস্তারিতভাবে ব্যাখ্যা করা হলো।

শারীরিক প্রয়োজনীয়তা (Physical Necessity)

শারীরিক সুস্থতা অর্জন ও বজায় রাখার জন্য স্বাস্থ্য শিক্ষা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি ব্যক্তির কর্মক্ষমতা, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ও দৈনন্দিন জীবনযাত্রার মান উন্নয়নে সহায়ক ভূমিকা পালন করে থাকে।

সঠিক শারীরিক বিকাশ নিশ্চিত করা: শরীরচর্চা শুধু একজন শিশুর দেহের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বৃদ্ধিই ঘটায় না মনেরও উন্নতি সাধন করে। শারীরিক শিক্ষা নিয়মিত ব্যায়াম ও ক্রীড়ার মাধ্যমে শিশুদের সঠিক বৃদ্ধি ও শারীরিক ও মানসিক শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি: স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও নিয়মিত ব্যায়ামের মাধ্যমে বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

সুস্থ জীবনধারার অভ্যাস গড়ে তোলা: সঠিক খাদ্যগ্রহণ, পর্যাপ্ত ঘুম ও নিয়মিত শরীরচর্চা করলে সুস্থভাবে জীবন যাপন করা যায়।

কর্মক্ষমতা বৃদ্ধিঃ সুস্থ শরীর মানেই বেশি কর্মক্ষমতা ও শক্তি, যা শিক্ষার্থীদের শেখার আগ্রহ ও একাগ্রতা বাড়ায়।

দুর্ঘটনার ঝুঁকি হ্রাসঃ ব্যায়াম ও ক্রীড়া কার্যক্রমের মাধ্যমে শারীরিক সক্ষমতা বাড়ে এবং দুর্ঘটনার ঝুঁকি কমে।

শৃঙ্খলা বৃদ্ধি পায়ঃ নিয়মিত ব্যায়ামের ফলে ব্যক্তিগত ও সামাজিক পরিবেশে শৃঙ্খলা বৃদ্ধি পায়।

মানসিক প্রয়োজনীয়তা (Mental Necessity)

মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যক্তির মানসিক স্থিতিশীলতা ও আত্মনিয়ন্ত্রণ বৃদ্ধির জন্য অপরিহার্য। এটি জীবনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় সাহায্য করে। পরিমিত বিশ্রাম ও খেলাধুলা মানসিক প্রশান্তি দেয়। মানসিকভাবে সুস্থ থাকলে যে কোনো কাজে মনোযোগ ধরে রাখা সহজ হয়। শিক্ষাসহ যে কোন কাজে ভালো ফলাফল আসে।

চাপ ও উদ্বেগ মোকাবিলাঃ মানসিক স্বাস্থ্য শেখায় কীভাবে স্ট্রেস ও দুশ্চিন্তা নিয়ন্ত্রণ করে মানসিক শান্তি বজায় রাখা যায়।

আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধিঃ মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত হলে ব্যক্তির নিজের প্রতি আত্মবিশ্বাস বেড়ে উঠে কাজের প্রতি ইতিবাচক মনোভাব গড়ে উঠে।

সমস্যা সমাধানের দক্ষতা বৃদ্ধিঃ মানসিকভাবে সুস্থ্য ব্যক্তি যে কোনো জটিল পরিস্থিতিতে ধৈর্য ধারণ করে সমস্যা সমাধানের লক্ষ্যে যথাযথ সিদ্ধান্ত নিতে পারে।

মানসিক রোগ প্রতিরোধঃ মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা মানসিক রোগ (যেমন-ডিপ্রেশন, উদ্বেগজনিত সমস্যা) প্রতিরোধে সহায়ক।

সামাজিক প্রয়োজনীয়তা (Social Necessity)

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শুধু ব্যক্তিগত সুস্থতা নিশ্চিত করে না, বরং এটি সামাজিক জীবনেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

সুসম্পর্ক বজায় রাখাঃ মানসিকভাবে সুস্থ ব্যক্তিরা সমাজে একে অপরের প্রতি পারস্পরিক সুসম্পর্ক বজায় রেখে চলতে পারে ফলে সমাজে শান্তি শৃঙ্খলা বজায় থাকে।

সহযোগিতা ও সহমর্মিতা বৃদ্ধিঃ শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা মানুষের মধ্যে দায়িত্বশীলতা, সহযোগিতা, ও সহানুভূতিশীল আচরণ করতে শেখায়।

উৎপাদনশীল সমাজ গঠনঃ শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ্য ব্যক্তি কর্মক্ষম ও আত্মনির্ভশীল হয় এবং সমাজে ইতিবাচক ভূমিকা রাখতে সক্ষম হয়।

নেতৃত্ব দেওয়ার ক্ষমতাঃ সুস্থ দেহ ও সুন্দর মনের মানুষ সঠিকভাবে নেতৃত্ব দেওয়ার ক্ষমতা অর্জন করে। ফলে সমাজ তথা দেশের উন্নয়নে সহায়ক ভূমিকা রাখতে পারে।

সুশৃঙ্খল জীবনযাপনঃ স্বাস্থ্য শিক্ষা বিষয়ে একক জোড়ায় ও দলগতভাবে বিভিন্ন কার্যক্রম করতে হয় বিধায় প্রাতিষ্ঠানিক, সমাজের তথা সমাজের বিভিন্ন নিয়ম-নীতি মেনে চলতে শেখায়, যা সমাজকে আরও সুশৃঙ্খল করে তোলে।

সুস্থ জীবনের জন্য শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি কেবলমাত্র শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখার মাধ্যম নয়, বরং মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি এবং ব্যক্তিত্ব বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। নিয়মিত শরীরচর্চা দেহকে শক্তিশালী করে, নিরোগ রাখতে সহায়তা করে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

শারীরিক শিক্ষা মানুষকে শৃঙ্খলা পরায়ণ হতে শেখায় এবং দলগত কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে সামাজিক গুণাবলি সম্পন্ন মানুষ হিসেবে গড়ে তোলে। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা জীবনের ভারসাম্য ও সুস্থতা আনয়নে সহায়ক হিসেবে কাজ করে।

অংশ-খ	সুস্থতার ক্ষেত্রসমূহ

শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থতার জন্য ভালো খাদ্যাভাস, নিয়মিত ব্যায়াম ও পরিমিত বিশ্রাম, ব্যক্তিগত যত্ন ও পরিচর্যা এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ অপরিহার্য । শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যকে সুস্থ রাখতে এবং জীবনে ভারসাম্য বজায় রাখতে এগুলো গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এগুলোর মধ্যে পারস্পরিক সম্পর্ক আছে এবং একে অপরের পরিপূরক হিসেবে কাজ করে। এগুলো সুস্থতা দেহ, মন এবং কর্মক্ষমতার উপর সরাসরি প্রভাব ফেলে। সুস্থতার প্রয়োজনীয়তা ও করণীয়সমূহ নিম্নরূপ:

খাদ্যাভাস:

প্রয়োজনীয়তা:

- শরীরে প্রয়োজনীয় শক্তি যোগায়;
- ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধি সাধনে সহায়তা করে;
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে;
- শরীরের পুষ্টি চাহিদা পূরণ হয়।

করণীয়:

- পুষ্টির ভারসাম্য বজায় রাখা;
- নিয়মিত খাবার গ্রহণ;
- খাবারের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ;
- পরিমাণ মতো বিশুদ্ধ পানি পান করা;
- অতিরিক্ত তেল-চর্বি ও চিনিযুক্ত খাবার এবং জাংক ফুড এড়িয়ে চলা;
- খাবার প্রস্তুতে যত্নবান হওয়া।

ব্যায়াম:

প্রয়োজনীয়তা:

- পেশি এবং হাড়কে শক্তিশালী করে;
- রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে;
- অতিরিক্ত স্থূলতা ও ওজন কমায়;
- শরীর ও মনকে কর্মক্ষম করে তোলে;
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে;
- স্ট্রেস হ্রাস করে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়।
- নেতৃত্ব ও দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হয়।

করণীয়ঃ

- ব্যায়ামের সময়সূচি নির্ধারণ করা;
- উপযুক্ত ব্যায়াম নির্বাচন করা;
- ব্যায়ামের পর পরিমিত বিশ্রাম করা;
- দুর্ঘটনা এড়িয়ে চলে সতর্কতা বজায় রাখা;
- নিয়মিত পরিমিত ব্যায়াম ও বিশ্রামের চর্চা রাখা।

বিশ্রাম ও বিনোদনঃ

প্রয়োজনীয়তাঃ

- বিশ্রাম ও বিনোদন শারীরিক ও মানসিকভাবে চাপমুক্ত রাখে;
- পরিমিত বিশ্রামের মাধ্যমে ক্লান্তি দূর হয়;
- হৃদযন্ত্রের ওপর চাপ কমায় এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে;
- শরীরের পরিপাক ক্রিয়াকে সহায়তা করে;
- কাজের প্রতি মনোযোগ ও কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

করণীয়ঃ

- প্রতিদিন পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করা;
- বিনোদনের জন্য সময় বের করা;
- সামাজিক বিনোদনে অংশগ্রহণ করা;
- কাজ ও বিশ্রামের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখা।

ব্যক্তিগত যত্ন ও পরিচর্যাঃ

প্রয়োজনীয়তাঃ

- শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নয়ন ঘটায়;
- দৈনন্দিন কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে;
- আত্মবিশ্বাস ও সামাজিকভাবে গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধি পায়;
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং ছোঁয়াচে রোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

করণীয়ঃ

- নিয়মিত গোসল করা;
- ত্বকের যত্ন নেওয়া;
- নখ ও চুল ছোট রাখা;
- চোখের ব্যায়াম ও পরিচর্যা করা;
- খাবার গ্রহণের পরে নিয়মিত ব্রাশ করা।

স্বাস্থ্যকর পরিবেশঃ

প্রয়োজনীয়তাঃ

- শারীরিক সুস্থ্যতা বজায় থাকে;
- মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়;
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে;
- পরিবেশের সুরক্ষা ও ভারসাম্য রক্ষা করে;
- সামাজিক সচেতনতা বৃদ্ধি করে।

করণীয়ঃ

- পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা;
- বৃক্ষরোপণ ও সবুজায়ন পরিকল্পনা গ্রহণ;
- দূষণ রোধে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা;
- পানি ও বিদ্যুৎ সাশ্রয় করা;
- পরিবেশ সুন্দর করতে সচেতন করা।

খাদ্যাভাস, ব্যায়াম, বিশ্রাম ও বিনোদন, ব্যক্তিগত যত্ন ও পরিচর্যা এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ একে অপরের পরিপূরক। সুস্থ জীবনধারা বজায় রাখতে এবং শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করতে এ উপাদানগুলো খুবই গুরুত্বপূর্ণ। সুস্থ দেহ ও সুন্দর মন পেতে ভালো খ্যাদ্যাভাস গঠন, নিয়মিত ব্যায়াম অনুশীলন, পর্যাপ্ত বিশ্রাম গ্রহণ, বিনোদনে অংশগ্রহণ, সচেতনতার সাথে ব্যক্তিগত যত্ন ও পরিচর্যা করা এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ নিশ্চিত করা প্রয়োজন।

অধিবেশন-২	দৈনিক সমাবেশ

শিখনফল:

ক. দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম বর্ণনা ও প্রদর্শন করতে পারবেন;

খ. দৈনিক সমাবেশের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন;

গ. দৈনিক সমাবেশ পরিচালনার মাধ্যমে পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ, সহনশীলতা অর্জনের উপায় বর্ণনা করতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তর, আলোচনা, প্রদর্শন, অনুশীলন

উপকরণ: হোয়াইট বোর্ড, মার্কার, মাল্টিমিডিয়া, প্রজেক্টর, দৈনিক সমাবেশের চিত্র

অংশ-ক	দৈনিক সমাবেশ	সময়: ১০ মিনিট

১. শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন। দৈনিক সমাবেশের একটি সংক্ষিপ্ত ভিডিও ক্লিপস দেখিয়ে প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। এরই ধারাবাহিকতায় প্রশিক্ষণার্থীদের জিজ্ঞেস করুন -

- দৈনিক সমাবেশ কাকে বলে?
- দৈনিক সমাবেশ থেকে আমরা কী শিখতে পারি?

৫/৬ জন প্রশিক্ষণার্থীর নিকট থেকে উত্তর শোনার পর **সহায়ক তথ্য** এর আলোকে সমাবেশ সম্পর্কে প্রত্যেকের ধারণা স্পষ্ট করুন ।

অংশ-খ	দৈনিক সমাবেশের প্রয়োজনীয়তা	সময়: ১০ মিনিট

প্রশিক্ষণার্থীদের কাছে দৈনিক সমাবেশের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। তাদের দেয়া উত্তরগুলো বোর্ডে লিখুন। প্রশিক্ষণার্থীদের তথ্যপত্রের আলোকে দৈনিক সমাবেশের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করুন।

অংশ-গ	দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম	সময়: ২০ মিনিট

১. মাল্টিমিডিয়ার সাহায্যে একটি দৈনিক সমাবেশের পূর্ণাঙ্গ ভিডিও ক্লিপস প্রদর্শন করুন এবং প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।

২. অতঃপর প্রশিক্ষণার্থীদের পাঁচটি দলে ভাগ করুন। দলে আলোচনা করে দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিকতা পোস্টার পেপারে লিখে উপস্থাপন করতে বলুন। সকল প্রশিক্ষণার্থী দলগত কাজে অংশগ্রহণ করছে কি না প্রত্যেক দলের কাজ দেখুন, প্রয়োজনে সহায়তা করুন। দলগত কাজ উপস্থাপন শেষে সহায়ক তথ্যপত্রের আলোকে তাদের ধারণা স্পষ্ট করুন।

৩. একজন প্রশিক্ষণার্থীকে দিয়ে দৈনিক সমাবেশের শপথ বাক্য পাঠ করান এবং অন্যান্য প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে কয়েকবার শপথ বাক্য পাঠ করতে বলুন। শপথ বাক্য পাঠের সময় হাত ও পায়ের অবস্থান কেমন হবে

দেখিয়ে দিন। শপথ পাঠ শেষে সমগ্র শ্রেণিকে সমান দুই ভাগে ভাগ করুন। দৈবচয়নের মাধ্যমে শপথ বাক্য শুদ্ধ উচ্চারণে পাঠ করার প্রতিযোগিতার আয়োজন করুন।

অংশ-ঘ	দৈনিক সমাবেশ অনুশীলন	সময়: ৪৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের কিছু সময়ের জন্য মাঠে নিয়ে যান। সকলকে লাইন ফাইলে দাঁড়াতে বলুন। কোনটি লাইন কোনটি ফাইল ভালোভাবে বুঝিয়ে বলুন। সঠিকভাবে লাইন ফাইলে দাঁড়াতে প্রয়োজনে সহায়তা করুন।

২. কয়েকজন পারগ প্রশিক্ষণার্থীদের দিয়ে সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম অনুশীলন করান। প্রয়োজনে নিজে দেখিয়ে দিয়ে সহায়তা করুন।

৩. প্রশিক্ষণার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে নিজেদের মধ্যে দায়িত্ব (কমান্ড, জাতীয় পতাকা উত্তোলন, পতাকার প্রতি সম্মান প্রদর্শন, প্রার্থনা, জাতীয় সংগীত, শপথ বাক্য পাঠ, ইত্যাদি) ভাগ করে দিয়ে ক্রমান্বয়ে সামনে এসে ধারাবাহিকভাবে সমাবেশ পরিচালনা করতে বলুন। অন্যান্য প্রশিক্ষণার্থীদের ধারাবাহিকভাবে সমাবেশ কীভাবে পরিচালনা করতে হয় তা দেখতে বলুন। প্রত্যেক দলের কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে বিজয়ী দল নির্বাচন করুন এবং উৎসাহ প্রদান করুন।

অংশ-ঙ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

প্রশিক্ষণার্থীদের অনুশীলন শেষে পাঠের অগ্রগতি যাচাই করার জন্য নিচের প্রশ্নগুলো করুন;

নমুনা প্রশ্ন:

- দৈনিক সমাবেশ কাকে বলে?
- শপথ বাক্য পাঠের সময় ডান হাতের অবস্থান কেমন হবে?
- বিদ্যালয়ে দৈনিক সমাবেশের প্রয়োজনীয়তা কী?

অধিবেশন শেষ করার পূর্বে কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাসা করুন ও উত্তর দিন।

পাঠ সমাপ্তি: পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-২ঃ দৈনিক সমাবেশ

অংশ-ক	দৈনিক সমাবেশ

প্রতিদিন শ্রেণি কার্যক্রম শুরু হওয়ার পূর্বে, নির্দিষ্ট সময়ে, নির্দিষ্ট স্থানে, শৃঙ্খলার সাথে সকল শিক্ষক-শিক্ষার্থীর সমন্বয়ে ধারাবাহিকভাবে যে কর্মসূচি পালন করা হয় তাকে দৈনিক সমাবেশে বলে। সাধারণত শুষ্ক মৌসুমে বিদ্যালয়ে উন্মুক্ত স্থানে এবং বর্ষা মৌসুমে গ্রীষ্মের প্রখর তাপ ও প্রতিকূল আবহাওয়ায় বিদ্যালয়ের মিলনায়তন, বারান্দা কিংবা শ্রেণিকক্ষেও দৈনিক সমাবেশ অনুষ্ঠিত হতে পারে। বিদ্যালয়ের শারীরিক শিক্ষার শিক্ষক/দায়িত্বপ্রাপ্ত শিক্ষক সমাবেশ পরিচালনা করবেন। এ সময় অন্যান্য সকল শিক্ষক/প্রশিক্ষক উপস্থিত থাকবেন। দৈনিক সমাবেশ সব ধরনের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের আবশ্যকীয় কর্মসূচির অন্তর্ভুক্ত বলে পরিগণিত হবে। দৈনিক সমাবেশে সকলের উপস্থিতি ও অংশগ্রহণ আইনের দ্বারা বাধ্যতামূলক করা হয়েছে।

দৈনিক সমাবেশের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের যে সমস্ত গুণাবলি বিকশিত হয়:

দৈনিক সমাবেশ (Assembly) শিক্ষার্থীদের মধ্যে শৃঙ্খলা, পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ, সহনশীলতা ও নেতৃত্বদানের গুণাবলি অর্জিত হয়। দৈনিক সমাবেশ শুধু নিয়মিত উপস্থিতির জন্য নয়, বরং শারীরিক, মানসিক, নৈতিক ও সামাজিক দক্ষতা বিকাশের পাশাপাশি দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হয়ে মূল্যবোধ ও দৃষ্টিভঙ্গির ইতিবাচক পরিবর্তন ঘটায়।

শৃঙ্খলা ও সময়ানুবর্তিতা:

- নির্দিষ্ট সময়ে উপস্থিত থাকার অভ্যাস গড়ে ওঠে।
- নিয়ম মেনে সারিবদ্ধভাবে দাঁড়ানোর দক্ষতা অর্জিত হয়।
- দলনেতার নির্দেশনা শুনে কাজ করার অভ্যাস গড়ে ওঠে।
- সারিবদ্ধভাবে শ্রেণিকক্ষে আগমন ও প্রস্থানে শৃঙ্খলার অভ্যাস গড়ে উঠে।

দলগত চেতনা ও নেতৃত্বগুণ:

- দলগত কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মানসিকতা তৈরি হয়।
- নেতৃত্ব দেওয়ার সুযোগ পায় এবং আত্মবিশ্বাস বাড়ে।
- একে অপরের প্রতি সহযোগিতার মনোভাব গড়ে ওঠে।

দেশপ্রেম ও নৈতিক শিক্ষা:

- জাতীয় সংগীত গাওয়া ও জাতীয় পতাকার প্রতি সম্মান প্রদর্শনের মাধ্যমে দেশপ্রেম জাগ্রত হয়।
- বিভিন্ন নৈতিক শিক্ষা ও অনুপ্রেরণামূলক বক্তৃতা তাদের মূল্যবোধ গঠনে সহায়তা করে।
- ভালো ও মন্দের পার্থক্য বোঝার ক্ষমতা বাড়ে।

শ্রবণ দক্ষতা ও মনোযোগঃ

- শিক্ষকদের বক্তব্য মনোযোগ দিয়ে শোনার অভ্যাস গড়ে উঠে।
- শ্রবণশক্তি ও ধৈর্যশীলতা বৃদ্ধি পায়।

আত্মনিয়ন্ত্রণ ও আত্মবিশ্বাসঃ

- নিজের আবেগ ও আচরণ নিয়ন্ত্রণের/ব্যবস্থাপনার অভ্যাস গড়ে ওঠে।
- সমাবেশ পরিচালনা,বক্তৃতা বা উপস্থাপনা করার সুযোগ পেলে আত্মবিশ্বাস বাড়ে।
- নিজের চিন্তা প্রকাশ করার দক্ষতা উন্নত হয়।

স্বাস্থ্য ও ফিটনেসঃ

- শারীরিক সুস্থতা বাড়ে।
- দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকার মাধ্যমে সহনশীলতা ও ধৈর্যশক্তি বাড়ে।

অংশ-খ	দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম

- নিয়মিত অংশগ্রহণ করলে শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ্য থাকতে সহায়ক হয়।

পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধঃ

- বড়দের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়ার অভ্যাস তৈরি হয়।
- ছোটদের প্রতি দায়িত্বশীলতা বোধ জন্মায়।

দৈনিক সমাবেশ শুধু নিয়মের মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়, বরং এটি শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিত্ব ও চারিত্রিক গুণাবলি গঠনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এর ফলে শিক্ষার্থীরা আত্মমূল্যায়ন করতে শিখে, আগামী দিনে দেশ গঠনে ও নেতৃত্ব দিতে সক্ষম হতে শিখে।

সারিবদ্ধতা ও উপস্থিতি নিশ্চিতকরণ

- শিক্ষার্থীরা নির্দিষ্ট শ্রেণি ও শাখার ভিত্তিতে সারিবদ্ধভাবে দাঁড়াবে।
- শিক্ষকগণ উপস্থিত থাকবেন এবং শৃঙ্খলা বজায় রাখবেন।

দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম:

১. জাতীয় পতাকা উত্তোলন: বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক/সিনিয়র শিক্ষক (প্রধান শিক্ষক না থাকলে) জাতীয় পতাকা উত্তোলন করবেন। পতাকা উত্তোলনের সময় সকলে সাবধান অবস্থায় দাঁড়িয়ে থাকবে।

২. জাতীয় পতাকাকে সম্মান প্রদর্শন: প্রতিষ্ঠান প্রধান জাতীয় পতাকা উত্তোলন করে এক পদক্ষেপ পেছনে এসে জাতীয় পতাকাকে অভিবাদন করবেন। এ সময় সাথে সাথে অন্য সকলে সাবধান অবস্থায় হাত তুলে জাতীয় পতাকার প্রতি সম্মান প্রদর্শন করবে।
(অভিবাদনের সময় ১ বললে হাত পাশ দিয়ে প্রশস্তভাবে উঠবে,২ বললে হাত সামনে দিয়ে সংকুচিতভাবে নামবে। ১ ও ২ এর মাঝে কমপক্ষে ৩ সেকেন্ডের বিরতি থাকবে।)

৩. পবিত্র ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ: একজন শিক্ষার্থী পবিত্র কোরআন থেকে তেলাওয়াত করবে অন্যরা মনোযোগ সহকারে শুনবে। কোরআন তেলাওয়াত শেষে (অন্যান্য ধর্মের শিক্ষার্থী থাকলে তাঁদের ধর্মগ্রন্থ থেকেও পাঠ করা যেতে পারে)। তেলাওয়াতের সময় সকলে আরাম অবস্থায় ধর্মীয় রীতি অনুযায়ী দাঁড়াবে।
৪. **জাতীয় সংগীত পরিবেশন:** সকলে সুর ও তাল বজায় রেখে সমবেতভাবে জাতীয় সংগীত গাইবে। এ সময় সকলে সাবধান অবস্থায় থাকবে।
৫. **শপথ গ্রহণ:** একজন শিক্ষার্থী শপথবাক্য পাঠ করবে, অন্য সকল শিক্ষার্থী তার সাথে শপথ পাঠ করবে।
শিক্ষার্থীরা শপথ এর সময় সাবধান হয়ে দাঁড়াবে এবং ডান হাত কাঁধ বরাবর সামনে তুলে আঙুলগুলো একত্রে খোলা অবস্থায় হাতের তালু নিচের দিকে থাকবে। সাধু এবং চলিত ভাষার যে কোন একটি রীতিতে শপথ বাক্য পাঠ করতে হবে। 'আমিন' বললে সকলে একসঙ্গে হাত নামাবে।)

৬. প্রধান শিক্ষকের বক্তব্য (প্রয়োজন হলে): বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক বা দায়িত্বপ্রাপ্ত শিক্ষক প্রয়োজনীয় দিকনির্দেশনার পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের জন্য অনুপ্রেরণামূলক বক্তব্য বা কোনো গুরুত্বপূর্ণ ঘোষণা দিতে পারেন।

৭. পিটি অনুশীলন: কিছুক্ষণের জন্য শরীরচর্চা (পিটি) অনুশীলন করানো যেতে পারে। এখানে উল্লেখ্য যে, এমন কোনো ব্যায়াম করানো যাবে না যাতে শিক্ষার্থীদের হাতে বা জামা কাপড়ে মাটি লাগে।

০৮. সমাবেশ শেষে: শিক্ষার্থীরা শৃঙ্খলার সাথে ফাইলবদ্ধ অবস্থায় নিজ নিজ শ্রেণিকক্ষে যাবে।

দৈনিক সমাবেশ সম্পর্কিত নির্দেশনা

লাইন: পাশাপাশি দাঁড়ানো অর্থাৎ একজনের পাশে একজন, তার পাশে আরো একজন এভাবে পর্যায়ক্রমে দাঁড়ানোকে লাইন বলে।

ফাইল: সামনে-পিছনে দাঁড়ানো অর্থাৎ একজনের পিছনে আরেকজন এভাবে পর্যায়ক্রমে দাঁড়ানোকে ফাইল বলে।

জাতীয় পতাকা অর্ধনমিত:

জাতীয় পতাকা অর্ধনমিত করার নিয়ম বাংলাদেশের পতাকা বিধিমালায় নির্ধারিত আছে। সাধারণত শহীদ দিবস বা সরকারি সিদ্ধান্ত অনুযায়ী বিশেষ দিবসে জাতীয় পতাকা অর্ধনমিত করা হয়। নিচে জাতীয় পতাকা অর্ধনমিত করার নিয়মাবলি দেওয়া হলো:

জাতীয় পতাকা অর্ধনমিতভাবে উত্তোলন ও নামানোর পদ্ধতি:

- প্রথমে জাতীয় পতাকাটি সম্পূর্ণভাবে দণ্ডের সর্বোচ্চ চূড়ায় উত্তোলন করতে হয়।
- তারপর ধীরে ধীরে জাতীয় পতাকাটি পতাকা দন্ডের চার ভাগের এক ভাগ নিচে নামিয়ে বাঁধতে হয়।
- দিন শেষে জাতীয় পতাকা নামানোর সময় প্রথমে সম্পূর্ণ উপরে তুলতে হয়, এরপর ধীরে ধীরে নিচে নামাতে হয়।

শপথ

"আমি শপথ করিতেছি যে, মানুষের সেবায় সর্বদা নিজেকে নিয়োজিত রাখিব। দেশের প্রতি অনুগত থাকিব। দেশের একতা ও সংহতি বজায় রাখিবার জন্য সর্বদা সচেষ্ট থাকিব।

হে মহান আল্লাহ/মহান সৃষ্টিকর্তা, আমাকে শক্তি দিন, আমি যেন বাংলাদেশের সেবা করিতে পারি এবং বাংলাদেশকে একটি শক্তিশালী ও আদর্শ রাষ্ট্র হিসেবে গড়িয়া তুলিতে পারি। আমিন।"

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর
সেকশন ২, মিরপুর, ঢাকা ১২১৬
www.dpe.gov.bd

স্মারক নং ৩৮.০১.০০০০.৪০০.৯৯.০৩০.২১- ৪৬৮

তারিখ: ০৪ ভাদ্র ১৪৩১ বঙ্গাব্দ
১৯ আগস্ট ২০২৪ খ্রিস্টাব্দ

বিষয়: সকল সরকারি ও বেসরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয় ও পিটিআই এর প্রাত্যহিক সমাবেশকালে জাতীয় সংগীত পরিবেশনের পর শপথ বাক্য পাঠ সংক্রান্ত।

সূত্র: প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়ের পত্র নং ৩৮.০০.০০০০.০০৮.৩১.০৪১.১৯.৪১৭; তারিখ: ১৯/০৮/২০২৪খ্রি:।

উপর্যুক্ত বিষয় ও সূত্রের পরিপ্রেক্ষিতে সকল সরকারি ও বেসরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয় এবং পিটিআই এর প্রাত্যহিক সমাবেশকালে জাতীয় সংগীত পরিবেশনের পর সরকার নিম্নোক্ত শপথবাক্য পাঠের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছে:

"আমি শপথ করিতেছি যে, মানুষের সেবায় সর্বদা নিজেকে নিয়োজিত রাখিব। দেশের প্রতি অনুগত থাকিব। দেশের একতা ও সংহতি বজায় রাখিবার জন্য সর্বদা সচেষ্ট থাকিব।

হে মহান আল্লাহ/মহান সৃষ্টিকর্তা, আমাকে শক্তি দিন, আমি যেন বাংলাদেশের সেবা করিতে পারি এবং বাংলাদেশকে একটি শক্তিশালী ও আদর্শ রাষ্ট্র হিসেবে গড়িয়া তুলিতে পারি। আমিন।"

২। এমতাবস্থায়, সকল সরকারি ও বেসরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয় এবং পিটিআই এর প্রাত্যহিক সমাবেশকালে জাতীয় সংগীত পরিবেশনের পর উপরোক্ত শপথবাক্য পাঠের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য সংশ্লিষ্ট সকলকে অনুরোধ করা হলো।

১৯/০৮/২০২৪

মোঃ লুৎফুর রহমান
পরিচালক (পলিসি ও অপারেশন)
ইমেইল: dirpolicydpe@gmail.com
ফোন: ০২-৫৫০- ৭৪২২৬

১। বিভাগীয় উপপরিচালক (সকল), প্রাথমিক শিক্ষা।
২। জেলা প্রাথমিক শিক্ষা অফিসার (সকল)।
৩। সুপারিনটেনডেন্ট, পিটিআই (সকল)।

অনুলিপি:
১। মাননীয় উপদেষ্টার একান্ত সচিব, প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয় [উপদেষ্টা মহোদয়ের সদয় অবগতির জন্য]।
২। সচিবের একান্ত সচিব, প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয় [সচিব মহোদয়ের সদয় অবগতির জন্য]।
৩। শিক্ষা অফিসার, মহাপরিচালকের দপ্তর, প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর [মহাপরিচালক মহোদয়ের সদয় অবগতির জন্য]।
৪। উপজেলা/থানা শিক্ষা অফিসার (সকল)।

অধিবেশন-৩	মানসিক স্বাস্থ্য

শিখনফল:

ক. মানসিক স্বাস্থ্যের ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
খ. আবেগ ব্যবস্থাপনায় করণীয় ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
গ. খেলার মাধ্যমে শিশুর আবেগ ব্যবস্থাপনার কৌশল অনুশীলন করতে পারবেন।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলীয় কাজ

উপকরণ : প্রেজেন্টেশন স্লাইডস, বাক্স, স্টিকি নোট, অডিও ক্লিপ, ভিডিও

অংশ-ক	মানসিক স্বাস্থ্য	সময়: ৪০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। এরপর সবাইকে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত একটি করে শব্দ বোর্ডে লিখতে বলুন (যেমন-সুখ, চাপ, প্রশান্তি ইত্যাদি)।
২. প্রশিক্ষণার্থীদের জিজ্ঞেস করুন, মানসিক চাপ কী এবং এর প্রভাবে আপনি কেমন অনুভব করেন? ২/৩ জনের উত্তর শুনুন এবং সহায়ক তথ্য থেকে মানসিক চাপ বিষয়ে বিস্তারিত পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে উপস্থাপন করুন।
৩. প্রথমে আপনি একটি মজার অভিজ্ঞতা বলুন

> "আমার একদিন মানসিক চাপ এত বেশি ছিল যে, অফিস থেকে বের হয়ে বন্ধুকে ফোন দিলাম। তবে খেয়াল করিনি, ভুল করে নম্বরের একটা ডিজিট ভুল টাইপ করেছি।......"

৪. অতঃপর প্রশিক্ষণার্থীদের একটি করে মজার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে উৎসাহিত করুন এবং প্রশিক্ষার্থীরা কে কীভাবে মানসিক চাপ মোকাবেলা করেছেন তা জানতে চান এবং প্রয়োজনে বোর্ডে একটি তালিকা তৈরি করুন। অতঃপর সহায়ক তথ্যপত্রের আলোকে চাপ মোকাবেলার বিভিন্ন কৌশল নিয়ে আলোচনা করুন।
৫. প্রশিক্ষণার্থীদের স্বাভাবিকভাবে বসতে বলুন। ইতিবাচক পরিবেশ তৈরি করে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের কৌশল হিসেবে শ্বাসের ব্যায়াম অনুশীলনের নির্দেশনা প্রদান করুন।

অংশ-খ	আবেগ ব্যবস্থাপনা	সময়: ২৫ মিনিট

১. বোর্ডে আবেগ শব্দটি লিখে মাইন্ড ম্যাপিং আকারে প্রশিক্ষণার্থীদের মতামত সংগ্রহ করুন। অতঃপর সহায়ক তথ্যের আলোকে আবেগ কী তা সংজ্ঞায়িত করুন।
২. বোর্ডে আবেগের বিভিন্ন ধরন (যেমন- রাগ, দুঃখ, আনন্দ, ভয়) লিখে রাখুন। প্রশিক্ষণার্থীদের স্টিকি নোট সরবারহ করে নির্দেশনা দিন, তারা সর্বশেষ কোন পরিস্থিতিতে এই আবেগ অনুভব করেছেন, তা স্টিকি নোটে লিখে বোর্ডের সঠিক স্থানে লাগাতে বলুন। এরপর জোড়ায় আলোচনা করতে দিন, এই আবেগ কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যেতো-আলোচনা শেষে কয়েকজনকে বলতে বলুন।

৩. প্রশিক্ষণার্থীদের ৪টি দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দলের কাছে একটি করে চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতি তুলে ধরুন (যেমন- কর্মক্ষেত্রে অতিরিক্ত কাজের চাপ, ব্যক্তিগত সমস্যার কারণে কর্মক্ষেত্রে মনোযোগ হারানো, সহকর্মীর কাছ থেকে প্রকাশ্যে সমালোচিত হওয়া, কোনো কাজ প্রত্যাশিতভাবে না হওয়া)। কিভাবে এই পরিস্থিতিতে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে হয় তা ভূমিকাভিনয় করতে বলুন। ভূমিকাভিনয় শেষে **সহায়ক তথ্যের** আলোকে কৌশলগুলো বিশ্লেষণ করুন।

অংশ-গ	খেলার মাধ্যমে শিশুর আবেগ ব্যবস্থাপনা	সময়: ২০ মিনিট

১. কীভাবে খেলার মাধ্যমে শিশুর আবেগ ব্যবস্থাপনা করা যায়-এ সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের জিজ্ঞেস করুন, ২/৩ জনের উত্তর শুনুন এবং সহায়ক তথ্যের আলোকে প্রশিক্ষণার্থীদের ধারণা স্পষ্ট করুন।
২. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে নিয়ে তথ্যপত্রের সহায়তায় খেলার মাধ্যমে শিশুর আবেগ ব্যবস্থাপনার কয়েকটি কৌশল অনুশীলন করুন।

অংশ-ঘ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

১. মানসিক স্বাস্থ্য কী?
২. মানসিক চাপের ২টি প্রভাব সম্পর্কে বলুন।
৩. আবেগ ব্যবস্থাপনার একটি কৌশল বর্ণনা করুন।

অধিবেশনের শেষ করার পূর্বে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাসা করুন ও উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-৩: মানসিক স্বাস্থ্য

অংশ-ক	মানসিক স্বাস্থ্য

মানসিক স্বাস্থ্য কেবল মানসিক রোগের অনুপস্থিতি নয়, বরং এটি ব্যক্তির আত্মবিশ্বাস, সুখী ও সৃজনশীল জীবনযাপন এবং নিজেকে পূর্ণতা অর্জনের সামর্থ্যকেও নির্দেশ করে। সুস্থ মানসিক অবস্থা একটি সুখী, সফল এবং অর্থবহ জীবনের ভিত্তি। মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানা ও পরিচর্যা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি আমাদের জীবনের বিভিন্ন দিককে প্রভাবিত করে এবং সামগ্রিক সুস্থতার মূল ভিত্তি হিসেবে কাজ করে।

মানসিক স্বাস্থ্য

মানসিক স্বাস্থ্য বলতে এমন একটি অবস্থাকে বোঝায় যেখানে ব্যক্তি মানসিক, আবেগিক এবং আচরণগতভাবে সুস্থ থাকে। এটি এমন একটি সক্ষমতা যা ব্যক্তি তার নিজের আবেগ নিয়ন্ত্রণ, মানসিক চাপ মোকাবেলা, কার্যকরী সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং উৎপাদশীল ফলপ্রসুভাবে তার নিজের ও সমাজের ইতিবাচক কাজ করতে পারে।

মানসিক চাপ

মানসিক চাপ হলো শারীরিক ও মানসিক প্রতিক্রিয়া, যা কোনো চ্যালেঞ্জ, সমস্যা বা কঠিন পরিস্থিতির মুখোমুখি হলে অনুভূত হয়। এটি আমাদের শরীরের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া, যা কখনো ইতিবাচক হতে পারে (যেমন- কাজের প্রতি উদ্দীপনা তৈরি করা), আবার কখনো নেতিবাচকও হতে পারে (যেমন- উদ্বেগ, হতাশা বা আতঙ্ক সৃষ্টি করা)।

মানসিক চাপের ধরন (Types of Mental Stress)

মানসিক চাপ সাধারণত বিভিন্ন পরিস্থিতির কারনে হতে পারে। মানসিক চাপ বিভিন্ন ধরনের হতে পারে। যেমন-

১। স্বল্পমেয়াদী চাপ (Acute Stress)

- এটি সবচেয়ে সাধারণ ধরনের মানসিক চাপ।
- স্বল্প সময়ের জন্য অনুভূত হয় এবং সাধারণত দ্রুত চলে যায়।
- কোনো আকস্মিক ঘটনা/সমস্যা, কাজের চাপ, পরীক্ষা বা জরুরি কাজের কারণে হতে পারে।

উদাহরণ:

- পরীক্ষার আগের উত্তেজনা।
- গুরুত্বপূর্ণ মিটিং বা উপস্থাপনার আগে নার্ভাস হওয়া।

২। দীর্ঘমেয়াদী চাপ (Chronic Stress)

- দীর্ঘ সময় ধরে চলতে থাকে এবং শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর মারাত্মক প্রভাব ফেলে।
- দীর্ঘমেয়াদী চাপ অবসাদ, হতাশা ও উদ্বেগ তৈরি করতে পারে।
- দীর্ঘদিন ধরে চলতে থাকলে এটি বিভিন্ন রোগের কারণ হতে পারে।

উদাহরণ:
চাকরির চাপ, পারিবারিক কলহ, দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতা।

৩। ঘটনাজনিত তীব্র চাপ (Traumatic Stress)

- এটি কোনো ভয়াবহ বা বেদনাদায়ক ঘটনার ফলে সৃষ্ট মানসিক চাপ।
- অনেক সময় এটি পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (PTSD)-এ পরিণত হতে পারে।

উদাহরণ:

- প্রাকৃতিক দুর্যোগ (ভূমিকম্প, বণ্যা)।
- শারীরিক বা মানসিক নির্যাতনের অভিজ্ঞতা।

মানসিক চাপের কারণ:

- **ব্যক্তিগত সমস্যা** (পরিবার, সম্পর্ক, আর্থিক সমস্যা)
- **পেশাগত চ্যালেঞ্জ** (কাজের চাপ, সময় ব্যবস্থাপনার সমস্যা)
- **সামাজিক ও পরিবেশগত কারণ** (প্রতিযোগিতা, সামাজিক প্রত্যাশা)
- **স্বাস্থ্যগত সমস্যা** (রোগ বা অসুস্থতা)

মানসিক চাপের লক্ষণ:

- অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগ
- মনোযোগ ও স্মৃতিশক্তির হ্রাস
- ঘুমের সমস্যা (অনিদ্রা বা অতিরিক্ত ঘুম)
- অতিরিক্ত রাগ করা
- ক্লান্তি ও হতাশা অনুভব করা

মানসিক স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে শিক্ষক, কর্মক্ষেত্রে নানা সমস্যার সম্মুখীন হয়। এটি শিক্ষক ও শিক্ষার্থী উভয়ের ক্ষেত্রেই নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।

কর্মক্ষেত্রে শিক্ষকের মানসিক স্বাস্থ্য ভালো না থাকার প্রভাব:

শিক্ষাদানে আগ্রহ হ্রাস: ক্লাসে মনোযোগ কমে যায়, পাঠদান কার্যকর হয় না।

মনের স্থিতিশীলতা নষ্ট হয়: শিক্ষার্থীদের প্রতি ধৈর্য কমে যায়, রাগ বা বিরক্তি প্রকাশ পেতে পারে।

নেতিবাচক শারীরিক প্রভাব: ঘুমের সমস্যা, মাথাব্যথা, উচ্চ রক্তচাপের মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে।

কর্মস্পৃহা কমে যায়: শিক্ষক নিজের দায়িত্ব পালনে অনীহা অনুভব করতে পারেন।

সম্পর্কের অবনতি: সহকর্মী, শিক্ষার্থী ও অভিভাবকদের সঙ্গে সুসম্পর্ক রক্ষা করা কঠিন হয়ে যায়।

উদ্ভাবনী শক্তি কমে যায়: সৃজনশীল কোনো কিছু উদ্ভাবন, নতুন শিক্ষাদান পদ্ধতি ও কৌশল নিয়ে কাজ করতে আগ্রহ হারিয়ে ফেলেন।

শিক্ষার্থীর মানসিক স্বাস্থ্য ভালো না থাকার প্রভাবঃ

শিক্ষার প্রতি অনীহাঃ পড়াশোনার প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলে, ক্লাসে মনোযোগ দিতে পারে না।

সামাজিক বিচ্ছিন্নতাঃ বন্ধু ও শিক্ষকদের সঙ্গে মেলামেশা কমিয়ে দেয়, আত্মবিশ্বাস কমে যায়।

শারীরিক অসুস্থতাঃ মাথাব্যথা, পেটব্যথা, দুর্বলতা বা ঘুমজনিত সমস্যা দেখা দিতে পারে।

আচরণগত সমস্যাঃ আচরণে চঞ্চলতা, বিরক্তিভাব বা আগ্রাসী মনোভাব দেখা দিতে পারে।

মানসিক চাপে বৃদ্ধিঃ পরীক্ষার চাপ, প্রতিযোগিতা ও পারিবারিক প্রত্যাশার কারণে উদ্বিগ্নতা বৃদ্ধি পায়।

সৃজনশীলতা ও উদ্ভাবনী শক্তির হ্রাসঃ নতুন ধারণা তৈরি বা সৃজনশীল কাজে অংশগ্রহণে অনীহা দেখা যায়।

মানসিক চাপ মোকাবেলার কৌশল

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের অন্যতম কৌশল হলো এর লক্ষণগুলো চিহ্নিত করার মাধ্যমে নিজের আবেগ ও অনুভূতিগুলো বোঝার চেষ্টা করা। কারণ এর মাধ্যমেই আমরা আমাদের মানসিক চাপ সম্পর্কে সচেতন হতে পারি ও নিজেদের মানসিক চাপের ধরন অনুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারি। ব্যক্তিভেদে মানসিক চাপের ধরন ও নিয়ন্ত্রণ কৌশল ভিন্ন হতে পারে। নিচে কয়েকটি কার্যকর কৌশল দেওয়া হলো-

শারীরিক কৌশল (Physical Techniques)

নিয়মিত ব্যায়াম অনুশীলনঃ নিয়মিত দৌড়ানো, হাঁটা, সাইক্লিং, ব্যায়াম বা অন্যান্য শারীরিক পরিশ্রম করলে মানসিক চাপ কমে।

পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করণঃ প্রতিদিন ৭-৮ ঘণ্টা ঘুমানো চাপ কমাতে সাহায্য করে।

শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়ামঃ ধীরে ধীরে গভীরভাবে শ্বাস নিয়ে ছেড়ে দিন (Deep Breathing Exercise)। এটি মুহূর্তেই চাপ কমাতে সাহায্য করে।

সুস্থ খাদ্যাভ্যাস বজায় রাখাঃ পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ এবং অতিরিক্ত চিনিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলা উচিত।

শ্বাসের ব্যায়ামের কৌশল

শান্ত থাকার অনুশীলন

শান্ত থাকার জন্য শ্বাসের ব্যায়াম একটি কার্যকর পদ্ধতি। শ্বাসের ব্যায়াম এমন একটি পদ্ধতি যেখানে শ্বাস নেওয়া এবং ছাড়ার বিভিন্ন কৌশল ব্যবহার করে দেহ ও মনকে শিথিল করা এবং সুস্থ রাখা হয়। এটি দেহের অক্সিজেন গ্রহণ বাড়িয়ে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়। শ্বাসের ব্যায়ামে সাধারণত ধীর ও গভীর শ্বাস নেওয়া হয়, নির্দিষ্ট সময় শ্বাস ধরে রাখা এবং ধীরে শ্বাস ছাড়ার কৌশল প্রয়োগ করা হয়।

১. সবাইকে পা মাটিতে সমানভাবে রেখে সোজা হয়ে বসতে বলুন। প্রথমে ধীরে ধীরে নাক দিয়ে ৪ সেকেন্ডে শ্বাস নিতে, তারপর ৬ সেকেন্ড ধরে মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়তে বলুন। এটি কয়েকবার অনুশীলন করান এবং অনুভূতি জিজ্ঞাসা করুন।

২. নাক দিয়ে ৪ সেকেন্ড ধরে শ্বাস নিয়ে ৭ সেকেন্ড শ্বাস ধরে রাখতে বলুন। অতঃপর মুখ দিয়ে ধীরে ধীরে ৮ সেকেন্ড সময় নিয়ে শ্বাস ছাড়তে বলুন। এভাবে ৩-4 বার কাজটি করতে বলুন।

৩. সবাইকে চোখ বন্ধ করতে বলুন। ধীরে ধীরে শ্বাস নিতে বলুন এবং "প্রতিটি শ্বাসের সাথে আপনি শক্তি নিচ্ছেন এবং শ্বাস ছাড়ার সাথে সাথে সমস্ত চাপ ছেড়ে দিচ্ছেন।" এটি ৩-৫ বার অনুশীলন করান।

এই ব্যায়াম সহজে করা যায় এবং এর জন্য কোনো বিশেষ সরঞ্জামের প্রয়োজন হয় না।

মানসিক কৌশল (Mental Techniques)

পজিটিভ চিন্তা করুন: নেতিবাচক চিন্তা দূর করার জন্য সেলফ-টক করুন। সামাজিক সংযোগ,শখ চর্চা করুন।
মনোযোগ বা মেডিটেশন চর্চা করুন: প্রতিদিন ৫-১০ মিনিট মেডিটেশন করলে মন শান্ত হয় এবং স্ট্রেস কমে।
সময় ব্যবস্থাপনা করুন: দৈনন্দিন কাজের তালিকা তৈরি করুন । অপেক্ষাকৃত কম গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো আগে না করে গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো আগে করুন।
প্রতিকূল পরিস্থিতিকে সহজভাবে নিন: সকল সমস্যা নিজের উপর চাপ না নিয়ে, ধৈর্য সহকারে সমাধান করার চেষ্টা করুন।

সামাজিক কৌশল (Social Techniques)

বন্ধু-বান্ধব ও পরিবারের সঙ্গে সময় কাটান: প্রিয়জনদের সঙ্গে কথা বললে মানসিক চাপ কমে।

সাহায্য চাইতে শিখুন: অতিরিক্ত চাপ অনুভব করলে পরিবারের সদস্য, বন্ধু বা বিশেষজ্ঞের সাহায্য নিন।

সামাজিক কাজে অংশগ্রহণ করুন: সামাজিক ভালো কাজে সক্রিয় থাকুন। কমিউনিটি সেবা বা স্বেচ্ছাসেবী কাজে যুক্ত থাকলে মানসিক প্রশান্তি আসে।

বিনোদনমূলক কৌশল (Recreational Techniques)

প্রিয় শখ চর্চা করুন: গান শোনা, বই পড়া, ছবি আঁকা, রান্না করা বা ভ্রমণে গেলে স্ট্রেস কমে।
হাসি ও আনন্দ বজায় রাখুন: কৌতুক শুনুন, মজার সিনেমা দেখুন এবং প্রয়োজন অনুযায়ী হাসুন।

পেশাগত কৌশল (Professional Techniques)

কাজের চাপ কমানোর জন্য বিরতি নিন: একটানা কাজ না করে মাঝেমধ্যে ছোট বিরতি নিলে মন ফ্রেশ হয়।
কাজ ভাগ করে নিন, সব কিছু একা না করে দলগতভাবে করুন।
সহকর্মীদের সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় রাখুন কর্মক্ষেত্রে ইতিবাচক পরিবেশ তৈরি করুন ।

অংশ-খ	আবেগ ব্যবস্থাপনা

আবেগ ব্যবস্থাপনা হলো নিজের আবেগগুলো সঠিকভাবে চিনতে, বুঝতে এবং নিয়ন্ত্রণ করার দক্ষতা। এটি আমাদের ক্রোধ, দুঃখ, হতাশা বা আনন্দের মতো বিভিন্ন আবেগকে নিয়ন্ত্রিতভাবে প্রকাশ করতে সাহায্য করে। আবেগ ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে আমরা মানসিক চাপ কমিয়ে ইতিবাচক আচরণ করতে পারি। এই দক্ষতা ব্যক্তিগত সম্পর্ক উন্নত করতে, সামাজিক যোগাযোগ বজায় রাখতে এবং কর্মক্ষেত্রে কার্যকরভাবে কাজ করতে সহায়ক।

আবেগ

আবেগ হল মানুষের মনের এক ধরনের স্বতঃস্ফূর্ত প্রতিক্রিয়া বা অনুভূতি, যা কোনো নির্দিষ্ট পরিস্থিতি, ব্যক্তি, ঘটনা বা অভিজ্ঞতার আলোকে সৃষ্ট হয়। এটি মানুষের আচরণ, চিন্তা, এবং শারীরিক প্রতিক্রিয়ায় প্রভাব ফেলে। অনেক সময় বিদ্যালয়ে সহপাঠিদের সাথে বিভিন্ন কারণে শিক্ষার্থীরা আবেগ ব্যাবস্থাপনা না করতে পেরে অনাকাঙ্খিত ঘটনা ঘটিয়ে ফেলে। এছাড়া খেলাধুলা করতে যেয়ে হেরে গেলেও আবেগ প্রবণ হয়ে পরে, তখন তাদের আবেগ ব্যবস্থাপনার কৌশল না জানার কারনে আবগে ব্যবস্থাপনা করতে পারে ন।

আবেগ ব্যবস্থাপনায় করনীয়

নিজের আবেগ চিহ্নিত করুন:

- আবেগ বোঝার জন্য নিজের মনোভাব এবং অনুভূতিগুলোকে স্বীকার করুন।
- কোন আবেগ, কেন হচ্ছে তা জানার অভ্যাস গড়ে তুলুন।

ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি করুন:

- ইতিবাচক বিষয়গুলোর দিকে মনোযোগ দিন।
- সমস্যা সমাধানের উপায় খুঁজতে ইতিবাচক মনোভাব বজায় রাখুন।

আবেগ প্রকাশের সঠিক উপায় খুঁজুন:

- প্রিয়জনের সঙ্গে কথা বলুন।
- সৃজনশীল কার্যক্রমের মাধ্যমে আবেগ প্রকাশ করুন।

পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা তৈরি করুন:

- জীবনে সবকিছু আপনার নিয়ন্ত্রণে থাকবে না, এই সত্য মেনে নিন।
- যা পরিবর্তন করা সম্ভব নয়, তা মেনে নিয়ে সমাধানের উপায় খুঁজুন।
- গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস নিন।

মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিন:

- পর্যাপ্ত ঘুম, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং নিয়মিত ব্যায়াম করুন।
- মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে আত্মবিশ্বাস বাড়ানোর অভ্যাস গড়ে তুলুন।

অংশ-গ	খেলার মাধ্যমে শিশুর আবেগ ব্যবস্থাপনা

শিশুর মধ্যে আত্মনিয়ন্ত্রণ (self-regulation)-এর দক্ষতা খুব অল্প বয়সেই তৈরি হয়। আত্মনিয়ন্ত্রণমূলক দক্ষতা শিশুকে আচরণ নিয়ন্ত্রণের পাশাপশি তার আবেগ, অনুভূতি ও চিন্তার নমনীয়তা প্রকাশে সাহায্য করে। শিশুদের আবেগ নিয়ন্ত্রণের একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হলো, একসাথে দলে খেলার সময় তাদের সহযোগিতাপূর্ণ ও গঠনমূলক

অংশগ্রহণ। যে কোনো খেলায় এই বয়সি শিশুরা সক্রিয়ভাবে যুক্ত হয়ে নিজেদের আবেগ, আচরণ ও চিন্তা নিয়ন্ত্রণ করার সুযোগ পায়। প্রয়োজনীয় অনুপ্রেরণা,সক্রিয় অংশগ্রহণ এবং বড়দের সহযোগিতা শিশুর আবেগ প্রকাশে বিশেষ ভূমিকা রাখে। যেমন-

মোরগ লড়াই:

বাংলাদেশের লোকজ ঐতিহ্যবাহী খেলার মধ্যে মোরগ লড়াই একটি অন্যতম খেলা। শক্তি প্রদর্শন, কৌশল ও ভারসাম্য রক্ষার মাধ্যমে এ খেলা অনুষ্ঠিত হয়। এ খেলা গ্রামের ও স্কুলের ছেলেমেয়েরা বেশি খেলে থাকে । শহরের খুব কম সংখ্যক স্কুলে এ খেলা খেলে । শিক্ষার্থী অনুসারে চুন দিয়ে 3 মিটার ব্যাসার্ধের একটি বৃত্ত তৈরি করতে হবে। শিক্ষার্থী বেশি হলে প্রতি দলে 10/12 জন করে শিক্ষার্থী বৃত্তের ভিতরে যেয়ে দাঁড়াবে। শিক্ষার্থীরা সুবিধামতো যে কোন একটি পা হাত দিয়ে ধরবে। অপর হাত পিঠের পিছন দিয়ে নিয়ে পা ধরা হাতটি ধরতে হবে। বাঁশির সংকেতের সাথে সাথে ভূমিতে রাখা পা দিয়ে লাফিয়ে লাফিয়ে কাঁধের সাহায্যে অপরকে ধাক্কা দিয়ে ফেলে দেওয়ার চেষ্টা করতে হবে। ধাক্কা মারার পর শিক্ষার্থীর ধরা পা যদি মাটি স্পর্শ করে তাহলে সে আউট হবে। এছাড়াও ধাক্কা লেগে যদি কেউ বৃত্তের বাইরে চলে যায় তাহলে সেও আউট বলে গণ্য হবে। এভাবে আউট হতে হতে শেষ পর্যন্ত যে টিকে থাকবে সে বিজয়ী হবে।

বরফ বরফ

- শিশুদের নিয়ে গোল হয়ে দাঁড়ান এবং বলুন, এখন আমরা সবাই মিলে বরফ বরফ খেলব।
- এবার বলুন, আমি যখন লাফাও, লাফাও বলব তখন আমরা সবাই মিলে নিজ জায়গায় দাঁড়িয়ে দুই পায়ে লাফাবো আর বরফ বললে যে যেখানে আছি সেখানেই দাঁড়িয়ে যাব, নড়াচড়া করব না, কথা বলব না এবং শিক্ষকের দিকে তাকিয়ে থাকব।
- এরপর আপনি শিশুদের নিয়ে লাফান এবং বলুন, লাফাও, লাফাও, লাফাও . . .। কিছুক্ষণ লাফানোর পর বলুন, 'বরফ'। আপনি যখন বরফ বলবেন তখন শিশুরা কেউ নড়াচড়া করছে কি না খেয়াল করুন। প্রশংসা করে বলুন, "বাহ! তোমরা সত্যিই খুব দ্রুত বরফ হয়ে গিয়েছ। বরফের মতো ঠাণ্ডা হয়ে গিয়েছ।" এভাবে মজা করে কয়েকবার খেলাটি খেলুন।
- শিশুরা যখন 'বরফ' শব্দটির সাথে পরিচিত হয়ে যাবে, তখন তাদের আবেগ ও আচরণ নিয়ন্ত্রণে এবং তাদের মনোযোগী করার ক্ষেত্রে খেলাটি বিশেষভাবে সাহায্য করবে।

অধিবেশন-৪	পরিবার ও বিদ্যালয়ে মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

বিদ্যালয়ে মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার ভূমিকা

শিখনফল:

ক. পরিবার ও বিদ্যালয়ে মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার ভূমিকা কী বলতে পারবেন।
খ. মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে পরিবার ও বিদ্যালয়ের করণীয় বলতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তর, আলোচনা, প্রদর্শন, দলগত কাজ, প্রতিফলনমূলক কার্যক্রম

উপকরণ: ফ্ল্যাশ কার্ড, পোস্টার ও মার্কার, প্রেজেন্টেশন, স্লাইডস

অংশ-ক	বিদ্যালয়ে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার ভূমিকা	সময়: ৪০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের নিচের প্রশ্নগুলো করুন:
   - বিদ্যালয়ে কীভাবে মানসিকভাবে সুস্থ্য থাকা যায়।
   - মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে পরিবার ও বিদ্যালয় কীভাবে সহায়তা করতে পারে?

কয়েকজন প্রশিক্ষণার্থীর নিকট থেকে উত্তর শুনুন এবং প্রশিক্ষণার্থীদের উত্তর দিতে সহায়তা করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের দেয়া উত্তরগুলো বোর্ডে লিখুন এবং আলোচনা করুন। সহায়ক তথ্যের আলোকে বিদ্যালয়ে মানসিকভাবে সুস্থ থাকার উপায় স্পষ্ট করুন।

২. প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্য থেকে কয়েকজন প্রশিক্ষণার্থীকে সাথে নিয়ে তাদের একাধিক স্ট্রেচিং অনুশীলন করান। অনুশীলন শেষে ২/১ জন প্রশিক্ষণার্থীর অনুভূতি ব্যক্ত করতে বলুন।

৩. এরপর প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট জিজ্ঞেস করুন:
   - পরিবার কীভাবে মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় সহায়তা করে থাকে?

অংশ-খ	বিদ্যালয়ে মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা	সময়: ৪৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের ৫টি দলে বিভক্ত করুন। পরিবার ও বিদ্যালয়ে কীভাবে মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা পাওয়া যায় তা দলগতভাবে আলোচনা করে পোস্টার পেপারে লিখতে বলুন। দলগত কাজ শেষে প্রত্যেক দলের কাজ উপস্থাপন করতে বলুন। উপস্থাপন শেষে তথ্য পত্রের আলোকে বিদ্যালয়ে মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট করুন।

২. অতঃপর প্রতিটি দলকে একটি করে কাজ দিন। মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষকের ভূমিকা, সহপাঠীদের ভূমিকা, বিদ্যালয়ে নিরাপদ ও ইতিবাচক পরিবেশ তৈরি ও প্রতিকার সম্পর্কে আলোচনা করে পোস্টার পেপারে লিখতে

বলুন। লেখা শেষে প্রত্যেক দলের দলগত কাজ উপস্থাপন করতে বলুন। উপস্থাপন শেষে তথ্যপত্রের আলোকে ধারনা স্পষ্ট করুন।

অংশ-গ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

আজকের পাঠের অগ্রগতি যাচাই করার জন্য নিচের প্রশ্নগুলো করুন;

নমুনা প্রশ্ন:

- মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় পরিবারের করণীয় কী?
- মানসিক চাপের ২টি প্রভাব সম্পর্কে বলুন।
- মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় বিদ্যালয়ের দুটি করণীয় বলুন।

অধিবেশনের শেষ করার পূর্বে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাসা করুন ও উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

তথ্যপত্র-৪	পরিবার ও বিদ্যালয়ে মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

একজন শিক্ষার্থীর পরিপূর্ণ বিকাশের জন্য শারীরিক বিকাশ যেমন গুরুত্বপূর্ণ তেমনি মানসিক বিকাশও অপরিহার্য। শিক্ষার্থীর প্রথম বেড়ে উঠা শুরু হয় পরিবার থেকে। পরবর্তীতে ধীরে ধীরে সে বিদ্যালয়, সমাজের কৃষ্টি কালচারের মধ্যে বেড়ে উঠে। তাদের মানসিক স্বাস্থ্য দেখভালের দায়িত্ব শরু হয় পরিবার থেকেই।

অংশ-ক	পরিবারে মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

পরিবারের ভূমিকা

- শিশুর বেড়ে উঠার সাথে সাথে তার মানসিক পরিবর্তন পর্যকেক্ষণ করা।
- পুষ্টিকর খাদ্যাভাস গড়ে তোলা।
- বিনোদনের জন্য প্রকৃতিকে উপলব্ধি করতে আকর্ষনীয় স্থানে ঘুলরতে নিয়ে যাওয়া।
- খিটখিটে মেজাজ না দেখানো।
- কোন কাজের সফলতায় উৎসাহ দেওয়া বিফলতায় রাগ না দেখানো।
- শিশুর প্রাত্যহিক কাজগুলো সময় ও নিয়মের মধ্যে করানো।
- পরিবারের সদস্যদের সাথে একবেলা হলেও খাবার খাওয়া।
- মোবাইল, টেলিভিশন আসক্ত না হয় সেদিকে খেয়াল রাখা।
- আনন্দঘন ইতিবাচক অনুষ্টানে অংশগ্রহণ করা।

অংশ-খ	বিদ্যালয়ে মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

বিদ্যালয়ে মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

- শিক্ষার্থীর ভালোলাগা চিহ্নিত করে ইতিবাচক ব্যবস্থা করা।
- শিক্ষার্থীর নিরাপত্তা ব্যবস্থা নিশ্চিত করা।
- নিয়মিত ব্যায়াম, খেলাধুলা করানো।
- শ্রেণিকক্ষে পর্যাপ্ত আলোবাতাসের ব্যবস্থা রাখা।
- শিশু কিশোর মনোরোগ বিশেষজ্ঞ দিয়ে মাঝে মধ্যে পরিচর্যা করা।
- পড়ালেখায় দীর্ঘ বিরতি না রাখা। এতে শিক্ষার্থীর লেখাপড়ার প্রতি অনিহা তৈরি হয়।
- বিশুদ্ধ পানি ও মানসম্মত শৌচাগার ব্যবহার করা।
- মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক সভার আয়োজন করা।

শিক্ষকের ভূমিকা

- শিক্ষার্থীর আবেগীক পরিবর্তনগুলো পর্যবেক্ষণ করে মানসিক স্বাস্থ্য সুরক্ষায় সহায়তা করা।
- মানসিক চাপমুক্ত থেকে শান্ত থাকার কৌশল জানানো।
- শিক্ষার্থীদের সাথে ইতিবাচক সম্পর্ক স্থাপন করা।
- মেডিটেশন করা।
- শ্রেণিকক্ষে ভিতিকর পরিবেশ তৈরি না করে নিরাপদ ও সহায়ক পরিবেশ নিশ্চিত করা।
- শিক্ষার্থীদের প্রানবন্ত ও আনন্দঘন শ্রেণিপাঠ উপস্থাপন করা।
- বিনোদনের ব্যবস্থা করা।
- শিক্ষার্থীদের মাদকমুক্ত সহপাঠী এবং পরিবেশের সাথে জড়িত হতে উৎসাহিত করা।
- বুলিং সম্পর্কে সচেতন করা।

সহপাঠীদের ভূমিকা:

- সহপাঠীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক স্থাপন করা।
- সকলের সাথে সহনশীল আচরণ করা।
- খেলাধুলায় হেরে গেলে তাকে না ক্ষেপানো।
- বুলিং না করা।
- বর্ণ বৈষম্য না করা।
- বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের সাথে সহনশীল আচরণ করা।
- মিলে মিশে খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করা।
- ইচ্ছাকৃতভাবে সহপাঠীদের সাথে তর্ক বা মারামারি না করা।
- যেকোনো মাদককে না বলা।

অংশ-গ	বিদ্যালয়ে নিরাপদ ও ইতিবাচক পরিবেশ তৈরি

বিদ্যালয়ে মানসিক চাপ মোকাবেলার কৌশল

- সহানুভূতির সাথে শোনা এবং সহায়ক অবস্থান করতে হবে।
- শিক্ষার্থীর আঙ্গুল সোজা করে ও বাকা করতে বলা।
- শিক্ষার্থীর নাক দিয়ে ধীরে ধীরে স্বাস প্রশ্বাস নিতে শেখানো।
- শিক্ষার্থীদের ইতিবাচক চিন্তা করতে বলা।

বিদ্যালয়ে নিরাপদ ও ইতিবাচক পরিবেশ তৈরি:

১। একে অপরের প্রতি বিশ্বাস ও সহানুভূতিশীল হওয়া: প্রতিটি শিক্ষার্থীর একে অপরের প্রতি সহানুভূতিশীল আচরণ ও বিশ্বাস স্থাপন করতে হবে। শিক্ষার্থীদের মধ্যে কোন ধরনের মনোমালিন্য হলে নিজেদের মধ্যে ইতিবাচক সমাধান করা অথবা শিক্ষকের সরনাপন্ন হওয়া।

২। শিক্ষার্থীর আচরণঃ বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীদের আচরণ ইতিবাচক না হলে শিক্ষক তাদের প্রতি কঠোর না হয়ে সহানুভূতিশীল আচরণ করে তাদের ভুল বোঝাতে সক্ষম হওয়া। আর এই ভল থেকে শিক্ষা নিয়ে সংশোধনের সুযোগ করে দেওয়া। এতে তাদের নিজের প্রতি আত্মবিশ্বাস বাড়ে।

৩। বুলিং না করাঃ বিদ্যালয়ে কোন ধরনের মৌখিক, শারীরিক বা হয়রানিমূলক বুলিং না করা। কেউ বুলিং এর স্বীকার হলে বা কাউকে বুলিং করলে উভয় ক্ষেত্রেই মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষতির সম্মুখীন হয়। তাই বুলিং এর বিরুদ্ধে সচেতনতা বৃদ্ধি করতে হবে।

প্রতিকার

- একে অপরকে সম্মান করা।
- শ্রেণিকক্ষে কাউকে উপহাস না করা।
- বুলিংয়ের খারাপ আচরণ বোঝানো।
- কাউন্সিলিং করা।
- শিক্ষক শিক্ষার্থীর মধ্যে ভয় দুর করা।

পরিশেষে পরিবার ও বিদ্যালয়ে মানসিক চাপমুক্ত থেকে সহানুভূতি, ধৈর্য, বিশ্বাস, আনন্দঘন পরিবেশে থেকে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির মনোভাবাপন্ন হয়ে গড়ে উঠতে হবে।

অধিবেশন-৫	কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি

শিখনফল:

ক. কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি কী তা বলতে পারবেন;
খ. কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তার ক্ষেত্রসমূহ ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলীয় কাজ

উপকরণ: প্রেজেন্টেশন স্লাইডস, পাঠ সংশ্লিষ্ট ছবি, পোস্টার পেপার ও মার্কার

অংশ-ক	কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি	সময়: ৩৫ মিনিট

১. শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। প্রশিক্ষণার্থীগণ কর্মক্ষেত্রে কী ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হন তা জিজ্ঞাসা করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের দেয়া উত্তর বোর্ডে লিখুন। এরপর সবাইকে কর্মক্ষেত্রের একটি চিত্র/ভিডিও দেখান, যেখানে নিরাপত্তা ঝুঁকিগুলো লুকানো রয়েছে। প্রশিক্ষণার্থীদের ঝুঁকিগুলো শনাক্ত করতে বলুন এবং তাদের সমাধানের উপায় বলতে বলুন।

২. এরপর কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের জিজ্ঞেস করুন, ৪/৫ জনের উত্তর শুনুন এবং সহায়ক তথ্য থেকে কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে আলোচনা করুন।

৩. প্রশিক্ষণার্থীদের জোড়ায় আলোচনা করে কর্মস্থলে কিছু নিরাপদ ক্ষেত্র এবং কিছু ঝুঁকিপূর্ণ ক্ষেত্রের একটি তালিকা প্রস্তুত করতে বলুন। অতঃপর তাদের বক্তব্যের স্বপক্ষে যুক্তি উপস্থাপন করতে বলুন এবং সহায়ক তথ্যের আলোকে আলোচনা করুন।

অংশ-খ	কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তার ক্ষেত্রসমূহ ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা	সময়: ৫০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের ৫টি দলে বিভক্ত করে কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তার ক্ষেত্রসমূহ ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে পোস্টার পেপারে লিখে উপস্থাপন করতে বলুন। উপস্থাপন শেষে তথ্যপত্রের আলোকে প্রতিষ্ঠান প্রধান ও কর্মচারীর দায়িত্ব ও কর্তব্য সম্পর্কে ধারণা প্রদান করুন।

২. অতঃপর প্রতিটি দলের কাছে একটি করে চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতি তুলে ধরুন (যেমন: পেশাগত ঝুঁকি সম্পর্কে জ্ঞানের অভাব, জরুরি পরিস্থিতি মোকাবেলা প্রস্তুতির অভাব, সঠিক নিরাপত্তা সরঞ্জামের অভাব, অতিরিক্ত কাজের চাপ)। দলগুলো কিভাবে এই পরিস্থিতি অভিজ্ঞতার আলোকে নিয়ন্ত্রণ করতে হয় তা অভিনয় করবে। শেষে কৌশলগুলো বিশ্লেষণ করুন।

অংশ-গ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়ঃ ৫ মিনিট

প্রশিক্ষণার্থীদের আজকের পাঠের অগ্রগতি যাচাই করার জন্য নিম্নের প্রশ্নগুলো করবেন;

নমুনা প্রশ্নঃ

১. কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি বলতে কী বুঝেন?

২. কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তার পাঁচটি ক্ষেত্রের নাম বলুন।

অধিবেশনের শেষ করার পূর্বে কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাসা করুন এবং উত্তর দিন।

পাঠ সমাপ্তিঃ পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-৫ঃ কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি

অংশ-ক	কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি

কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা বলতে এমন একটি ব্যবস্থাকে বোঝায়, যা কর্মীদের কাজের সময় শারীরিক, মানসিক এবং স্বাস্থ্যগত সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য গৃহীত নিয়ম ও প্রক্রিয়াগুলোর সমন্বয়। এর লক্ষ্য হলো কর্মক্ষেত্রে সম্ভাব্য দুর্ঘটনা, আঘাত এবং স্বাস্থ্যঝুঁকি কমিয়ে একটি নিরাপদ এবং ঝুঁকিমুক্ত পরিবেশ তৈরি করা।

গুরুত্বঃ

- কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্যবিধি রক্ষা করলে কর্মীদের শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা বজায় থাকে।
- স্বাস্থ্যকর পরিবেশ কর্মীদের মধ্যে আত্মবিশ্বাস এবং প্রতিষ্ঠানের প্রতি বিশ্বাস,আস্থা ও ভালবাসা বৃদ্ধিতে সহায়ক হয় ।
- কর্মীদের সঠিকভাবে দায়িত্ব ও কর্তব্য পালনে উদ্বুদ্ধ করে।

পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধির ক্ষেত্রসমূহঃ

শারীরিক নিরাপত্তাঃ

- ঝুঁকিমুক্ত পরিবেশ ও কাজের মাঝে পরিমিত বিশ্রামের ব্যবস্থা নিশ্চিত করা।
- কর্মীদের শারীরিক ও মানসিক নিরাপত্তা নিশ্চত করা।

পরিবেশগত স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তাঃ

- বায়ুদূষণ, শব্দদূষণ, আলো এবং তাপমাত্রা পরিবেশ উপযোগী নিশ্চিত করা।
- কাজের জায়গায় সঠিক বায়ু চলাচল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা।

রোগ প্রতিরোধঃ

- কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন-সংক্রামক রোগ, চর্মরোগ বা শ্বাসকষ্টজনিত সমস্যার ঝুঁকি কমানো।
- নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং কর্মীদের জন্য ভ্যাকসিনেশন ব্যবস্থা গ্রহণ।

মানসিক স্বাস্থ্যঃ

- মানসিক চাপ, কর্মক্ষেত্রের হয়রানি বা বুলিং প্রতিরোধে উদ্যোগ নেওয়া।
- কর্মীদের মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার্থে কাউন্সিলিং বা মানসিক সহায়তার ব্যবস্থা রাখা।

স্যানিটেশন ও পরিচ্ছন্নতাঃ

- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন শৌচাগার এবং নিরাপদ পানীয় জলের ব্যবস্থা করা।
- বর্জ্য ব্যবস্থাপনার জন্য কার্যকর পদক্ষেপ গশ্বহণ করা।

ঝুঁকি ব্যবস্থাপনাঃ

- কাজের ঝুঁকি চিহ্নিত করে তা প্রতিরোধে সেফটি বিবেচনা করে কাজের কৌশল গ্রহণ।
- অগ্নিনির্বাপণ ব্যবস্থা এবং জরুরি অবস্থার প্রস্তুতি রাখা।

- কর্মীদের নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি।
- ঝুঁকিপূর্ণ কাজের জন্য কর্মীদের দক্ষতা বৃদ্ধি।

প্রাথমিক চিকিৎসা ও জরুরি সেবা:

- কর্মস্থলে প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা রাখা।
- জরুরি পরিস্থিতিতে সাড়া দেওয়ার জন্য প্রশিক্ষিত কর্মী তৈরি।

অংশ-খ	কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তার ক্ষেত্রসমূহ ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা

কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে প্রতিষ্ঠান প্রধানের দায়িত্ব

কর্মীদের সুরক্ষা ও সুস্থতার জন্য একটি নিরাপদ কর্মপরিবেশ নিশ্চিত করা প্রতিষ্ঠান প্রধানের নৈতিক ও আইনি কর্তব্য। তাঁর দায়িত্বগুলোর মধ্যে রয়েছে:

নিরাপদ কর্মপরিবেশ নিশ্চিত করা:

- কাজের স্থান ঝুঁকিমুক্ত রাখতে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ।
- নিরাপত্তা সরঞ্জাম ও যন্ত্রপাতি সঠিকভাবে ব্যবহার এবং রক্ষণাবেক্ষণ নিশ্চিত করা।
- কর্মীদের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ পরিবেশ যেমন-আগুন, বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম বা রাসায়নিক উপকরণের সঠিক ব্যবস্থাপনা।

স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ নিশ্চিত করা:

- কর্মস্থলে স্যানিটেশন ব্যবস্থা যেমন-পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন শৌচাগার, নিরাপদ পানীয় জল এবং বর্জ্য ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করা।
- কর্মীদের জন্য স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বজায় রাখা।

প্রশিক্ষণ ও সচেতনতা:

- কর্মীদের নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত প্রশিক্ষণ প্রদান।
- কর্মীদের ঝুঁকি চিহ্নিত করা এবং তা মোকাবেলা করার দক্ষতা বৃদ্ধি করা।
- পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্য সম্পর্কিত নীতিমালা সম্পর্কে কর্মীদের সচেতন করা।

ঝুঁকি মোকাবেলা ও নিয়ন্ত্রণ:

- কর্মক্ষেত্রে ঝুঁকি চিহ্নিত করে তা প্রতিরোধের পদক্ষেপ নেওয়া।
- জরুরি পরিস্থিতি মোকাবেলায় যেমন-অগ্নিকাণ্ড বা ভূমিকম্পের জন্য পরিকল্পনা ও প্রস্তুতি রাখা।

প্রাথমিক চিকিৎসা ও জরুরি সেবা ব্যবস্থা:

- কর্মক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা রাখা।
- জরুরি অবস্থায় দ্রুত সাড়া দেওয়ার জন্য পরিকল্পনা ও প্রশিক্ষিত কর্মী তৈরি করা।

নিয়ম ও আইনি নীতিমালা অনুসরণ:

- কাজের সময় সুরক্ষা ও স্বাস্থ্যবিধি প্রয়োগ নিশ্চিত করা।

- স্থানীয় এবং আন্তর্জাতিক নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি নীতিমালা অনুসরণ করা।

মানসিক স্বাস্থ্য:

- মানসিক চাপমুক্ত থেকে কাজ করার ব্যবস্থা এবং হয়রানি প্রতিরোধে পদক্ষেপ গ্রহণ।
- কর্মীদের জন্য মানসিক সহায়তা এবং পরামর্শ প্রদানের ব্যবস্থা রাখা।

প্রতিনিয়ত পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন:

- কর্মক্ষেত্রের নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধির কার্যকারিতা মূল্যায়ন করা।
- কর্মীদের মতামত নিয়ে নিয়মিত নিরাপত্তা নীতিমালা পর্যালোচনা ও উন্নয়ন করা।

কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে কর্মীদের দায়িত্ব

কর্মীদের সচেতনতা ও দায়িত্বশীল আচরণ কর্মক্ষেত্রকে নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর রাখতে সহায়তা করে। কর্মীদের কিছু গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব সম্পর্কে আলোচনা করা হলো;

নিরাপত্তা নির্দেশিকা মেনে চলা:

- প্রতিষ্ঠানের নির্ধারিত নিরাপত্তা নীতিমালা ও নিয়মকানুন মেনে চলা।
- কাজের সময় ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম যথাযথভাবে ব্যবহার করা।
- নিরাপত্তা সরঞ্জামের কোনো সমস্যা দেখা দিলে তা যথাযথ কর্তৃপক্ষকে জানানো ও মেরামতের ব্যবস্থা করা।

বেপরোয়া আচরণ পরিহার:

- দায়িত্ব পালনকালে ঝুঁকিপূর্ণ বা বেপরোয়া আচরণ থেকে বিরত থাকা।
- কাজের সময় অযথা তাড়াহুড়া না করা।

পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখা:

- কর্মস্থল পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা।
- বর্জ্য বা ঝুঁকিপূর্ণ পদার্থের যথাযথ ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করা।

ঝুঁকি চিহ্নিত করা ও প্রতিবেদন দেওয়া:

- কাজের পরিবেশে কোনো সম্ভাব্য ঝুঁকি বা নিরাপত্তা সমস্যার বিষয় চিহ্নিত করা।
- যেকোনো দুর্ঘটনা, ক্ষতি বা সমস্যার তথ্য সঙ্গে সঙ্গে প্রতিষ্ঠানের সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিকে জানানো।

প্রশিক্ষণ গ্রহণ ও প্রয়োগ করা:

- নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করা।
- শেখা কৌশল এবং নিয়মগুলো সঠিকভাবে কাজে প্রয়োগ করা।

সহকর্মীদের সহায়তা করা:

- সহকর্মীদের নিরাপদ থাকার বিষয়ে সচেতন করা এবং প্রয়োজনে সহায়তা করা।
- দলগতভাবে কাজের সময় পারস্পরিক বন্ধুত্বসুলভ আচরণ নিশ্চিত করা।

মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখা:

- কর্মক্ষেত্রে মানসিক চাপ বা কাজের অতিরিক্ত চাপে সহনশীল আচরণ করা।
- কাজের ক্ষেত্রে মানসিকভাবে চাপ প্রয়োগ না করা।

জরুরি পরিস্থিতি মোকাবেলাঃ

- অগ্নিকাণ্ড, ভূমিকম্প বা অন্যান্য জরুরি পরিস্থিতিতে প্রতিষ্ঠানের গৃহীত নীতিমালা অনুসরণ করা।

পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি নিশ্চিত থাকলে কর্মীদের দায়িত্বশীল আচরণ, নিরাপত্তা নীতিমালা মেনে চলে যে কোন বিষয় মোকাবেলা করে কর্মীগণ প্রতিষ্ঠানের সুনাম অক্ষুন্ন রাখতে সক্রিয় ভূমিকা রাখে।

অধিবেশন-৬	প্রাথমিক চিকিৎসা

শিখনফল:

ক. প্রাথমিক চিকিৎসা কী তা চিহ্নিত করতে পারবেন;
খ. প্রাথমিক চিকিৎসা কারীর গুণাবলি সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবেন;
গ. খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জেনে ভূমিকাভিনয় করতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলগত কাজ, ভূমিকাভিনয় ইত্যাদি

উপকরণ: ফার্স্ট এইড কিট, ভিডিও ক্লিপ, প্রেজেন্টেশন স্লাইড ইত্যাদি

অংশ-ক	দুর্ঘটনা ও প্রাথমিক চিকিৎসা	সময়: ১৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। এরপর শিক্ষার্থীদের প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কিত একটি ভিডিও ক্লিপ প্রদর্শন করুন। প্রাথমিক চিকিৎসা কী তা প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট জানতে চান। সহায়ক তথ্য থেকে প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে আলোচনা করুন।

অংশ-খ	প্রাথমিক চিকিৎসা কারীর গুণাবলি	সময়: ১৫ মিনিট

১. ফিস বোন পদ্ধতি অনুসরণ করে বোর্ডে প্রাথমিক চিকিৎসা শব্দটি লিখে প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট থেকে প্রাথমিক কারীর গুণাবলি সম্পর্কে একটি করে পয়েন্ট জানতে চান। তাদের প্রদত্ত উত্তরগুলো বোর্ডে লিখুন। অতঃপর সহায়ক তথ্য থেকে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন-এর মাধ্যমে প্রাথমিক চিকিৎসা কারীর গুণাবলি সম্পর্কে আলোচনা করুন।

অংশ-গ	খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা	সময়: ৫৫ মিনিট

১. পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে দুর্ঘটনা ও তার চিকিৎসার কিছু ছবি, ভিডিও বা উদাহরণ প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। কয়েকজনের কাছে এ সম্পর্কে জানতে চান। অতঃপর তথ্যপত্রের আলোকে কিছু সাধারণ দুর্ঘটনার চিকিৎসা সম্পর্কে আলোচনা করুন।
২. প্রশিক্ষণার্থীদের ৫টি দলে ভাগ করে উদাহরণ হিসেবে দেয়া পরিস্থিতিতে (একজন খেলোয়াড় হঠাৎ পড়ে গিয়ে চামড়া ছিলে গেছে, পেশীতে টান লেগেছে, পা মচকে গেছে , হাড় ভেঙ্গেছে, নাক দিয়ে রক্ত পড়ছে) আহত রোগীর কীভাবে সম্ভাব্য প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান করবেন তার ভূমিকাভিনয় করতে বলুন। অতঃপর তথ্যপত্রের আলোকে প্রয়োজনীয় ফিডব্যাক প্রদান করে কাজটি শেষ করুন।

অংশ-ঘ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

আজকের পাঠের শিখন অগ্রগতি যাচাই করার জন্য প্রশিক্ষণার্থীদের নিচের প্রশ্নগুলো করুন;

নমুনা প্রশ্ন:

- প্রাথমিক চিকিৎসা কী?
- প্রাথমিক চিকিৎসাকারীর তিনটি গুণাবলি উল্লেখ করুন।
- খেলাধুলায় দুর্ঘটনা এড়ানোর তিনটি উপায় বর্ণনা করুন।

অধিবেশণ শেষ করার পূর্বে কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাসা করুন ও তার উত্তর দিন।

পাঠ সমাপ্তি: পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-৬: প্রাথমিক চিকিৎসা

অংশ ক	দুর্ঘটনা ও প্রাথমিক চিকিৎসা

প্রতিদিন চলার পথে নানা রকম দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। দুর্ঘটনা হঠাৎই ঘটে। প্রাথমিক চিকিৎসা (First Aid) হলো দুর্ঘটনা বা অসুস্থতার ফলে আহত ব্যক্তিকে তাৎক্ষণিকভাবে প্রদত্ত প্রাথমিক সহায়তা, যা মূলত আহত রোগীকে ডাক্তারের কাছে নেওয়ার পূর্বে জরুরি পরিস্থিতিতে দেওয়া হয়। আক্রান্ত ব্যক্তির জীবন রক্ষা এবং অবস্থার অবনতি রোধ করার উদ্দেশ্যে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান করা হয়। প্রাথমিক চিকিৎসা সাধারণত ক্ষতের ধরন অনুযায়ী ক্ষতস্থানে ব্যান্ডেজ লাগানো, রক্তপাত বন্ধ করা, পুড়ে যাওয়া স্থানে যত্ন নেওয়া, শ্বাসকষ্টে সহায়তা প্রদান অথবা অজ্ঞান ব্যক্তিকে সেবা দেওয়া ইত্যাদির মাধ্যমে সম্পন্ন হয়। প্রাথমিক চিকিৎসার সঠিক জ্ঞান ও দক্ষতা জীবন বাঁচাতে এবং দুর্ঘটনার পরবর্তী রোগীর অবস্থার অবনতি কমাতে সহায়তা করে। এটি ব্যক্তিগত,পারিবারিক এবং সামাজিক জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

অংশ খ	প্রাথমিক চিকিৎসাকারীর গুনাবলি

পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা: প্রাথমিক চিকিৎসাকারীর রোগীর আঘাতের কারণ ও চিহ্ন সহজেই পর্যবেক্ষণ করার ক্ষমতা থাকতে হবে।

দ্রুত ব্যবস্থা গ্রহণের দক্ষতা: রোগীর ক্ষতস্থান দেখে দ্রুত ব্যবস্থা গ্রহণের দক্ষতা থাকতে হবে।

অভিজ্ঞতাপূর্ণ: প্রাথমিক চিকিৎসাকারী হাতের কাছে চিকিৎসা দেওয়ার উপযোগী যে উপকরণ পাবে তা দিয়েই সে প্রতিবিধানের কাজ চালাতে পারেন সে রকম অভিজ্ঞ হতে হবে।

সঠিক পরামর্শ প্রদান: রোগীকে ও তার নিকটস্থ লোকদের কাছে উপস্থিত কর্তব্য সম্পর্কে সঠিক পরামর্শ দেওয়ার অভিজ্ঞতা সম্পন্ন হতে হবে।

আত্মবিশ্বাসী হতে হবে: চিকিৎসাকারীর আত্মবিশ্বাসের সাথে কাজ শেষ করতে হবে।

সহানুভূতিশীল: চিকিৎসাকারী রোগীর প্রতি কখনও কঠোর হবে না, রোগীর প্রতি সহানুভুতিশীল আচরণ করতে হবে। রোগী যেন কষ্ট না পায় সে দিকে লক্ষ্য রেখে অন্যদেরকে সাহস দিতে হবে।

প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ

নিম্নলিখিত উপকরণগুলো প্রাথমিক প্রতিবিধানের সময় প্রয়োজন হয়-

১. জীবাণুমুক্ত তুলা বা গজ ২. প্যাড ৩. ব্যান্ডেজ ৪. ডেটল ৫. কাঁচি ৬. ভায়োডিন ৭. বেনজিন ৮. লিন্ট ৯. সেফটিপিন ১০. সিরিঞ্জ ১১. ঔষধের ট্রে।

অংশ গ	খেলাধুলায় দুর্ঘটনা এড়ানোর উপায়

খেলাধুলায় অংশ নিলে অনেক সময় পেশিতে টান লাগে, হাত-পা ছিলে যায়, কেটে যায়, নাকে আঘাত লাগলে রক্ত পড়ে আবার হাতে-পায়ে জোরে আঘাত লাগলে ফ্রাকচারও দেখা যায়। এসব দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য কিছু সতর্কতামূলক ব্যবস্থা তুলে ধরা হল–

- খেলাধুলা বা নির্দিষ্ট ব্যায়াম করার পূর্বে ওয়ার্ম আপ করে নিতে হবে।
- খেলাধুলার জায়গা/মাঠ সমতল ও নিরাপদ হতে হবে।
- পিচ্ছিল ভেজা ও ইট পাটকেল, কাঁচের টুকরো যুক্ত মাঠে খেলা উচিত নয়।
- অতিরিক্ত খেলাধুলা বা ব্যায়াম পরিহার করতে হবে।
- ছেঁড়া বৈদ্যুতিক তারের কাছে খেলাধুলা করা যাবে না।
- প্রয়োজন অনুযায়ী নিরাপত্তামূলক উপকরণ ব্যবহার করতে হবে।

খেলাধুলার সময় সাধারণত যে সমস্ত দুর্ঘটনা ঘটে তার প্রাথমিক প্রতিবিধান সম্পর্কে নিচে সংক্ষেপে আলোচনা করা হলো-

চামড়া ছিলে যাওয়া

খেলার সময় পড়ে গিয়ে, ইটের টুকরা বা বুটের আঘাতে চামড়া ছিড়ে যেতে পারে। চামড়া ছিলে গেলে ঐ জায়গাটি রক্তজমা ও কালশিটেযুক্ত হয়।

করণীয়-

- ছিলে যাওয়া স্থানে ঠান্ডা পানি বা বরফ লাগাতে হবে।
- পরিষ্কার তোয়ালে বা কাপড় ঠাণ্ডা পানিতে ভিজিয়ে আঘাত প্রাপ্ত স্থানে বেঁধে রাখতে হবে।
- রক্ত বের হলে তা বন্ধ করার ব্যবস্থা করতে হবে।
- জীবাণুমুক্ত তুলা দিয়ে জমাট রক্ত মুছে মলম লাগাতে হবে।
- প্রয়োজন হলে ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হবে।

পেশীতে টান

খেলাধুলা করার সময় বা ভারী কোনো জিনিস তোলার সময় পেশিতে টান লেগে পেশির আঁশ ছিড়ে গেলে ব্যাথা অনুভূত হয় ও চলতে কষ্ট হয়। অনেক সময় আহত স্থান ফুলে ওঠে।

করণীয়-

- আহত স্থানটিকে বিশ্রাম দিয়ে বরফ লাগাতে হবে।
- ২৪ ঘন্টা পর গরম পানিতে বোরিক এসিড পাউডারের কমপ্রেস প্রয়োগ করতে হবে।

ফুলে যাওয়া

খেলার সময় আঘাত লেগে শরীরের কোন স্থান ফুলে যেতে পারে।

করণীয়-

- বরফ লাগানো।
- প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া।

মচকানো

যদি কোনো কারণে লিগামেন্ট ক্ষতিগ্রস্থ বা ছিঁড়ে যায় তাহলে হাড়ের সন্ধিস্থলে প্রচন্ড ব্যাথা অনুভুত হয় এবং আহত স্থানের চারপাশ ফুলে ওঠে একে মচকানো বলে।

করণীয়-

- উক্ত স্থানটিকে শক্ত করে ব্যান্ডেজ বেঁধে ঠাণ্ডা বা বরফকুচি কাপড়ে মুড়িয়ে রাখতে হবে।
- বরফকুচি কাপড় দিয়ে মুড়িয়ে রাখার পরও যদি ভালো না হয় তখন চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

হাড়ভাঙ্গা

শরীরের কোন হাড় ভেঙ্গে গেলে একে হাড়ভাঙ্গা বলে।

করণীয়-

- রোগীকে স্বাভাবিক রাখার চেষ্টা করতে হবে ।
- আঘাতপ্রাপ্ত স্থানকে অনড় রাখতে হবে যাতে নড়াচড়া করতে না পারে।
- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব রোগীকে ডাক্তারের কাছে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

নাক দিয়ে রক্ত পড়া

খেলাধুলা করার সময় সামান্য আঘাতে অথবা অন্য কোন কারণে নাক দিয়ে রক্ত বের হতে পারে।

করণীয়-

- রোগীকে চেয়ারে বসিয়ে বা চিৎ করে শুইয়ে মাথা পিছনের দিকে সামান্য হেলিয়ে রাখতে হবে।
- মুখ দিয়ে নিঃশ্বাস নিতে বলতে হবে।
- নাক হালকাভাবে চেপে ধরে রাখতে হবে।
- প্রথমেই নাকে জমাট বাঁধা রক্ত পরিষ্কার করা যাবে না, কারন এতে রক্ত আরও বেশি বের হতে পারে হয়।
- বরফ ঠাণ্ডা পানি লাগালে তাড়াতাড়ি রক্ত পড়া বন্ধ হয়।

অধিবেশন-৭	দেশীয় খেলা

শিখনফল:

ক. দেশীয় খেলার নাম ও গুরুত্ব বলতে পারবেন।

খ. মাপ অনুযায়ী কাবাডি কোর্ট আঁকতে পারবেন।

গ. কাবাডি খেলার নিয়ম ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলগত কাজ

উপকরণ : ভিডিও ক্লিপ, প্রেজেন্টেশন স্লাইডস, পোস্টার পেপার ও মার্কার, মেজারমেন্ট টেপ, ফিতা ইত্যাদি

অংশ-ক	দেশীয় খেলার গুরুত্ব	সময়: ১৫ মিনিট

১. শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন। প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। অতঃপর প্রশিক্ষণার্থীদের নিজ নিজ খাতায় যত বেশি সম্ভব দেশীয় খেলার নাম লিখতে বলুন। ৫/৬ জনের নিকট থেকে তাদের লেখা দেশীয় খেলার নামের মধ্য থেকে বাংলাদেশের জাতীয় খেলার নাম জানতে চান । শিক্ষার্থীদের উত্তর শোনার পর দেশীয় খেলার গুরুত্ব বিশেষ করে জাতীয় খেলা হিসেবে কাবাডি খেলার গুরত্ব নিয়ে আলোচনা করুন।

অংশ-খ	কাবাডি কোর্ট	সময়: ৩০ মিনিট

১. সবাইকে কাবাডি কোর্ট প্রস্তুতের একটি ভিডিও ক্লিপ দেখান। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। সহায়ক তথ্য থেকে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন-এর মাধ্যমে কাবাডি কোর্টের আকৃতি ও মাপ সম্পর্কে আলোচনা করুন।

২. প্রশিক্ষণার্থীদের ৫টি দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দলকে পোস্টার পেপারে কাবাডি কোর্টের সঠিক মাপ অনুযায়ী নকশা/চিত্র তৈরি করতে বলুন। সকল প্রশিক্ষণার্থী দলগত কাজে অংশগ্রহণ করছে কি-না পর্যবেক্ষণ করুন। দলগত কাজ শেষে প্রতিটি দলের কাজ উপস্থাপন করতে বলুন। প্রশিক্ষণাথীদের ভুল হলে প্রয়োজনে সংশোধন করুন।

৩. পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থীদের কাবাডি মাঠের বিভিন্ন অংশ দেখিয়ে সঠিকভাবে (মিডল লাইন, বক লাইন, বোনাস লাইন ইত্যাদি) শনাক্ত করতে বলুন। সঠিক উত্তর দেওয়ার জন্য প্রশিক্ষণার্থীদের উৎসাহ দিন।

অংশ-গ	কাবাডি খেলার নিয়ম	সময়: ৪০ মিনিট

১. এরপর সবাইকে কাবাডি খেলার একটি ভিডিও ক্লিপ দেখান। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।

২. একটি স্লাইডে সঠিক এবং ভুল কাবাডি খেলার নিয়মগুলো মিশ্রিত করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের সঠিক নিয়মগুলো শনাক্ত করতে বলুন।
৩. প্রশিক্ষণার্থীদের সকালের সেশনে তথ্যপত্রের বর্ণনা অনুযায়ী মাঠে/উন্মুক্ত স্থানে দুইটি (পুরুষ/মহিলা প্রশিক্ষণার্থী) দলে ভাগ করে অল্প সময়ের জন্য কাবাডি খেলার আয়োজন করুন। যেখানে সবাই নিয়ম মেনে অনুশীলন করার সুযোগ পাবে এবং কাবাডি খেলা সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।

অংশ-গ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

আজকের পাঠের পাঠগত অবস্থান যাচাই করার জন্য নিচের প্রশ্নগুলো করে মূল্যায়ন করুন।

নমুনা প্রশ্ন:

- রেইডার কাকে বলে?
- লোনা কী?

অধিবেশনের শেষ করার পূর্বে কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে জানতে চান ও তার উত্তর দিন।

পাঠ সমাপ্তি: পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

বি.দ্র: গোল্লাছুট ও দাঁড়িয়াবান্ধা খেলাগুলো সকালের পিটি ক্লাসে অনুশীলন করানো যেতে পারে।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-৭: দেশীয় খেলা

অংশ-ক	দেশীয় খেলার গুরুত্ব

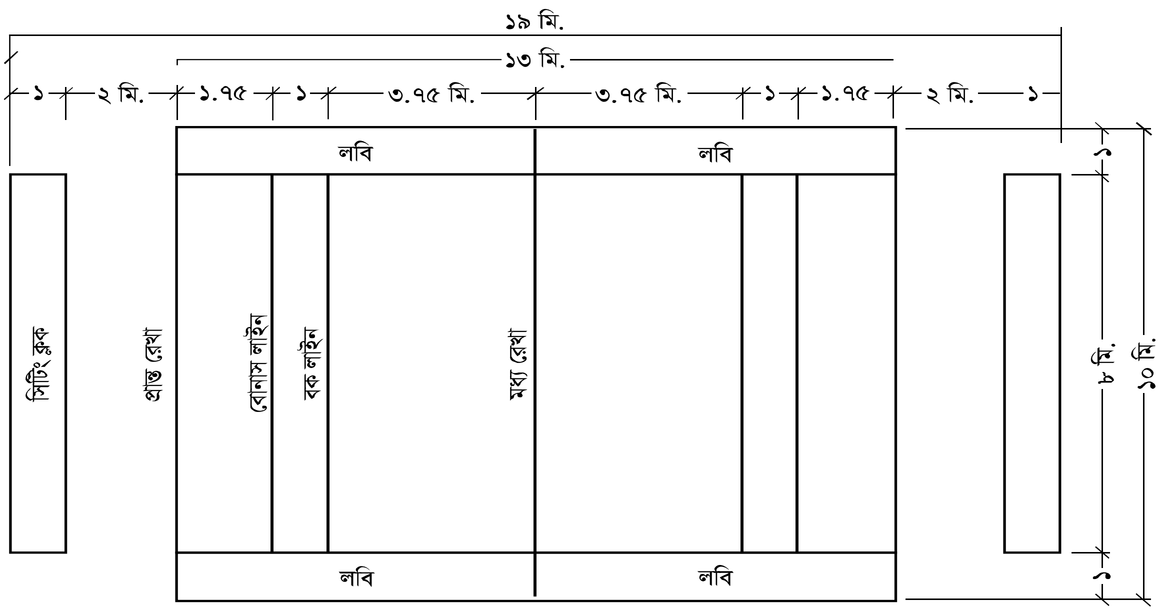
দেশীয় খেলা আমাদের ঐতিহ্য, সংস্কৃতি ও ইতিহাসের গুরুত্বপূর্ণ অংশ। দেশীয় খেলাগুলো যুগ যুগ ধরে চলে আসা মাটি ও মানুষের সঙ্গে নিবিড়ভাবে মিশে আছে যা গ্রামীণ জীবনের আনন্দ ও বিনোদনের প্রধান উৎস। দেশীয় খেলা পুনরুজ্জীবিত করার মাধ্যমে আমরা আমাদের শিকড়ের সঙ্গে সংযুক্ত থাকতে পারি এবং ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে আমাদের ঐতিহ্যের সঙ্গে পরিচিত করাতে পারি। বাংলাদেশে কাবাডি, গোল্লাছুট, দাঁড়িয়াবান্ধা, বৌঁচি, কানামাছি ভোঁ ভোঁ ইত্যাদি জনপ্রিয় দেশীয় খেলা হিসেবে পরিচিত।

কাবাডি

বাংলাদেশের জাতীয় খেলা কাবাডি। এই খেলা গ্রামীণ ঐতিহ্যের একটি অন্যতম জনপ্রিয় খেলা। বিশেষ করে ভারতীয় উপমহাদেশের এটি একটি প্রাচিন খেলা। গ্রামাঞ্চলে এই খেলা হাডুডু নামেই বেশি পরিচিত। এটি শক্তি, কৌশল এবং ধৈর্যের সমন্বয়ে গঠিত একটি দলীয় খেলা। কাবাডি খেলার নিয়ম অত্যন্ত সহজ এবং খেলার জন্য বিশেষ কোনো সরঞ্জামের প্রয়োজন হয় না, যা একে সবার কাছে জনপ্রিয় করে তুলেছে।

১৯৭১ সালে মুক্তিযুদ্ধ-পরবর্তী স্বাধীন বাংলাদেশের নিজস্ব ঐতিহ্য ও সংস্কৃতিকে তুলে ধরার জন্য কাবাডিকে জাতীয় খেলা হিসেবে ঘোষণা করা হয়। ১৯৭৩ সালে বাংলাদেশ কাবাডি ফেডারেশন গঠিত হয়। এই খেলা শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি, কৌশলী, ক্ষিপ্রতা ও গতি বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

অংশ-খ	কাবাডি কোর্ট



কাবাডি কোর্টের চিত্র

কাবাডি খেলার নিয়মাবলি:

কাবাডি খেলা সহজ হলেও এতে শারীরিক দক্ষতা ও কৌশল গুরুত্বপূর্ণ। এটি একটি দলগত খেলা, যেখানে প্রতিপক্ষকে স্পর্শ করা এবং আউট করার মাধ্যমে পয়েন্ট অর্জন করা হয়।

দলের গঠন:

- প্রতিটি দলে ৭ জন খেলোয়াড় মাঠে থাকে এবং অতিরিক্ত ৫ জন অতিরিক্ত খেলোয়াড় হিসেবে থাকবে।
- কাবডি খেলাটি সাধারণত দুই অর্ধে বিভক্ত। প্রতি অর্ধ ২০ মিনিটের। প্রথমার্ধ সমাপ্তির পর মাঝে ৫ মিনিটের বিরতি থাকে।

রেইড:

- একদল থেকে একজন খেলোয়াড় (রেইডার) প্রতিপক্ষের মাঠে প্রবেশ করে।
- রেইডারের কাজ প্রতিপক্ষকে স্পর্শ করা এবং নিরাপদে নিজ কোর্টে ফিরে আসা।
- রেইডার নিজ কোর্ট থেকে দম নিয়ে বারবার "কাবাডি, কাবাডি" বলতে হয়। যদি তিনি শ্বাস বন্ধ করেন, তবে তাকে আউট হিসেবে গণ্য করা হবে।

পয়েন্ট অর্জন:

- রেইডার প্রতিপক্ষের একজন বা একাধিক খেলোয়াড়কে স্পর্শ করলে এবং নিরাপদে নিজ কোর্টে ফিরে আসলে যত জনকে স্পর্শ করবে তত পয়েন্ট পাবে।
- প্রতিপক্ষ রেইডারকে আটকালে তারা একটি পয়েন্ট পায়।
- বোনাস লাইন অতিক্রম করলে রেইডার দল এক পয়েন্ট পাবে।
- যদি একটি দলের সকল খেলোয়াড় আউট হয়ে যায়, তাহলে প্রতিপক্ষ দল অতিরিক্ত ২ পয়েন্ট পায়। এই পয়েন্টকে লোনা পয়েন্ট বলে। লোনা পয়েন্ট মূল পয়েন্টের সাথে যোগ হয়।

আউট ও রিভাইভাল:

- কোনো খেলোয়াড় আউট হলে তিনি মাঠের বাইরে সিটিং ব্লকে যান।
- আউট হওয়া খেলোয়াড় রিভাইভ (পুনরায় মাঠে আসা) করতে পারেন, যদি তার দল পয়েন্ট অর্জন করে।

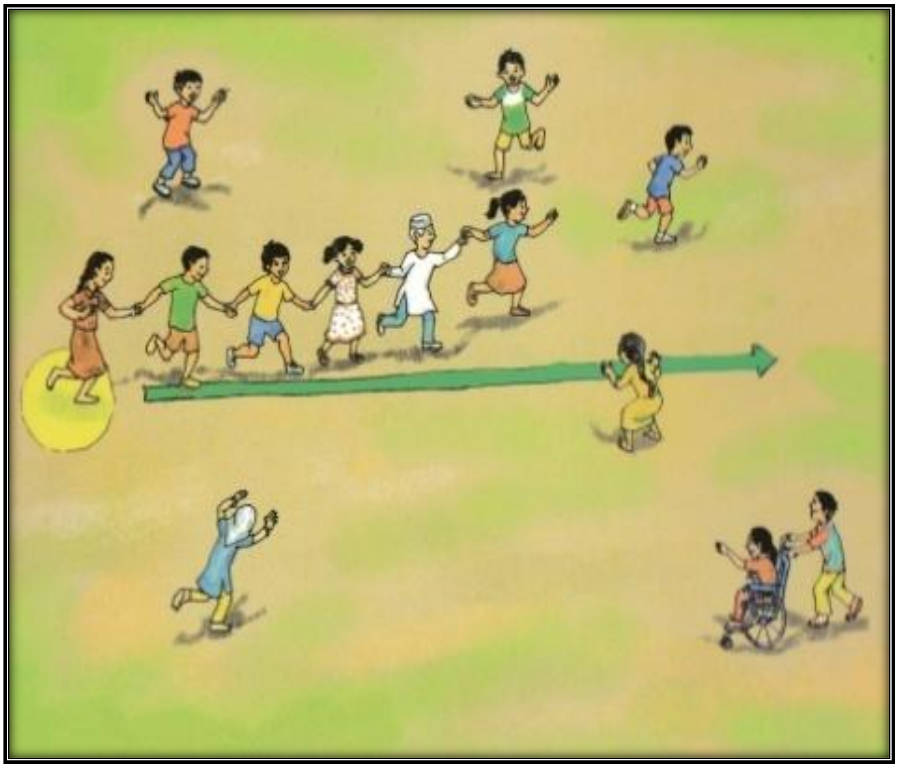
জয় নির্ধারণ:

- নির্ধারিত সময় শেষে সর্বাধিক পয়েন্ট পাওয়া দল বিজয়ী হয়।
- যদি ড্র হয় তাহলে তাকে টাই বলে। টাই ভাঙার নিয়ম অনুসারে প্রত্যেক দল ৫টি করে দম দিতে হবে। এরপরেও যদি খেলার জয় পরাজয় নির্ধারণ না হয় তখন গোল্ডেন রেইডের মাধ্যমে জয় পরাজয় নির্ধারণ করতে হবে।
- গোল্ডেন রেইড দেওয়ার পূর্বে টস করতে হবে। টসে যে দল জয়লাভ করবে তারা প্রথমে দম দিবে। যে দল পয়েন্ট পাবে সে দল জয়লাভ করবে।

কাবাডি খেলা সহজ নিয়ম ও শক্তিশালী কৌশলের সমন্বয়ে আকর্ষণীয় এবং উত্তেজনাপূর্ণ। এ খেলা দলগত কাজের মনোভাব তৈরি করে এবং শারীরিক ও মানসিক সক্ষমতা বাড়ায়।

গোল্লাছুট খেলার নিয়মাবলি:

একটি খোলা মাঠে আট/দশজন খেলোয়াড় থাকতে পারে। একটা ছোট্ট বৃত্ত খেলার কেন্দ্রস্থল। কিছু দূরে খানিকটা ইট-পাথর বা গাছ খুটি হবে খেলার সীমানা। বৃত্তটাকেই গোল্লা বলা হয়। গোল্লা থেকে ছুটে গিয়ে সীমানার শেষ চিহ্ন ছোঁয়াই হলো এ খেলার মূল লক্ষ্য। যে পক্ষ প্রথম দান পায় তাদের দলনেতাকে গোল্লায় এক পা দিয়ে দাঁড়াতে হবে, অন্য পা যেখানে খুশি রাখতে পারবে। দলের প্রধানের হাত ধরে বাকিরা পরপর হাত ধরাধরি করে দলনেতাকে ঘিরে ঘুরতে থাকবে। বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়েরা চারপাশে ছড়িয়ে অপেক্ষায় থাকবে। ঘুরতে ঘুরতে প্রথম দলের একজন বা একাধিক খেলোয়াড় শিকল থেকে ছিটকে বেরিয়ে গিয়ে দ্রুত গতিতে বিপক্ষের খেলোয়াড়দের ফাঁকি দিয়ে লক্ষ্যে পৌঁছানোর চেষ্টা করবে। যদি একজনও সফল হয় তবে সে এসে গোল্লা থেকে যতদূর লাফ দিয়ে যেতে পারবে গোল্লা ততদূরে এগিয়ে যাবে। এভাবে চলতে চলতে থাকবে। একসময় দলনেতাও গোল্লা ছেড়ে লক্ষ্যে পৌঁছানোর চেষ্টা করে সফল হলে তারা সেই দান জিতবে। বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়েরা চেষ্টা করবে লক্ষ্যে পৌঁছানোর আগেই তাদের ছুঁয়ে দিতে। যদি ছুঁয়ে দিতে পারে, তবে তারা সেই দান থেকে বাদ যাবে। খেলোয়াড়রা যতক্ষণ পরস্পরের হাত ধরাধরি করে গোল্লা স্পর্শ করে থাকে ততক্ষণ বিপক্ষদল তাদের ছুঁতে পারবে না। এমন পরিস্থিতিতে যদি গোল্লায় থাকা দল বিপক্ষ দলের কাউকে ছুঁয়ে দিতে পারে তবে সে খেলোয়াড় সেই দান থেকে বাদ যাবে। এক দলের দলনেতাকে স্পর্শ করার সাথে সাথে অন্য দল দান পায়। উভয় দলের দান শেষে যে দলের পয়েন্ট বেশি হবে তারাই জিতবে।

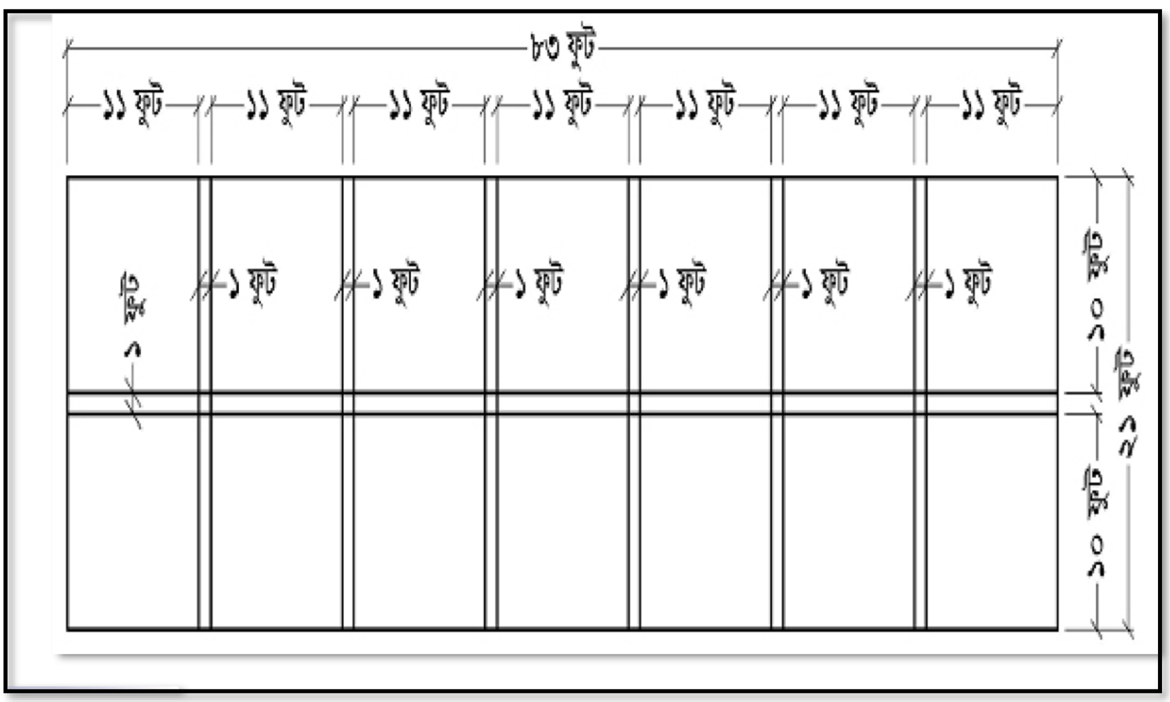


দাঁড়িয়াবাঁন্ধা

খেলার নিয়মাবলি-

প্রতি দলে ৬/৮ জন করে খেলোয়াড় থাকবে। একটি আয়তক্ষেত্রকে লম্বালম্বি দুটো ভাগে বিভক্ত করবার পর ওই আয়তক্ষেত্রটিকে আড়াআড়িভাবে সরলরেখা দ্বারা সাতটি ভাগে বিভক্ত করতে হবে। লম্বালম্বিভাবে বিভক্ত সরলরেখায় একজন রক্ষক দাঁড়াবে, আর আড়াআড়িভাবে সাতটি সরলরেখায় সাতজন রক্ষক দাঁড়াবে। এই খেলায় অন্য দলের সকল খেলোয়াড় একটি ঘরে সমবেত হবে। ওই ঘরে সমবেত সকল দৌড়বাজ খেলোয়াড়রা দাগে দাঁড়ানো রক্ষণকারী খেলোয়াড়দের ছোঁয়া বাঁচিয়ে এক ঘর থেকে অন্য ঘরে যেতে চেষ্টা করবে এবং রক্ষণকারী খেলোয়াড়রা দাগে দাঁড়িয়ে তাদের ছুঁতে চেষ্টা করবে। রক্ষণকারী খেলোয়াড়রা নিজেদের রেখার উপর দিয়ে দৌড়াদৌড়ি করতে পারবে।

যে ঘর থেকে খেলা শুরু হবে তার পাশের ঘরটিকে বলা হয় নুনঘর। দৌড়বাজ খেলোয়াড়দের লক্ষ্য হলো সব ঘর পরিক্রমা করে সেই ঘরে পৌঁছানো এবং সেই ঘর থেকে নুন নিয়ে যে ঘর থেকে খেলা শুরু হয়েছিল সেই ঘরে পৌঁছাতে পারলেই গোটা দলটি জয়ী হয়। আর রক্ষণকারী খেলোয়াড়রা যদি বিপক্ষ দলের একজনকেও ছুঁয়ে দিতে পারে তবে গোটা দলটিই দান হারাবে। তখন রক্ষণকারী ও দৌড়বাজরা নিজেদের মধ্যে অবস্থান পরিবর্তন করে।



অধিবেশন-৮	মাইনর গেমস

শিখনফল:

ক. মাইনর গেমস কী তা বলতে পারবেন।

খ. মাইনর গেমস খেলার নির্দেশনা দিতে পারবেন।

গ. নিয়ম মেনে মাইনর গেমস খেতে পারবেন।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল : প্রদর্শন, দলগত কাজ

উপকরণ : ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর, বিভিন্ন মাইনর গেমসের প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম

অংশ-ক	মাইনর গেমস	সময়: ১৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন। প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। এরপর সবাইকে একটি মাইনর গেমসের ভিডিও ক্লিপ দেখান। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে দেখতে বলুন। ভিডিও দেখা শেষে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো করুন।

- ভিডিওতে প্রদর্শিত খেলার জন্য কত জন খেলোয়াড়ের প্রয়োজন হবে?
- এ খেলাটি খেলার জন্য কেমন মাঠের প্রয়োজন হবে?
- এ খেলার আইন-কানুনগুলো কি খুবই কঠিন ছিল?

প্রশিক্ষণার্থীদের প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের উত্তরগুলো বোর্ডে লিখুন। তথ্যপত্রের আলোকে বিভিন্ন মাইনর গেমস সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট করুন।

অংশ-খ	মাইনর গেমস অনুশীলন	সময়: ৭০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের কিছুক্ষণের জন্য মাঠে/উন্মুক্ত স্থানে নিয়ে তথ্যপত্রে উল্লিখিত নির্বাচিত মাইনর গেমসগুলো কীভাবে খেলতে হয় তা কয়েকজন প্রশিক্ষণার্থীর সহায়তায় প্রদর্শন করুন। কারো কোথাও অস্পষ্টতা থাকলে আলোচনার মাধ্যমে তা স্পষ্ট করুন।

২. প্রশিক্ষণার্থীদের পাঁচটি দলে ভাগ করুন। পাঁচটি দলের জন্য আলাদা আলাদা মাইনর গেমস নির্ধারণ করুন। অনুশীলন শেষে পর্যায়ক্রমে প্রত্যেক দলকে নিয়ম মেনে খেলা প্রদর্শন করতে বলুন। নিজে ঘুরে ঘুরে পর্যবেক্ষণ করুন এবং প্রয়োজনে সহায়তা প্রদান করুন। এতে করে সবাই নিয়ম মেনে খেলাগুলো অনুশীলন করার সুযোগ পাবে এবং মাইনর গেমস সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।

অংশ-গ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

- মাইনর গেমস কাকে বলে?
- মাইনর গেমস খেলার মূল লক্ষ্য কী?

অধিবেশনের শেষ করার পূর্বে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে জানতে চান ও উত্তর দিন।

পাঠ সমাপ্তি: পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-৮: মাইনর গেমস

মাইনর গেমস বলতে বোঝায় যে সকল খেলাগুলো অল্প জায়গায়, স্বল্প সংখ্যক খেলোয়াড় নিয়ে খেলা হয়। এই খেলায় আইন-কানুনের তেমন কোনো কড়াকড়ি নেই। এই ধরনের খেলার মূল লক্ষ্য শারীরিক ও মানসিক বিকাশ, আনন্দ বিনোদন। এসব খেলা খেলোয়াড়দের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ, দলগত চেতনা এবং প্রতিযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলে। কঠিন কোনো নিয়ম কানুন না থাকার কারনে মাইনর গেমস যেকোনো বয়সের মানুষের জন্য আনন্দদায়ক। স্কুল পর্যায়ের শিক্ষার্থীরা আগ্রহ ও আনন্দ সহকারে এ সকল খেলায় অংশগ্রহণ করে থাকে। এই গেমসগুলো শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশে বিশেষ ভূমিকা পালন করে।

গুডমর্নিং স্যার

খেলার স্থান:	:	খেলার মাঠ বা খোলা জায়গা
খেলোয়াড় সংখ্যা	:	১৫ থেকে ২০ জন
সরঞ্জাম	:	প্রয়োজন নেই

সকল শিক্ষার্থীকে বৃত্তাকারে বসাতে হবে এবং একজন শিক্ষার্থী বৃত্তের চারিদিকে দৌড়াবে। সে দৌড়াতে দৌড়াতে বৃত্তে বসা একজনকে ছুঁইয়ে দিবে ও যেদিকে দৌড়াচ্ছিল তার বিপরীত দিকে দৌড়াবে এবং যাকে ছুঁয়ে দিবে সে তার বিপরীত দিকে দৌড়াবে। এভাবে দৌড়াতে দৌড়াতে তারা যেখানে মিলিত হবে, সেখানে একে অপরের সাথে করমর্দন করে বলবে "গুডমর্নিং স্যার"। এরপর দুইজনই চেষ্টা করবে আগে ফাঁকা জায়গাটিতে গিয়ে বসতে। যে আগে পৌঁছাবে ফাঁকা জায়গায় বসবে, আর যে পারবে না সে পূর্বের ন্যায় দৌড়াতে থাকবে । এভাবে খেলটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত চলতে থাকবে।

বিড়াল এবং ইঁদুর

খেলার স্থান:	:	খেলার মাঠ বা খোলা জায়গা
খেলোয়াড় সংখ্যা	:	১৫ থেকে ২০ জন
সরঞ্জাম	:	প্রয়োজন নেই

এই খেলায় দলের সকলে একে অপরের হাত ধরে একটি বৃত্ত তৈরি করবে। খেলোয়াড়দের মধ্য থেকে একজনকে বিড়াল এবং একজনকে ইঁদুর নামকরণ করতে হবে। বিড়াল থাকবে বৃত্তের বাইরে এবং ইঁদুর থাকবে বৃত্তের মধ্যে। বিড়ালের উদ্দেশ্য থাকবে তাড়া করে যেভাবেই হোক ইঁদুরকে ছোঁয়া। ইঁদুর বিড়ালের হাত থেকে বাঁচার জন্য ইচ্ছেমত বৃত্তের মধ্যে এবং বাইরে যাতায়াত করতে পারবে। বিড়াল বৃত্তের মধ্যে ঢোকা বা বাইরে যাওয়ার ক্ষেত্রে পরস্পরের হাত ধরে থাকা বৃত্ত তৈরিকারী খেলোয়াড়দের কাছে বাঁধা পাবে। বিড়াল যেই মুহূর্তে ইঁদুরকে ছুঁয়ে ফেলবে সেইখানেই খেলাটির সমাপ্তি ঘটবে। শিক্ষক আবার অন্য দুইজন শিক্ষার্থীকে বিড়াল ও ইঁদুর হতে বলবেন। এভাবে খেলাটি চলতে থাকবে।

মিনি, ও বাড়ি যাও

খেলার স্থান:	:	খেলার মাঠ বা খোলা জায়গা
খেলোয়াড় সংখ্যা	:	১৫ থেকে ২০ জন
সরঞ্জাম	:	প্রয়োজন নেই

ক্লাসের সকল শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে একজন বাদে অন্য সকলে বৃত্ত করে বৃত্তের ভিতরে মুখ করে দাঁড়াবে বা বসবে। বাদ থাকা খেলোয়াড় মিনি হবে । মিনি বৃত্তের ভিতরে থাকা প্রত্যেক খেলোয়াড়ের কাছে যেয়ে বিভিন্ন রকমের অঙ্গভঙ্গি করে হাসানোর চেষ্টা করবে। কিন্তু তারা কিছুতেই হাসবে না। বৃত্তের ভিতরে থাকা খেলোয়াড় মিনিকে বলবে 'মিনি ঐ বাড়ি যাও'। যে মিনির কথা বা আচরণে হাসবে সে মিনি হবে এবং তার জায়গা দখল করবে। এভাবে খেলাটি একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত চলবে।

নেতা খুঁজে বের কর

খেলার স্থান:	:	খেলার মাঠ বা খোলা জায়গা
খেলোয়াড় সংখ্যা	:	১৫ থেকে ২০ জন
সরঞ্জাম	:	প্রয়োজন নেই

ক্লাসের সকল শিক্ষার্থী একটি বৃত্ত করে দাঁড়াবে বা বসবে। একজন শিক্ষার্থী বৃত্তের বাইরে থাকবে। বৃত্তের ভিতরে থাকা শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে একজন নেতা হবে। নেতা যে ধরনের অঙভঙ্গি করবে বৃত্তের সকল শিক্ষার্থী নেতাকে অনুসরণ করে একই কাজ করবে। নেতা বিশেষ খেলোয়াড়ের চোখ ফাঁকি দিয়ে কিছুক্ষণ পর পর তার অঙ্গভঙ্গি পরিবর্তন করবে যেমন হাত পা নড়াচড়া, মাথা চুলকানো, হাত তালি, উঠা-বসা ইত্যাদি করতে পারে। বাইরে থাকা বিশেষ শিক্ষার্থী বৃত্তের ভিতরে এসে কার নেতৃত্বে অঙ্গভঙ্গি করা হচ্ছে তাকে খুজে বের করবে। যদি নেতাকে খুজে বের করতে পারে তাহলে সে নেতার জায়গায় দাঁড়াবে বা বসবে। নেতা বিশেষ শিক্ষার্থী হয়ে বৃত্তের বাইরে যাবে। নেতা খুজে বের করতে না পারলে অন্য একজনকে নেতা খুজে বের করার দায়িত্ব দিয়ে খেলা শুরু করতে হবে। এভাবে খেলাটি কিছুক্ষণ চলতে থাকবে।

গুপ্তধন লোকানো

খেলার স্থান	:	খেলার মাঠ বা খোলা জায়গা
খেলোয়াড় সংখ্যা	:	১৫ থেকে ২০ জন
সরঞ্জাম	:	প্রয়োজন নেই

খেলোয়াড়রা দুটি সমান দলে বিভক্ত হয়ে ১৫/২০ফুট দূরে পাশাপাশি ভাবে দুই দল মুখোমুখি ভাবে বসবে। দুই দলের দুইজন দলনেতা থাকবে। দলনেতাদের কাছে গুপ্তধন থাকবে। গুপ্তধন লুকানোর সময় দলনেতা তার দলের প্রত্যেক খেলোয়াড়ের কাছে যেয়ে গুপ্তধন লুকানোর ভান করে যে কোন একজনের কাছে গুপ্তধন রাখবে। এরপর বিপরিত দলের খেলোয়াড়দের বলতে বলবে কার কাছে গুপ্তধন আছে । যে দলকে বলতে হবে সেই দলের

খেলোয়াড়ের সাথে আলোচনা করে গুপ্তধন কার কাছে আছে বলতে পারবে। যদি সঠিকভাবে বলতে পারে তাহলে তার দল এক পয়েন্ট পাবে। বলতে না পারলে বিপক্ষ দল এক পয়েন্ট পাবে। অনুরূপভাবে বিপক্ষ দলের দলনেতা তার দলের একজনের কাছে গুপ্তধন লুকিয়ে রাখবে এবং অন্য দলকে বলতে বলবে গুপ্তধন কার কাছে আছে । সঠিক ভাবে বলতে পারলে তারাও এক পয়েন্ট পাবে না পারলে বিপক্ষ দল এক পয়েন্ট পাবে। এভাবে নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত খেলাটি চলতে থাকবে। যে দল বেশি পয়েন্ট পাবে সে দল জয়ী হবে।

রুমাল লুকানো

খেলার স্থানঃ	:	খেলার মাঠ বা খোলা জায়গা
খেলোয়াড় সংখ্যা	:	১৫ থেকে ২০ জন
সরঞ্জাম	:	রুমাল বা ঐ জাতীয় কোন বস্তু

একজন শিক্ষার্থী বাদে ক্লাসের সকল শিক্ষার্থী একটি বৃত্ত করে ভিতরের দিকে মুখ করে বসবে। খেলোয়াড়দের সংখ্যা বেশি হলে একাধিক বৃত্ত করে খেলতে পারে। বৃত্তের বাইরের শিক্ষার্থীর হাতে একটি রুমাল থাকবে এবং তাকে ‘রুমাল চোর’ বলে মনে করা হবে। চুরির বদনাম থেকে নিজে বাঁচার জন্য সে বৃত্তের চারিদিকে ঘুরবে এবং কাউকেই না দেখিয়ে কারো একজনের পিছনে রুমাল ফেলে রাখবে। মাঝে মাঝে রাখার ভানও করবে। রুমাল রাখার পরেও সে সম্মুখে দৌড়াতে থাকবে। যার পিছনে রুমাল থাকবে তাকেই এবার চোর বলে মনে করা হবে। বৃত্তের খেলোয়াড়রা পিছনে না তাকিয়ে দু'হাতে রুমাল খুঁজবে। যে পাবে সঙ্গে সঙ্গে সে একই দিকে দৌড়াতে শুরু করবে এবং পূর্বের চোরের মত কারো পিছনে রুমাল ফেলে রাখতে চেষ্টা করবে। আর এই ফাঁকে প্রথম চোর দ্বিতীয় চোরের ফাঁকা জায়গা দখল করে ‘ভালো মানুষ’ হয়ে যাবে। এবার যার পিছনে রুমাল ফেলে রাখা হয় সে যদি রুমালের খোঁজ না করে নিজের জায়গায় বসেই থাকে তবে প্রথম চোর ঘুরে এসে তার পিঠে মৃদু ধাক্কা দিয়ে সরিয়ে দিবে এবং নিজে তার জায়গা দখল করবে। এমন করে খেলা চলতে থাকবে।

অধিবেশন-৯	অ্যাথলেটিক্স (ট্র্যাক ইভেন্ট)

শিখনফল:

ক. অ্যাথলেটিক্স কী তা বলতে পারবেন;
খ. দৌড় এর কৌশলগুলো বর্ণনা করতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, জোড়ায় কাজ, দলীয় কাজ

উপকরণ: ভিডিও ক্লিপ, প্রেজেন্টেশন স্লাইডস, রঙিন কোণ/চুন, ফিনিশিং লাইন টেপ ইত্যাদি

অংশ-ক	অ্যাথলেটিক্স	সময়: ২৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন।
শিক্ষার্থীদের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্য এ্যাথলেটিক্স সম্পর্কে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো করুন, যেমন:

- বিদ্যালয়ে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় কী কী ইভেন্ট হয়?
- এই ইভেন্টগুলোকে কী বলে?

প্রশিক্ষণার্থীদের দেয়া উত্তর বোর্ডে লিখুন। তাদের উত্তরের সূত্র ধরে অ্যাথলেটিক্স খেলা হচ্ছে এই রকম একটি একটি মাঠের ছবি প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের জিজ্ঞাসা করুন অ্যাথলেটিক্সের মূল বৈশিষ্ট্য কী হতে পারে? তদের চিন্তা করার সুযোগ দিন। কয়েক জনের নিকট থেকে উত্তর শোনার পর সহায়ক তথ্যপত্রের আলোকে অ্যাথলেটিক্স ও এর শ্রেণিবিভাগ সম্পর্কে আলোচনা করুন।

৩. প্রজেক্টরের মাধ্যমে অ্যাথলেটিক্সের বিভিন্ন ইভেন্টের ছবি বা নাম প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের ইভেন্টগুলোকে ট্র্যাক ইভেন্ট এবং ফিল্ড ইভেন্ট এই দুটি ভাগে ভাগ করতে বলুন। সহায়ক তথ্যপত্রের আলোকে প্রাসঙ্গিক আলোচনা করুন।

অংশ-খ	দৌড় এর কৌশল	সময়: ১৫ মিনিট

১. প্রজেক্টরের মাধ্যমে বিখ্যাত স্প্রিন্টারদের ভিডিও ক্লিপ প্রদর্শন করুন (যেমন- উসাইন বোল্টের দৌড়)। প্রশিক্ষণার্থীদের দৌড় এবং দৌড়ের প্রকারভেদ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। কয়েক জনের নিকট থেকে উত্তর শোনার পর সহায়ক তথ্যপত্রের আলোকে প্রজেক্টরের মাধ্যমে দৌড় এবং দৌড়ের প্রকারভেদ সম্পর্কে আলোচনা করুন।

২. স্বল্প দূরত্বের দৌড়ের একটি ভিডিও ক্লিপ প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। সহায়ক তথ্য থেকে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে অন ইওর মার্ক, সেট এবং ফায়ার/ক্ল্যাপ আলোচনা করুন।

অংশ-গ	দৌড় অনুশীলন	সময়: ৪৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের মাঠে/উন্মুক্ত স্থানে নিয়ে গিয়ে পেশির নমনীয়তা আনার জন্য ওয়ার্ম আপ গেম যেমন- "Follow the Leader" ও স্ট্রেচিং করান।
২. প্রশিক্ষণার্থীদের একটি বৃত্তে দাঁড় করিয়ে আপনি অন ইওর মার্ক, সেট এবং ফায়ার/ক্ল্যাপ এর কৌশল প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। অতঃপর জোড়ায় জোড়ায় ভাগ হয়ে অন ইওর মার্ক, সেট এবং ফায়ার/ক্ল্যাপ অনুশীলন করার নির্দেশনা প্রদান করুন। প্রয়োজনে সহায়তা করুন।
৩. প্রশিক্ষণার্থীদের পাঁচটি দলে ভাগ করুন। অতঃপর পর্যায়ক্রমে ২০-৩০ মিটার দূরত্বের একটি ছোট দৌড় প্রতিযোগিতা পরিচালনা করুন। যাতে করে সবাই দৌড় প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায় এবং দৌড় প্রতিযোগিতা সম্পর্কে ধারণা লাভ করে।

অংশ-ঘ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

আজকের পাঠের অগ্রগতি জানার জন্য প্রশিক্ষণার্থীদের নিচের প্রশ্ন করুন;
নমুনা প্রশ্ন:

১. অ্যাথলেটিক্স কী?
২. দূরত্ব অনুসারে দৌড় কত প্রকার?
৩. স্বল্প দূরত্বের দৌড়ের ধাপগুলো বর্ণনা করুন।

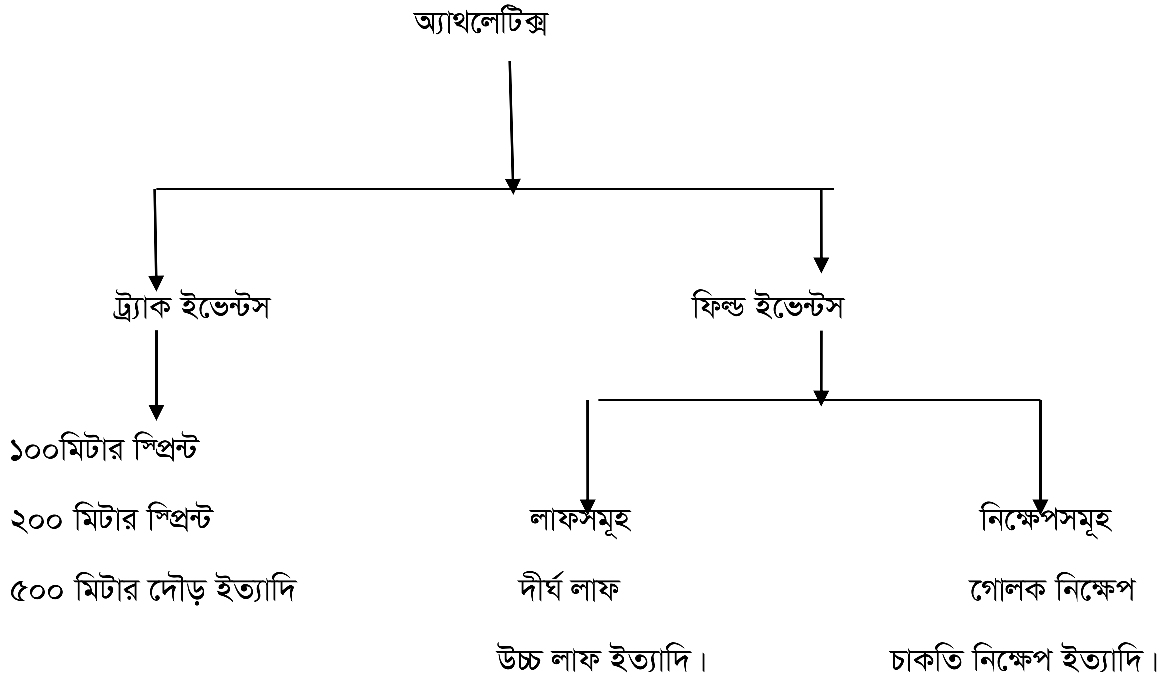
অধিবেশনের শেষ করার পুর্বে কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাসা করুন ও তার উত্তর দিন।

পাঠ সমাপ্তি: পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-৯: অ্যাথলেটিক্স (ট্র্যাক ইভেন্ট)

অ্যাথলেটিক্স একটি প্রাচীন ক্রীড়া, যার উৎপত্তি গ্রিসে। খ্রিস্টপূর্ব ৭৭৬ সালে প্রথম অলিম্পিক গেমস আয়োজনের মধ্য দিয়ে এর প্রচলন শুরু হয়। প্রাথমিকভাবে অ্যাথলেটিক্সে দৌড়, লং জাম্প, ডিসকাস ও জ্যাভলিন নিক্ষেপ এবং পেন্টাথলন অন্তর্ভুক্ত ছিল। প্রাচীন গ্রিসে শারীরিক সক্ষমতা যাচাই এবং সৈনিকদের প্রশিক্ষণের জন্য এ ধরনের প্রতিযোগিতা আয়োজন করা হতো।

১৮৬০ সালে আধুনিক অ্যাথলেটিক্সের যাত্রা শুরু হয়, যখন ইংল্যান্ডে সংগঠিতভাবে প্রতিযোগিতা আয়োজন শুরু হয়। ১৮৯৬ সালে আধুনিক অলিম্পিক গেমসে অ্যাথলেটিক্স একটি প্রধান ইভেন্ট হিসেবে অন্তর্ভুক্ত হয়। বর্তমানে এটি বিশ্বজুড়ে জনপ্রিয় এবং দৌড়, লাফ ও নিক্ষেপের মতো বিভিন্ন ইভেন্ট নিয়ে পরিচালিত হয়। অ্যাথলেটিক্স প্রধানত ২ প্রকার; ট্র্যাক ইভেন্টস (সকল প্রকার দৌড়). ফিল্ড ইভেন্টস (লাফ ও নিক্ষেপ)।



ট্র্যাক ইভেন্টস

অ্যাথলেটিক্সের ট্র্যাক ইভেন্ট বলতে সকল প্রকার দৌড়কে বোঝায় যা ট্র্যাক বা দৌড়ের জন্য নির্ধারিত লেন বা পথে অনুষ্ঠিত হয়।

দৌড়

দৌড় একটি জনপ্রিয় ক্রীড়া, যা গতি, ধৈর্য ও শক্তির উপর নির্ভর করে। এটি বিভিন্ন ধরনের ইভেন্টে বিভক্ত, যা দূরত্ব ও ধরণের ভিত্তিতে পৃথক করা যায়। নিচে দৌড়ের প্রধান প্রকারভেদ উল্লেখ করা হলো:

স্প্রিন্ট (Sprint):

- স্বল্প দূরত্বের দৌড় যেখানে গতি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।
- সাধারণত ১০০ মিটার, ২০০ মিটার এবং ৪০০ মিটার দৌড় অন্তর্ভুক্ত।

মিডল ডিস্ট্যান্স দৌড় (Middle Distance):

- মাঝারি দূরত্বের দৌড়, যেমন- ৮০০ মিটার এবং ১৫০০ মিটার।
- এতে গতি ও ধৈর্যের সমন্বয় প্রয়োজন।

লং ডিস্ট্যান্স দৌড় (Long Distance):

- দীর্ঘ দূরত্বের দৌড়, যেমন- ৫০০০ মিটার, ১০০০০ মিটার এবং ম্যারাথন (৪২.১৯৫ কিমি)।
- এটি ধৈর্য এবং শারীরিক সহনশীলতার উপর নির্ভরশীল।

রিলে দৌড় (Relay Race):

- দলগত দৌড় যেখানে চারজন প্রতিযোগী নির্দিষ্ট দূরত্বে ব্যাটন (ছড়ি) বহন করেন।
- সাধারণত ৪×১০০ মিটার এবং ৪×৪০০ মিটার রিলে জনপ্রিয়।

বাঁধা দৌড় (Hurdle Race):

- দৌড়ানোর পথে নির্দিষ্ট উচ্চতার বাঁধা (Hurdle) পার হতে হয়।
- সাধারণত ইভেন্টগুলো হলো ১০০ মিটার (মহিলা), ১১০ মিটার (পুরুষ) এবং ৪০০ মিটার বাঁধা দৌড়।

স্টিপল চেইজ: স্টিপল চেইজ সাধারণত নির্দিষ্ট দুরত্বের হয়ে থাকে। এই অতিক্রম করতে হলে নির্দিষ্ট দুরত্ব পরপর পানিতে লাফানো ও নির্ধারিত সংখ্যক বাঁধা অতিক্রম করতে হয়।

প্রত্যেক প্রকারের দৌড় খেলোয়াড়ের শারীরিক সক্ষমতা, গতি এবং ধৈর্য বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

১০০ এবং ২০০ মিটার দৌড়ের প্রধান কৌশল এবং মূল ব্যায়ামগুলো জানা খুবই জরুরি। দৌড়ের ক্ষেত্রে যে সমস্ত বিষয়গুলো মনে রাখা দরকার সেগুলো হলো-

- হাঁটু সামনে ও পিছনে ওঠানামা করবে।
- হাতের কনুই ভাঁজ করা অবস্থায় মোটামুটি ৯০ ডিগ্রী কোণে ওঠানামা করবে।
- পায়ের পাতার অগ্রভাগ মাটিতে ফেলতে হবে।
- শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে।
- কোমর ও মাথা সোজা রেখে দৌড়াতে হবে।
- শরীর শিথিল রাখতে হবে।

স্বল্প দূরত্বের দৌড়ের ক্ষেত্রে যেসকল শারীরিক সক্ষমতা ও কৌশলগুলো আয়ত্ব করা প্রয়োজন সেগুলো হলো- দ্রুত প্রতিক্রিয়া ক্ষমতা, দ্রুত গতিবেগ বাড়ানোর ক্ষমতা, দৌড়ের স্বাভাবিক ছন্দ বজায় রাখা, সঠিক ক্রাউচ স্টার্টিং, প্রতিবার পা ফেলার দূরত্ব ও গতিবেগের সামঞ্জস্য রাখা এবং সর্বোচ্চ গতিতে পৌঁছানো ও গতি ধরে রাখার ক্ষমতা।

স্বল্প দূরত্বের দৌড়ের ক্ষেত্রে স্টার্ট ও সমাপ্তি

দৌড় আরম্ভঃ স্প্রিন্ট দৌড় আরম্ভের সময় যার সংকেতের মাধ্যমে দৌড় শুরু হয় তাকে আরম্বকারী বলে। স্প্রিন্ট দৌড় আরম্বের সময় আরম্ভ কারী খেলোয়াড়দের উদ্দেশ্যে বলেন অন ইউর মার্ক, সেট,ফায়ার/বাঁশি দেওয়ার সাথে সাথে সামনের দিকে দৌড় দিবে।

দৌড় সমাপ্তিঃ সকল ধরনের দৌড়ের সমাপ্তি রেখায় শেষ হয়। সমাপ্তি রেখায় যে প্রতিযোগীর টর্সো আগে স্পর্শ করে সে বিজয়ী হয়। নাভী থেকে গলকণ্ঠ পর্যন্ত শরীরের অংশকে টর্সো বলে।

অন ইওর মার্কঃ

- শরীরের ওজন সমানভাবে পিছনের পা ও হাতের উপর থাকবে।
- দুই হাতের অবস্থান কাঁধের সমান্তরাল থাকবে।
- হাতের আঙ্গুলের আকার "৷" আকৃতির থাকবে ।
- কাঁধের অবস্থান সামনের দিকে সামান্য ঝুঁকে থাকবে।
- সামনের পায়ের পাতার অবস্থান স্টার্টিং লাইন থেকে ৩০-৩৫ সেঃমিঃ দূরত্বে রাখতে হবে।
- পিছনের পায়ের পাতা ও সামনের পায়ের পাতার মধ্যে সামান্য দূরত্ব থাকবে ।
- স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নিতে হবে ।

সেটঃ

- সেট বলার সাথে সাথে কোমড় উঁচুতে তুলতে হবে ও সামান্য সামনের দিকে ঝুঁকবে, এ সময় হাত মাটিতে স্পর্শ থাকবে।
- কোমড় পিঠের থেকে কিছুটা উপরে থাকবে।
- শরীরের ওজন সমানভাবে হাত ও পায়ের উপর থাকবে।
- পিঠ ও মাথা একই সরলরেখায় অবস্থান করবে।
- চোখের দৃষ্টি থাকবে আরম্ভ রেখা থেকে কমপক্ষে ১ মিটার দূরে।

ফায়ার/ক্ল্যাপঃ

- পিছনের পা প্রসারিত করে দ্রুত সামনে এগোবে।
- পায়ের ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য হাতের চলন প্রসারিত হবে।
- ২০-২৫ মিটার পর্যন্ত শরীর সামনের দিকে ঝুঁকে থাকবে।

প্রশিক্ষণপর্বে একদিন কঠিন ও একদিন হালকা অনুশীলন করা বাঞ্ছনীয়। একদিনের প্রশিক্ষণপর্বে ২০-৩০ মিনিট গা গরম করার জন্য জগিং এবং ব্যায়াম, ৪০-৫০ মিনিট নির্দিষ্ট কৌশল অনুশীলন এবং শেষ ২০ মিনিট ওয়ার্মিং ডাউন ব্যায়াম করা আবশ্যক।

অধিবেশন-১০	অ্যাথলেটিক্স (ফিল্ড ইভেন্ট)

শিখনফল

ক. দীর্ঘ লাফের কৌশলগুলো বর্ণনা করতে পারবেন;
খ. উচ্চ লাফের কৌশলগুলো বর্ণনা করতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, জোড়ায় কাজ, দলীয় কাজ

উপকরণ: ভিডিও ক্লিপ, প্রেজেন্টেশন স্লাইডস, চুন, মেজারমেন্ট টেপ, হাই জাম্প স্ট্যান্ড

অংশ-ক	অ্যাথলেটিক্স	সময়: ১০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টির জন্য অ্যাথলেটিক্স এর লাফ ইভেন্টের ভিডিও প্রদর্শন করুন।

শিক্ষার্থীদের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্য পূর্ব পাঠ হতে অ্যাথলেটিক্স সম্পর্কে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো করুন। যেমন:

- ফিল্ড ইভেন্ট কী?
- ফিল্ড ইভেন্টে কোন ধরনের খেলা থাকে?

২. প্রজেক্টরের মাধ্যমে অ্যাথলেটিক্সের বিভিন্ন ইভেন্টের ছবি বা নাম প্রদর্শন করুন। শিক্ষকদের ইভেন্টগুলোকে ট্র্যাক ইভেন্ট এবং ফিল্ড ইভেন্ট এই দুটি ভাগে ভাগ করতে বলুন। তাদের উত্তরের স্বপক্ষে যুক্তি জানতে চান। সহায়ক তথ্যপত্রের আলোকে প্রাসঙ্গিক আলোচনা করুন।

অংশ-খ	দীর্ঘ লাফ ও উচ্চ লাফ এর কৌশল	সময়: ৩০ মিনিট

১. প্রজেক্টরের মাধ্যমে কয়েকটি ফিল্ড ইভেন্টের ভিডিও ক্লিপ প্রদর্শন করুন। শিক্ষার্থীদের নিক্ষেপ ও লাফ ইভেন্টের প্রকারভেদ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। কয়েক জনের নিকট থেকে উত্তর শোনার পর সহায়ক তথ্যপত্রের আলোকে প্রজেক্টরের মাধ্যমে নিক্ষেপ ও লাফ ইভেন্টের প্রকারভেদ সম্পর্কে আলোচনা করুন।

২. দীর্ঘ লাফের একটি ভিডিও ক্লিপ প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। সহায়ক তথ্য থেকে পিপিটিএক্স-এর মাধ্যমে দীর্ঘ লাফের কৌশল সম্পর্কে আলোচনা করুন।

৩. উচ্চ লাফের একটি ভিডিও ক্লিপ প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। অতপর উচ্চ লাফের কৌশল সম্পর্কে আলোচনা করুন।

অংশ-গ	দীর্ঘ লাফ ও উচ্চ লাফ অনুশীলন	সময়: ৪৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদেও মাঠে/উন্মুক্ত স্থানে নিয়ে গিয়ে পেশির নমনীয়তা আনার জন্য ওয়ার্ম আপ করান।
২. প্রশিক্ষণার্থীদের জাম্পিং পিটের নিকটে দাঁড় করিয়ে আপনি দীর্ঘ লাফ ও উচ্চ লাফ এর কৌশল পর্যায়ক্রমে প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। অতঃপর প্রশিক্ষণার্থীদের দুইটি দলে ভাগ করে একটি দলকে দীর্ঘ লাফ এবং অপর দলকে উচ্চ লাফ অনুশীলন করার নির্দেশনা প্রদান করুন। প্রয়োজনে সহায়তা করুন। কিছু সময় পর দলগুলোর মধ্যে ইভেন্ট পরিবর্তন করে অনুশীলনের সুযোগ দিন।
৩. প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্যে স্বল্প পরিসরে দীর্ঘ লাফ ও উচ্চ লাফ এর একটি প্রতিযোগিতার আয়োজন করুন। যাতে করে সবাই দীর্ঘ লাফ ও উচ্চ লাফ প্রতিযোগিতা সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারে।

(ব্যবহারিক কার্যক্রমের সময় নিরাপত্তার বিষয়টি সর্বোচ্চ গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করবেন)

অংশ-ঘ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

১. লাফ কত প্রকার?
২. দীর্ঘ লাফের ধাপগুলি বর্ণনা করুন।

অধিবেশনের শেষে কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন।

পাঠ সমাপ্তি: পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্যঃ	অধিবেশন-১০ঃ অ্যাথলেটিক্স (ফিল্ড ইভেন্ট)

ফিল্ড ইভেন্টস

অ্যাথলেটিক্সের ফিল্ড ইভেন্ট বলতে এমন ইভেন্টগুলো বোঝায় যেগুলো মাঠের নির্দিষ্ট অংশে অনুষ্ঠিত হয় এবং এতে দূরত্ব, উচ্চতা ও শক্তি প্রদর্শনের মাধ্যমে বিজয়ী নির্ধারণ করা হয়। এগুলোকে সাধারণত নিক্ষেপ ইভেন্ট ও জাম্প ইভেন্ট নামে দুই ভাগে ভাগ করা হয়।

নিক্ষেপ

নিক্ষেপ (Throw) ক্রীড়ার একটি বিশেষ শাখা, যা শক্তি, দিক নির্দেশনা এবং কৌশলের সমন্বয়ে সম্পন্ন হয়। এটি সাধারণত অ্যাথলেটিক্সে ব্যবহৃত হয় এবং বিভিন্ন ধরনের ইভেন্ট অন্তর্ভুক্ত । নিক্ষেপের প্রধান প্রকারভেদগুলো হলোঃ

গোলক নিক্ষেপ (Shot Put):

- একটি ভারী গোলাকার লোহার বল যার ওজন ছেলেদের-৭.২৬ কেজি ও মেয়েদের-৪ কেজি । এটি নির্দিষ্ট বৃত্ত হতে নির্দিষ্ট দিকে নিক্ষেপ করাতে হয়।
- নিক্ষেপের সময় কাঁধের কাছ থেকে বল ছোড়া হয়।

চাকতি নিক্ষেপ (Discus Throw):

- একটি ভারী চাকতি (Discus) যার ওজন ছেলেদের-২ কেজি, মেয়েদের-১ কেজি।
- এটি নির্দিষ্ট বৃত্ত হতে নির্দিষ্ট দিক নির্দেশনা ও ঘূর্ণনের মাধ্যমে নিক্ষেপ করা হয়।
- এটি কাঁধ ও হাতের শক্তি এবং সঠিক ঘূর্ণন কৌশলের উপর নির্ভরশীল।

বর্শা নিক্ষেপ (Javelin Throw):

- একটি লম্বা বর্শা (Javelin) নির্দিষ্ট দিক ছোড়া হয়।
- এটি দৌড়, গতি ও সঠিক কোণ নির্ধারণের মাধ্যমে নিক্ষেপ করা হয়।

হাতুড়ি নিক্ষেপ (Hammer Throw):

- লম্বা তারের সাথে যুক্ত একটি ভারী লোহার বল (Hammer) যাহার ওজন চেইন সহ ৭.২৬ কেজি।
- হাতুড়ি নির্দিষ্ট বৃত্ত হতে নির্দিষ্ট দিকে ও ঘূর্ণনের মাধ্যমে নিক্ষেপ করা হয়।
- এটি শক্তি ও ঘূর্ণন দক্ষতার সমন্বয়ে সম্পন্ন হয়

প্রতিটি নিক্ষেপ ইভেন্টে অ্যাথলিটের সঠিক কৌশল, ভারসাম্য এবং শারীরিক শক্তি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এগুলো দক্ষতা উন্নয়ন এবং প্রতিযোগিতার ক্ষেত্রে বিশাল ভূমিকা রাখে।

লাফ

লাফ একটি গুরুত্বপূর্ণ ক্রীড়া ইভেন্ট, যা শারীরিক শক্তি, গতি ও ভারসাম্যের উপর ভিত্তি করে পরিচালিত হয়। এটি প্রধানত অ্যাথলেটিক্সের অংশ এবং বিভিন্ন ইভেন্টে বিভক্ত। নিচে লাফের প্রকারভেদ দেওয়া হলোঃ

দীর্ঘ লাফ (Long Jump):

- এটি একটি অনুভূমিক লাফ, যেখানে অ্যাথলিট একটি নির্দিষ্ট দূরত্বে লাফ দেন।
- গতি, ভারসাম্য এবং সঠিক সময় লাফ দেওয়ার দক্ষতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

উচ্চ লাফ (High Jump):

- এতে অ্যাথলিট একটি বার (Bar) অতিক্রম করে যত উঁচুতে লাফ দিতে পারেন, তা নির্ধারিত হয়।
- সফল লাফের জন্য শরীরকে সঠিক কৌশলে বাঁকানো হয়।

লাফ-ধাপ-ঝাপ (Triple Jump):

- এটি তিন ধাপে সম্পন্ন হয়: হপ, স্টেপ এবং জাম্প।
- অ্যাথলিট যত দূর লাফ দিতে পারেন, সেটি গণনা করা হয়।

দন্ড লাফ (Pole Vault):

- একটি দীর্ঘ দণ্ড (Pole) ব্যবহার করে উচ্চ বার অতিক্রম করেন।
- এটি উচ্চতার উপর ভিত্তি করে নির্ধারিত হয়।

প্রতিটি লাফের ইভেন্টে ভিন্ন কৌশল ও দক্ষতা প্রয়োজন এবং এগুলো অ্যাথলিটের শারীরিক সক্ষমতা এবং সঠিক প্রশিক্ষণ নির্ভর করে।

দীর্ঘ লাফের কৌশল

দৌড়ে আসা

দৌড়ে আসার প্রধান উদ্দেশ্য হলো শরীরের মধ্যে ভরবেগ প্রাপ্ত হওয়া। টেকঅফ বোর্ড অথবা দাগের বাইরে থেকে লাফ দেওয়ার পূর্বে শিক্ষার্থীকে সর্বোচ্চ গতিবেগে পৌঁছানোর জন্য যতটা দূরত্ব প্রয়োজন, সেই খেলোয়াড়কে ততটা দূর থেকে প্রস্তুতি দৌড় শুরু করতে হবে।

মাটি ছেড়ে ওঠা

দৌড়ে আসার শেষ পদক্ষেপে শক্তিশালী পাটিকে টেকঅফ বোর্ডে সজোরে ধাক্কা দিয়ে শরীরকে বাতাসে ভাসাতে শুরু করতে হবে। মাটি ছেড়ে ওঠার সময় যদি পায়ের পেশির সাহায্য নেওয়া যায় তবে ভালো ফল পাওয়া সম্ভব।

হাওয়াতে ভাসা

ধনুকের মতো বাঁকানো শরীরকে কোমর থেকে ভাঁজ করে পা দুটি সামনে আনতে হবে এবং হাত দুটিকে নীচের দিকে দিয়ে পিছন দিকে এক ঝটকায় বুক সামনের দিকে এগিয়ে দিতে হবে।

মাটিতে নামা

মাটিতে নামার সময় পা মাটিকে স্পর্শ করার ঠিক আগের মুহূর্তে পা দুটিকে সামনের দিকে সম্পূর্ণ সোজা করে নিতে হবে, যাতে অধিকতর দূরত্ব অতিক্রম করা যায়। গোড়ালি দুটি প্রথমে মাটি স্পর্শ করবে ও স্পর্শ করার সাথে সাথে হাঁটু দুটিকে ভেঙ্গে নিয়ে গোড়ালি থেকে পায়ের পাতার উপর গড়িয়ে সামনে চলে আসতে হবে।

উচ্চ লাফের কৌশল

দৌড়ে আসা

১) সাধারনত ৬ থেকে ৭ পদক্ষেপ দৌড়ে আসতে হবে।

২) লাফানোর জন্য দৌড় শুরু করার সময় ক্রসবারের সংঙ্গে ২০-৪০ ডিগ্রী কোণ সৃষ্টি করে দাঁড়াতে হবে।

মাটি ছেড়ে ওঠা

মাটি ছাড়ার পর বিপরীত ও সেই দিকের হাতকে প্রথমে ক্রসবারের উপর নিয়ে যেতে হবে।

ক্রসবার অতিক্রম করা

ক্রসবারের উপরে এসে শরীরের অংশটাকে নীচের দিকে ঝুঁকিয়ে দিতে হবে, যাতে পেটের দিকটাকে ক্রসবারের কাছাকাছি রাখা যায়।

মাটিতে নামা

যে হাত ও পা প্রথমে মাটিতে নামবে সেই দিকের পা ও কাঁধ থেকে কোমর পর্যন্ত মাটিতে নামিয়ে হাতটাকে দেহের ভিতরের দিকে টেনে নিয়ে গড়িয়ে যেতে হবে।

অধিবেশন-১১	বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা

শিখনফল:

ক. বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা কী তা বলতে পারবেন;
খ. নিজ নিজ প্রতিষ্ঠানে সুষ্ঠুভাবে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের ধাপগুলো বর্ণনা করতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলগতকাজ

উপকরণ: ভিডিও ক্লিপ, পোস্টার পেপার ও মার্কার, প্রেজেন্টেশন স্লাইডস, চুন, রঙ্গিন কাগজ ইত্যাদি

অংশ-ক	বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা	সময়: ১৫ মিনিট

১. শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় কেউ অংশগ্রহণ করেছে কি-না প্রশিক্ষণার্থীদের কাছে তাদের অভিজ্ঞতা জানুন। এরপর শিক্ষার্থীদের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা সম্পর্কিত একটি ভিডিও ক্লিপ প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট জিজ্ঞেস করুন-

- ➢ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা কী?

দুই/তিন জন প্রশিক্ষণার্থীর উত্তর শুনুন এবং সহায়ক তথ্য থেকে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা সম্পর্কে আলোচনা করুন।

অংশ-খ	ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের ধাপ	সময়: ৭০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের ধাপসমূহ সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন। ৪/৫ জনের উত্তর শুনুন। প্রশিক্ষণার্থীদের কাছ থেকে পাওয়া উত্তরগুলো বোর্ডে লিখুন। সহায়ক তথ্য থেকে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন-এর মাধ্যমে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের ধাপসমূহ সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করুন।
২. প্রশিক্ষণার্থীদের তিনটি দলে ভাগ করুন। তিনটি দলকে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার পূর্বের কাজ, প্রতিযোগিতা চালাকালীন কাজ এবং প্রতিযোগিতার শেষের কাজগুলোর তালিকা তৈরি করতে বলুন। দলগত কাজ শেষ হলে উপস্থাপন করতে বলুন।
৩. দল পরিবর্তন না করে দলগুলোকে প্রতিযোগিতা চলাকালে ঘটতে পারে এমন কয়েকটি সমস্যা দিন (যেমন- হঠাৎ বৃষ্টি, খেলোয়াড়ের ইনজুরি, সময় সংকট)। দলগুলোকে এসব সমস্যা সমাধানের উপায় বের করতে বলুন এবং উপস্থাপন করতে বলুন। প্রয়োজনে সহায়তা করুন।
৪.দলগুলোকে একটি উদ্বোধনী অনুষ্ঠান পরিকল্পনা প্রস্তুত করতে বলুন। ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে যে কোন একটি দলকে উদ্বোধনী অনুষ্ঠানের মহড়া করতে নির্দেশনা প্রদান করুন। ভূমিকাভিনয় শেষে সকল উৎসাহিত করুন।

অংশ-গ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়ঃ ৫ মিনিট

প্রশিক্ষণার্থীদের আজকের পাঠের অগ্রগতি যাচাই করার জন্য নিচের প্রশ্নগুলো করুন;

নমুনা প্রশ্নঃ

১. বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা কী?
২. বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের ধাপগুলো কি কি?
৩. উদ্বোধনী অনুষ্ঠানের কার্যক্রমগুলো ধারাবাহিকতা বজায় রেখে বলুন।

অধিবেশনের শেষ পর্যায়ে প্রশিক্ষণার্থীদের কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাসা করুন ও প্রশ্নের উত্তর দিন।

পাঠ সমাপ্তিঃ পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-১১: বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা

বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা বলতে আমরা অ্যাথলেটিক্স প্রতিযোগিতা অর্থাৎ দৌড়, ঝাঁপ ও নিক্ষেপ প্রতিযোগিতাকে বুঝি। এর উদ্দেশ্য শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটানো, দলগত চেতনা গড়ে তোলা এবং প্রতিযোগিতার মাধ্যমে আনন্দ দেওয়া। প্রতিযোগিতায় কিছু শারীরিক ক্রীড়া থাকে, পাশাপাশি কিছু মজার ও ঐতিহ্যবাহী ইভেন্টও অন্তর্ভুক্ত করা হয়। বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের বিভিন্ন পর্যায় সম্পর্কে আলোচনা করা হলো।

প্রতিষ্ঠানে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা সুষ্ঠুভাবে আয়োজনের ধাপসমূহ

বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা সুষ্ঠুভাবে সম্পাদন করার জন্য এর কাজকে প্রধানত তিন ভাগে ভাগ করা যায়। যথা:

১। প্রতিযোগিতার পূর্বের কাজ;

২। প্রতিযোগিতা চলাকালীন কাজ; এবং

৩। প্রতিযোগিতা শেষের কাজ।

বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা সুষ্ঠুভাবে পরিচালনার জন্য সুসংগঠিত পরিকল্পনা ও কার্যক্রম প্রয়োজন। ক্রীড়া প্রতিযোগিতা সুষ্ঠুভাবে সম্পাদন করার জন্য ধাপগুলো উল্লেখ করা হলো:

প্রতিযোগিতার পূর্বের কাজ

কমিটি গঠন

- বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক;
- খেলাধুলার বা খেলাধুলায় উৎসাহী ২ জন শিক্ষক (শিক্ষক সংখ্যা কম হলে সকলে);
- খেলাধুলায় উৎসাহী এমন একজন স্কুল পরিচালনা কমিটির এক বা একাধিক সদস্য;
- স্থানীয় চাহিদার প্রেক্ষিতে কমিটির আকার ও গঠন পরিবর্তিত হতে পারে।
- সাব কমিটি গঠন করে দায়িত্ব বণ্টন করা।

প্রাথমিক পরিকল্পনা

- প্রতিযোগিতার সম্ভাব্য তারিখ নির্ধারণ করা;
- বাজেট প্রস্তুত করা এবং প্রয়োজনীয় অর্থ সংগ্রহের ব্যবস্থা করা;
- বয়স ও শ্রেণি অনুযায়ী প্রতিযোগিতার ইভেন্ট নির্বাচন করা।
- প্রতিযোগিতায় অন্তর্ভুক্ত ইভেন্টগুলোর তালিকা তৈরি করা;
  (যেমন- দৌড়, লাফ, নিক্ষেপ)
- প্রতিযোগিতার তারিখ, সময় এবং স্থান সম্পর্কে শিক্ষার্থী ও অভিভাবকদের অবহিত করা।
- ইভেন্টের অনুযায়ী অংশগ্রহণকারীদের তালিকা প্রস্তুত করা।
- দলগত ইভেন্টের জন্য দল গঠন করা।

ভেন্যু এবং সরঞ্জামের প্রস্তুতি

- প্রতিযোগিতার জন্য মাঠ প্রস্তুত করা এবং খেলার সরঞ্জাম প্রস্তুত রাখা;

অনুষ্ঠানের সূচি তৈরি

- উদ্বোধনী ও সমাপ্তি অনুষ্ঠানের পরিকল্পনা করা।
- প্রতিটি ইভেন্টের জন্যদক্ষ বিচারক এবং সহায়তাকারী নিয়োগ করা।
- ফলাফল নোট করার জন্য একটি নির্ভরযোগ্য দল তৈরি করা।

নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- প্রাথমিক চিকিৎসা ও নিরাপত্তা ব্যবস্থা নিশ্চিত করা;
- স্বেচ্ছাসেবী দল গঠন করা।

প্রচারণা

- প্রতিযোগিতার তারিখ, সময় এবং স্থান সম্পর্কে শিক্ষার্থী ও অভিভাবকদের অবহিত করা।

পুরস্কার ও সার্টিফিকেট প্রস্তুত

- বিজয়ীদের জন্য পুরস্কার ও অংশগ্রহণকারীদের জন্য সার্টিফিকেট তৈরি করা।

প্রতিযোগিতা চলাকালীন কাজ

উদ্বোধনী অংশ

- অনুষ্ঠান সঞ্চালকের মাধ্যমে অতিথিদের আসন গ্রহণ, অতিথিগণকে ফুলেল শুভেচ্ছা, পরিচিতি প্রদান ও স্বাগত জানানো।
- পবিত্র ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ।
- জাতীয় সংগীতের সাথে সাথে জাতীয় পতাকা উত্তোলন।
- আয়োজকদের পক্ষ থেকে শুভেচ্ছা বক্তব্য।
- প্রধান অতিথি এবং বিশেষ অতিথিগণের বক্তব্য ও প্রতিযোগিতার শুভ-উদ্বোধন করা।
- মশাল প্রজ্বলন।
- ক্রীড়া শপথ ও মার্চ পাস্ট।

ক্রীড়া পরিচালনা

- ক্রীড়া কর্মসূচি অনুসারে প্রতিযোগিতা শুরু করা।
- অফিসিয়ালদের কাছে স্কোর সীট পাঠানো।
- প্রতিযোগিতা শেষে ফলাফল সংগ্রহ করে রেকর্ড সীটে তোলা এবং ফলাফল মাইকে ঘোষণা করা।
- মাঠের সার্বিক শৃঙ্খলা রক্ষা করা।
- খেলাধুলায় কেউ আহত হলে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান করা।

প্রতিযোগিতা শেষের কাজ

প্রতিযোগিতার সমাপনী অনুষ্ঠান

- প্রতিটি ইভেন্টের বিজয়ীদের নাম ঘোষণা করা এবং তাদের পুরস্কার দেওয়া।
- দলগত ইভেন্টের জন্য পুরো দলের জন্য পুরস্কারের ব্যবস্থা।
- খেলাধুলার সরঞ্জামাদি গুছিয়ে রাখা।
- ফলাফল সংরক্ষণ করা।

অথিতিগণের বক্তব্য

- প্রধান অতিথি এবং বিশেষ অতিথিগণের বক্তব্য।
- সভাপতির বক্তব্য প্রদান এবং আয়োজকদের পক্ষ থেকে ধন্যবাদ ও সমাপ্তি বক্তব্য প্রদান।

বিনোদন ও সাংস্কৃতিক আয়োজন (ঐচ্ছিক)

- অনুষ্ঠানের শেষে সাংস্কৃতিক পরিবেশনা বা ছোট বিনোদনমূলক অনুষ্ঠানের আয়োজন করা।

মূল্যায়ন ও সমাপ্তি

- প্রতিযোগিতা শেষে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয় ব্যায়ের সমস্ত বিল পরিশোধ করে খরচের হিসাব কমিটি কর্তৃক পাশ করিয়ে ফাইলে রাখা।

  এই ধাপগুলো অনুসরণ করে একটি বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠান সফল ও আকর্ষণীয়ভাবে পরিচালনা করা সম্ভব।

অধিবেশন-১২	ফুটবল খেলার আইন কানুন

শিখনফল:

ক. ফুটবল খেলার গুরুত্বপূর্ণ আইনগুলো ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

খ. ফুটবল খেলার নিয়ম কানুন জেনে ফুটবল খেলতে পারবে।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলীয় কাজ

উপকরণ: ফুটবল খেলার ভিডিও ক্লিপ, আইন ও ব্যাখ্যা সম্পর্কিত কার্ড, প্রেজেন্টেশন স্লাইডস, চকের গুড়া ইত্যাদি

অংশ-ক	ফুটবল খেলার গুরুত্বপূর্ণ আইন	সময়: ৩৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্য ফুটবল খেলার একাধিক আইন লঙ্ঘন হয়েছে এমন একটি সংক্ষিপ্ত ভিডিও ক্লিপ দেখান। ভিডিও ক্লিপ দেখে প্রশিক্ষণার্থীদের বলতে বলুন, ফুটবল খেলার আইন কয়টি, কোন কোন আইন লঙ্ঘন হয়েছে এবং আইন লঙ্ঘনের ফলাফল কী হতে পারে? প্রশিক্ষণীর্থীদের দেয়া উত্তরগুলো বোর্ডে লিখুন। অতঃপর সহায়ক তথ্যপত্রের আলোকে গুরুত্বপূর্ণ আইনগুলো সম্পর্কে আলোচনা করুন।
সহায়ক তথ্য থেকে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে ফুটবল খেলার মাঠের আকৃতি ও মাপ সম্পর্কে আলোচনা করুন।

২. ছবি/ স্লাইডের সাহায্যে মাঠের নকশার বিভিন্ন অংশের নাম (পেনাল্টি এরিয়া, গোল লাইন, কর্নার এরিয়া, সেন্টার সার্কেল পেনাল্টি মার্ক ইত্যাদি) চিহ্নিত করে দেখান। প্রশিক্ষণার্থীদের মাঠের যেকোনো একটি অংশ বেছে নিয়ে সেই অংশ সংশ্লিষ্ট আইন ব্যাখ্যা করতে বলুন। প্রয়োজনে সহায়তা প্রদান করুন।

অংশ-খ	ফুটবল খেলা অনুশীলন	সময়: ৫০ মিনিট

৩. প্রশিক্ষণার্থীদের মাঠে/উন্মুক্ত স্থানে নিয়ে গিয়ে প্রয়োজনীয় সংখ্যক দলে ভাগ করুন। অতঃপর নিয়ম অনুসরণ করে একটি মিনি ফুটবল ম্যাচ পরিচালনা করুন। যাতে করে সবাই ফুটবল খেলার আইন মেনে অনুশীলন করার সুযোগ পাবে এবং ফুটবল খেলার আইন কানুন সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।

উল্লেখ্য যে, প্রশিক্ষণার্থীদের ফুটবল ম্যাচ অনুষ্ঠিত হওয়ার কথা পূর্বেই অবহিত করতে হবে যাতে তারা ফুটবল খেলার প্রস্তুতি নিয়ে আসতে পারে।

অংশ-গ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

আজকের পাঠের শিখন অগ্রগতি যাচাই করার জন্য নিচের প্রশ্নগুলো করবেন;

নমুনা প্রশ্ন:

১. অফসাইড কী?
২. গোল হওয়ার পদ্ধতি বর্ণনা করুন।
৩. ফুটবল খেলায় জয় পরাজয় নির্ধারণ হয় কীভাবে?

অধিবেশনের শেষ করার পূর্বে প্রশিক্ষণার্থীদের কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাসা করুন ও উত্তর দিন।

পাঠ সমাপ্তি: পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-১২: ফুটবল খেলার আইন

ফুটবল খেলার নিয়মকানুন

বাংলাদেশে ফুটবল খেলা খুব জনপ্রিয়। সারা দেশে এমন কোন জায়গা নাই যেখানে এ খেলা হয় না। শহর থেকে গ্রাম সবখানেই এই খেলা খেলে থাকে। এই খেলাটিকে আরো জনপ্রিয় করেছে প্রাথমিক বিদ্যালয় গোল্ডকাপ ফুটবল প্রতিযোগিতা। প্রতি বছর জাঁকজমকপূর্ণভাবে এ খেলা অনুষ্ঠিত হয়।

মাঠ

জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ে ফুটবল খেলার মাঠের দৈর্ঘ্য সর্বনিম্ন ১১০ গজ (১০০ মিটার), সর্বোচ্চ ১২০ গজ (১০৪ মিটার) এবং প্রস্থ সর্বনিম্ন ৭০ গজ (৬৪ মিটার), সর্বোচ্চ ৮০ গজ (৬৮.০৫ মিটার)। ফুটবল মাঠের আন্তর্জাতিক মাপ {দৈর্ঘ্য ১২০ গজ, প্রস্থ ৮০ গজ}{দৈর্ঘ্য ১১৫ গজ, প্রস্থ ৭৫ গজ}{দৈর্ঘ্য ১১০ গজ, প্রস্থ ৭০ গজ}।

ফুটবল

ফুটবল হবে গোলাকার। চামড়া অথবা অন্য কোন উপযুক্ত চামড়াজাতীয় পদার্থ দ্বারা তৈরি হবে। বলের পরিধি ৭০ সে.মি. (২৮ ইঞ্চি) এর বেশি এবং ৬৮ সে.মি. (২৭ ইঞ্চি) এর কম হবে না। খেলা আরম্ভের সময় বলের ওজন ৪১০ গ্রামের (১৪ আউন্স) কম এবং ৪৫০ গ্রামের (১৬ আউন্স) এর বেশি হবে না।

খেলোয়াড়ের সংখ্যা

ফুটবল খেলায় প্রতি দলে ১৬ জন থাকবে এর মধ্য থেকে ১১ জন খেলোয়াড় একসাথে মাঠে খেলবে। এই ১১ জন খেলোয়াড়ের মধ্যে একজন অবশ্যই গোলরক্ষক থাকবে। কোন অবস্থাতেই ৭ জনের কম খেলোয়াড় নিয়ে খেলা আরম্ভ করা যাবে না। উভয় দলের পারস্পরিক সম্মতিক্রমে সর্বাধিক ৫ জন খেলোয়াড় বদল করা যাবে। গোলকীপার কোনো কারনে আহত হলে মাঠ খেলোয়াড় গোলরক্ষক হিসেবে খেলতে পারবে।

খেলোয়াড়ের সাজ-সরঞ্জাম

একজন খেলোয়াড়ের জন্য বাধ্যতামূলক সাজ-সরঞ্জাম হচ্ছেঃ শার্ট (Shirt/Jersey), শর্টস (Shorts), মোজা (Shoks), শিনগার্ড (Shinguards), জুতা (Footwear)/অন্য খেলোয়াড়ের জন্য বিপজ্জনক হতে পারে এমন কোন বস্তু বা পোশাক পরিধান করা যাবে না।

রেফারি

বাংলাদেশ ফুটবল ফেডারেশন কর্তৃক অনুমোদিত রেফারি দ্বারা ফুটবল খেলা পরিচালিত হয়ে থাকে। খেলার সাথে সম্পর্কিত আইনের বিধানাবলি প্রয়োগের ক্ষেত্রে তিনিই হচ্ছেন একমাত্র অধিকার সম্পন্ন ব্যক্তি।

সহকারী রেফারি

ফুটবল খেলায় দুইজন সহকারী রেফারি নিযুক্ত থাকেন। তাঁরা আইন অনুযায়ী রেফারিকে খেলা পরিচালনায় সহযোগিতা করেন। এছাড়াও মাঠের বাইরে একজন চতুর্থ রেফারি থাকেন। তিনিও খেলা পরিচালনার ব্যাপারে রেফারিকে সহযোগিতা করেন।

খেলার স্থিতিকাল

ফুটবল খেলা ৯০ মিনিটের হয়ে থাকে। প্রথম ৪৫ মিনিট খেলার পর ৫ থেকে ১৫ মিনিট বিরতি, তারপর আবার ৪৫ মিনিটের খেলা হয়ে থাকে। দুই অর্ধের মাঝে বিরতির সময় অবশ্যই ৫ মিনিটের কম এবং ১৫ মিনিটের বেশি হবেনা।

খেলা আরম্ভ এবং পুনরারম্ভ

দুই দলের উপস্থিতিতে টসের মাধ্যমে খেলা আরম্ভ হবে। যে দল টসে জিতবে সে দল কোন গোলে আক্রমণ করবে অর্থাৎ মাঠের কোন দিকে দাঁড়াবে তা পছন্দ করবে। অপর পক্ষ কিক-অফ এর মাধ্যমে খেলা আরম্ভ করবে। প্রথমার্ধ খেলা শেষে উভয় দলই খেলার দ্বিতীয়ার্ধে মাঠের প্রান্ত বদল করবে। খেলা আরম্ভ বা পুনরারম্ভের সময় উভয় দল নিজ নিজ অর্ধে অবস্থান করবে। রেফারির বাঁশির সংকেতের সাথে সাথে সেন্টার মার্ক থেকে কিক-অফের মাধ্যমে খেলা আরম্ভ হয়।

বল খেলার মধ্যে ও বাইরে

বলের সম্পূর্ণ অংশ শূন্য দিয়ে অথবা মাটি গড়িয়ে টাচ্ লাইন অথবা গোললাইন সম্পূর্ণরূপে অতিক্রম করলে বল খেলার বাইরে বলে ধরা হয়। অন্যদিকে বল দাগের উপরে থাকলে অথবা গোলপোস্ট, ক্রসবার, কর্নার ফ্লাগপোস্ট, রেফারি ও ডেপুটি রেফারির গায়ে লেগে মাঠের মধ্যে ফিরে আসলে বল খেলার মধ্যে গণ্য হবে। খেলার সময় বলের হাওয়া বের হয়ে গেলে বল খেলার বাইরে বলে গন্য হবে।

গোল হওয়ার পদ্ধতি

একটি বৈধ বল যখন দুই গোলপোস্টের মধ্যে এবং ক্রসবারের নিচে দিয়ে শূন্য অথবা মাটি দিয়ে গড়িয়ে গোললাইন সম্পূর্ণরূপে অতিক্রম করে তখন একটি গোল হয়েছে বলে ধরা হয়। তবে শর্ত থাকে, যে পক্ষ গোল করেছে গোল হওয়ার পূর্বে তাদের দ্বারা খেলার কোনো আইন ভঙ্গ না হয়ে থাকে। খেলার সময় যে দল বেশি গোল করবে সে দল জয়ী হবে। উভয় দলের সমান সংখ্যক গোল হলে এই খেলাকে 'ড্র' হিসেবে ধরা হবে। 'ড্র' বা অমীমাংসিত খেলার ফলাফল নির্ধারণের জন্য ৩০ মিনিট 'অতিরিক্ত খেলার সময় দিতে হয়।-এরপরও খেলা অমীমাংসিত থাকলে টাইব্রেকারের মাধ্যমে খেলার জয় পরাজয় নির্ধারণ করা হয়।

অফসাইড

বল ছাড়া কোন খেলোয়াড় যখন বিপক্ষ দলের অর্ধে অবস্থান করে এবং তার সামনে বিপক্ষ দলের কমপক্ষে ২ জন খেলোয়াড় না থাকে সে অবস্থায় যদি সে নিজ দলের খেলোয়াড়ের কাছ থেকে বল পায় তাহলে অফসাইড হবে। অফসাইড হলে রক্ষণশীল দলের খেলোয়াড় যেখানে অফসাইড হয়েছে সেখান থেকে ইনডাইরেক্ট ফ্রি-কিক গ্রহণ

করবে। থ্রো-ইন, গোলকিক, কর্নার কিক থেকে সরাসরি বল পেলে অফসাইড হবে না। এছাড়াও কিছু সময় অফসাইড থাকলেও অপসাইড হবে না যদি সে খেলা থেকে নিষ্ক্রিয় থাকে।

ফাউল এবং অসদাচরণ

ফাউল বা অসদাচরণ এর কারনে বিপক্ষ দল দুই ধরনের কিক পেয়ে থাকে। ডাইরেক্ট ও ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক। উভয় কিক নেওয়ার সময় বল অবশ্যই স্থির থাকবে এবং কিক দেওয়ার পর অন্য কোন খেলোয়াড়ের টাচ্ না হওয়া পর্যন্ত কিকার দ্বিতীয়বার বল খেলতে পারবে না। ডাইরেক্ট ফ্রি কিক থেকে সরাসরি গোল হয় কিন্তু ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক থেকে সরাসরি গোল হয় না।

ডাইরেক্ট ফ্রি-কিক

বিপক্ষ খেলোয়াড়ের উপর অসতর্কভাবে বা বেপরোয়াভাবে বা অত্যধিক শক্তি প্রয়োগ করে নিচের যে কোন অপরাধগুলোর জন্য প্রত্যক্ষ বা ডাইরেক্ট ফ্রি-কিক দেওয়া হয়-

- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে চার্জ বা আক্রমণ করা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়ের উপর লাফিয়ে পড়া।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে লাথি মারা বা লাথি মারার চেষ্টা করা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ধাক্কা দেয়া।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে সজোরে আঘাত করা অথবা আঘাতের চেষ্টা করা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ট্যাকল বা চ্যালেঞ্জ করা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ল্যাং মারা অথবা ল্যাং মারার চেষ্টা করা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে থুথু দেওয়া।

নিচের অপরাধগুলোর জন্য প্রত্যক্ষ বা ডাইরেক্ট ফ্রি-কিক দেওয়া হয়-

- ইচ্ছাকৃতভাবে বল হ্যান্ডেল করা (নিজ পেনালটি এরিয়ার মধ্যে গোলকিপার ব্যতীত)।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ধরে রাখা বা আটকানো।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়ের অগ্রযাত্রাকে শরীর ব্যবহার করে বাঁধা দেওয়া।
- কামড় বা থুথু দেয়া।
- কোন বস্তু ছুড়ে মারা।

ইন-ডাইরেক্ট ফ্রি-কিক

নিচের যে কোন অপরাধ করলে ইন-ডাইরেক্ট ফ্রি-কিক দেয়া হয়

- বিপজ্জনকভাবে খেলা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়ের অগ্রগতিকে শরীর ব্যবহার না করে বাঁধা দেওয়া।
- অপমানজনক বা অমর্যাদাপূর্ণ অঙ্গভঙ্গি প্রদর্শন বা ভাষা ব্যবহার।
- গোলরক্ষককের হাত থেকে বল ছেড়ে দিতে বা লাথি মারতে বাঁধা দেওয়া।
  অথবা বল ছেড়ে দেয়ার সময় বলটি লাথি মারার চেষ্টা করা।

- আইনে উল্লেখ নেই এমন অন্য কোনও অপরাধ করলে, যার জন্য খেলা বন্ধ করা হয়।

গোলকিপার নিজ পেনাল্টি এরিয়াতে নিচের যে কোন অপরাধ করলে ইন-ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেয়া হয়

- বলটি ছেড়ে দেওয়ার আগে ছয় সেকেন্ডের বেশি সময় ধরে হাত/বাহু দিয়ে বলটি নিয়ন্ত্রণ করেন।
- বলটি ছেড়ে দেওয়ার পর অন্য খেলোয়াড় ছোঁয়ার আগে পূণরায় হাত/বাহু দিয়ে বলটি স্পর্শ করেন।
- বলটি হাত/বাহু দিয়ে স্পর্শ করেন যদি-
- নিজ দলের খেলোয়াড় দ্বারা ইচ্ছাকৃতভাবে গোলরক্ষকের দিকে লাথি মেরে দেওয়া হলে
- নিজ দলের খেলোয়াড় দ্বারা থ্রো-ইন থেকে সরাসরি বল গ্রহণ করা হলে।

পেনাল্টি কিক

ফুটবল খেলায় যে ১০টি অপরাধের কারণে ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেওয়া হয়, সে ১০টি অপরাধের যেকোন একটি অপরাধ যদি কোন খেলোয়াড়ের দ্বারা তার নিজস্ব পেনাল্টি এরিয়ার ভিতরে বল খেলার মধ্যে থাকাকালীন সময়ে সংঘটিত হয় তাহলে রেফারি উক্ত দলের বিরুদ্ধে একটি পেনাল্টি কিকের নির্দেশ দিবেন (গোল কিপারের জন্য ১০নং আইনটি প্রযোজ্য নয়। পেনান্টি মার্ক থেকে পেনাল্টি কিক করতে হবে।

থ্রো-ইন

যে দলের খেলোয়াড়ের সর্বশেষ স্পর্শে বলটি শূন্য দিয়ে অথবা মাটি গড়িয়ে টাচ্ লাইন সম্পূর্ণরূপে অতিক্রম করলে করবে বিপক্ষ দল ঐ স্থান থেকে থ্রো-ইন পাবে। যেখান থেকে টাচ লাইন অতিক্রম করবে সেখান থেকে থ্রো-ইন করতে হবে। থ্রো-ইন করার সময় যে খেলোয়াড় থ্রো-ইন করবে তিনি দুই হাত দিয়ে মাথার উপর থেকে সজোরে বল মাঠে ছুড়ে মারবে। এ সময় তার দুই পায়ের কোন না কোন অংশ মাঠিতে স্পর্শ থাকতে হবে। এই বল নিক্ষেপকে থ্রো-ইন বলে। থ্রো-ইনও খেলা পুনরারম্ভের একটি পদ্ধতি। থ্রো-ইন থেকে সরাসরি গোল হয় না।

গোল কিক

দুই গোলপোস্ট বাদে যখন আক্রমণকারী দলের কোন খেলোয়াড়ের সর্বশেষ স্পর্শে বলটি শূন্য দিয়ে অথবা মাটি গড়িয়ে গোললাইন সম্পূর্ণরূপে অতিক্রম করে তখন যে কিকের মাধ্যমে খেলা শুরু হয় তাকে গোল কিক বলে। এটিও খেলা পুনরারম্ভের একটি পদ্ধতি।

কর্নার কিক

দুই গোলপোস্ট বাদে যখন রক্ষণকারী দলের কোন খেলোয়াড়ের সর্বশেষ স্পর্শে বলটি শূন্য দিয়ে অথবা মাটি গড়িয়ে গোল লাইন সম্পূর্ণরূপে অতিক্রম করে তখন বিপক্ষ দল কর্ণার কিক পায়। যে কিকের মাধ্যমে খেলা শুরু হয় তাকে কর্নার কিক বলে। নিকটবর্তী কর্নার ফ্লাগ পোস্টের বৃত্তাংশের মধ্যে বল বসিয়ে কর্নার কিক করতে হয়। এটিও খেলা পুনরারম্ভের একটি পদ্ধতি। কর্নার কিক থেকে সরাসরি গোল হয়।

অধিবেশন-১৩	ব্যায়াম/পিটি অনুশীলন

শিখনফল:

ক. ব্যায়াম/পিটি সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারবেন।
খ. ব্যায়াম/পিটির উপকারিতা বলতে পারবেন।
গ. নিয়ম মেনে বিভিন্ন ব্যায়াম/পিটি অনুশীলন করতে পারবেন।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তর, আলোচনা, প্রদর্শন, একক কাজ, জোড়ায় কাজ, দলগত কাজ

উপকরণ : ছবি,ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর, বিভিন্ন ব্যায়ামের প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম ইত্যাদি

অংশ-ক	ব্যায়াম/পিটি	সময়: ২০ মিনিট

১. শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন। প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। এরপর সবাইকে বিভিন্ন ব্যামের ভিডিও ক্লিপ দেখান। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে দেখতে বলুন। ভিডিও দেখা শেষে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো করুন।

- ভিডিওতে প্রদর্শিত ব্যায়ামের কোন দিকগুলো ভালো লেগেছে?
- সরঞ্জাম বিহীন কয়েকটি ব্যায়ামের নাম বলো?
- ভিডিওতে প্রদর্শিত তোমরা কে কোন ব্যায়াম করো?
- ব্যায়াম করলে কী উপকার হয়।

প্রশিক্ষণার্থীদের প্রশ্নগুলোর উত্তর বোর্ডে লিখুন প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করুন। এরপর তথ্যপত্রে বর্ণনা অনুযায়ী বিভিন্ন ব্যায়াম সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট করুন।

অংশ-খ	ব্যায়াম/পিটি অনুশীলন	সময়: ৬০ মিনিট

২.প্রশিক্ষণার্থীদের ছবি বা ভিডিও চিত্রের মাধ্যমে তথ্যপত্রে উল্লিখিত নির্বাচিত ব্যায়ামগুলো কীভাবে করতে হয় তা প্রদর্শন করুন। কারো কোথাও অস্পষ্টতা থাকলে আলোচনার মাধ্যমে তা স্পষ্ট করুন। নিয়মিত ব্যায়ামের উপকারীতা সম্পর্কে ধারনা দিন।

৩. প্রশিক্ষণার্থীদের পাঁচটি দলে ভাগ করুন। পাঁচটি দলের জন্য আলাদা আলাদা ব্যায়াম নির্ধারণ করুন। অনুশীলন শেষে পর্যায়ক্রমে প্রত্যেক দলকে নিয়ম মেনে ব্যায়াম প্রদর্শন করতে বলুন। নিজে ঘুরে ঘুরে পর্যবেক্ষণ করুন এবং প্রয়োজনে সহায়তা প্রদান করুন।

উল্লেখ্য যে, একজন পারদর্শী প্রশিক্ষণার্থীকে দিয়ে অথবা নিজে শ্রেণিকক্ষে ব্যায়ামগুলো করে দেখান। এরপর প্রশিক্ষণার্থীদের সকালের পিটি ক্লাসের সময় পিটিগুলো অনুশীলন করতে বলুন।

অংশ-গ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

আজকের পাঠের অগ্রগতি যাচাই করার জন্য নিচের প্রশ্নগুলো করুন;

নমুনা প্রশ্ন:

- ব্যায়াম কাকে বলে?
- ব্যায়ামের দুটি উপকারীতা বলুন?
- যেকোন ১ টি ব্যায়াম/ পিটি প্রদর্শন করুন।

অধিবেশন শেষ করার পূর্বে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে জানতে চান ও উত্তর দিন।

পাঠ সমাপ্তি: পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-১৩ ব্যায়াম/পিটি অনুশীলন

ব্যায়াম/পিটি

শারীরিক ও মানসিকভাবে নিজেকে প্রস্তুত করার পূর্বে খেলোয়াড়রা যে শারীরিক কসরত করে তাকেই ব্যায়াম বা ওয়ার্মআপ বলে। এছাড়াও অন্যভাবে বলা যায় খেলাধুলা শুরু করার পূর্বে খেলোয়াড়দের সর্বোচ্চ শারীরিক সক্ষমতার জন্য যে ব্যায়াম করে থাকে তাকে বিশেষ ব্যায়াম বলে। আর পিটি হলো ফিজিক্যাল ট্রেনিং। শরীর মন সুস্থ রাখার জন্য আমরা প্রতিদিন যে ব্যায়াম করি তাকে পিটি বলে। বিদ্যালয়গুলোতে সমাবেশ কার্যক্রমের অংশ হিসেবে প্রতিদিন মিউজিকের তালে পিটি করানো হয়ে থাকে, ফলে শিক্ষার্থীরা আনন্দ সহকাওে অংশগ্রহণ করে। ব্যায়ামের ফলে প্রশিক্ষণার্থীদের শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, তেমনি খেলাধুলার সময় বিভিন্ন ইনজুরির সম্ভাবনা কমে যায়। সকল খেলাধুলার জন্য একই রকম ব্যায়াম করতে হয় না। খেলার ধরণ অনুযায়ী ব্যায়াম করতে হয়। প্রশিক্ষণার্থীদের শরীরে যেনো কোনো ময়লা না লাগে সেই ধরনের ব্যায়াম/ পিটি অনুশীলন করানো হয়ে থাকে।

অংশ-খ	ব্যায়াম/পিটি অনুশীলন	

প্রাথমিক শিক্ষায় উপযোগী যে সকল পিটিগুলো অনুশীলন করা হয়ে তাকে তার কিছু নমুনা নিম্নে প্রদত্ত হলো।

১ নং পিটি

১ম ধাপ: দলনেতা বলবে ১ নম্বর পিটির জন্য প্রস্তুত। সকল প্রশিক্ষণার্থী আরামে দাঁড়ানো অবস্থা থেকে এক সঙ্গে লাফ দিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াবে ।

২য় ধাপ: দলনেতা বলবে ১৬ কাউন্টে ১ নম্বর পিটি আরম্ভ কর। সকল ছাত্র / ছাত্রী একসঙ্গে নিম্নের নিয়মানুসারে আরম্ভ করবে ।

পদ্ধতি:

১ বললে সকল ছাত্র / ছাত্রী একসঙ্গে লাফিয়ে দুই পা ফাঁকা করে দাঁড়াবে, একইসাথে দু'হাত কাঁধ বরাবর পাশাপাশি উঠাবে ।

২ বললে সকল ছাত্র / ছাত্রী লাফিয়ে দুই পা একসঙ্গে করে দাঁড়াবে এবং একইসাথে দুই হাত কোমরের পাশে নামাবে এবং সামান্য শব্দ হবে ।

এভাবে ১৬ পর্যন্ত কাউন্ট পর্যন্ত পিটি করবে। ১৬ কাউন্ট শেষে দলনেতা আপ্ বললে সকলে লাফ দিয়ে আরাম অবস্থায় দাঁড়াবে ।

২ নং পিটি

১ম ধাপ: দলনেতা বলবে ২ নম্বর পিটির জন্য প্রস্তুত। সকল ছাত্র / ছাত্রী আরামে দাঁড়ানো অবস্থা থেকে এক সঙ্গে লাফ দিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াবে ।

২য় ধাপ: দলনেতা বলবে ১৬ কাউন্টে ২ নম্বর পিটি আরম্ভ কর । সকলে একসঙ্গে নিম্নের নিয়মানুসারে আরম্ভ করবে।

পদ্ধতি:

১ বললে সকলে একসঙ্গে লাফিয়ে দুই পা ফাঁকা করবে ও দুই হাত কান বরাবর মাথার উপরে তুলে তালি দিবে। ২ বললে সকলে লাফ দিয়ে দুই পা একসঙ্গে করবে এবং দু'হাত কোমরের পাশে নামাবে এবং সামান্য শব্দ হবে। এভাবে ১৬ পর্যন্ত কাউন্ট পর্যন্ত পিটি করবে। ১৬ কাউন্ট শেষে দলনেতা আপ্ বললে সকলে লাফ দিয়ে আরাম আবস্থায় দাঁড়াবে

৩ নং পিটি

১ম ধাপ: দলনেতা বলবে ৩ নম্বর পিটির জন্য প্রস্তুত। সকল ছাত্র / ছাত্রী আরামে দাঁড়ানো অবস্থা থেকে এক সঙ্গে লাফ দিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াবে ।

২য় ধাপ: দলনেতা বলবে ১৬ কাউন্টে ৩ নম্বর পিটি আরম্ভ কর । সকলে একসঙ্গে নিম্নের নিয়মানুসারে আরম্ভ করবে।

পদ্ধতি:

১ বললে সকল ছাত্র / ছাত্রী একসঙ্গে লাফিয়ে দুই পা ফাঁকা করে দাঁড়াবে, একইসাথে দুই হাত কাঁধ বরাবর উঠাবে।

২ বললে সকলে লাফিয়ে দুই পা একসঙ্গে করে দাঁড়াবে এবং একইসাথে দুই হাত কোমরের পাশে সামান্য শব্দ করবে ।

৩ বললে সকলে আবার একসঙ্গে লাফিয়ে দুই পা ফাঁকা করবে ও একই সাথে দুই হাত কান বরাবর তুলে মাথার উপরে তালি দিবে।

৪ বললে লাফিয়ে ডান দিকে ঘুরবে ও দুই পা একসঙ্গে করবে এবং দুই হাত কোমরের পাশে সামান্য শব্দে নামাবে।

এভাবে ৮,১২, ১৬ বললে ডান দিকে লাফিয়ে ঘুরে পিটি শেষ করবে । ১৬ কাউন্ট শেষে দলনেতা আপ্ বললে সকলে লাফ দিয়ে আরাম অবস্থায় দাঁড়াবে ।

৪ নং পিটি

১ম ধাপ: দলনেতা বলবে ৬ নম্বর পিটির জন্য প্রস্তুত। সকলে আরামে দাঁড়ানো অবস্থা থেকে এক সঙ্গে লাফ দিয়ে দুই হাত কান বরাবর তুলে ফুলের কলির মত করে সোজা হয়ে দাঁড়াবে ।

২য় ধাপ: দলনেতা বলবে ১৬ কাউন্টে ৬ নম্বর পিটি আরম্ভ কর। সকলে একসঙ্গে নিম্নের নিয়মানুসারে আরম্ভ করবে।

পদ্ধতি:

১ বললে সকলে আরামে দাঁড়ানো অবস্থা থেকে এক সঙ্গে লাফ দিয়ে দুই হাত কান বরাবর তুলে হাত মুষ্ঠিবদ্ধ রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াবে ।

২ বললে সকলে পায়ের গোড়ালি উঁচু করবে সেই সাথে হাতের মুষ্ঠি ছেড়ে দিবে। ৩ বললে পায়ের গোড়ালি স্বাভাবিক করবে এবং হাত মুষ্ঠিবদ্ধ রাখবে। এভাবে ১৬ কাউন্ট পর্যন্ত পিটি করতে থাকবে। ১৬ কাউন্ট শেষে আপ বললে পূর্বের আরাম অবস্থায় দাঁড়াবে।

৫ নং পিটি

১ম ধাপ: দলনেতা বলবে ১০ নম্বর পিটির জন্য প্রস্তুত। সকল ছাত্র / ছাত্রী আরামে দাঁড়ানো অবস্থা থেকে এক সঙ্গে লাফ দিয়ে দুই হাত কাঁধ বরাবর উঠিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াবে ।

২য় ধাপ: দলনেতা বলবে ১৬ কাউন্টে ৫ নম্বর পিটি আরম্ভ কর। সকলে একসঙ্গে নিম্নের নিয়মানুসারে আরম্ভ করবে।

পদ্ধতি:

১ বললে সকলে দুই হাত পাশাপাশি তুলে পাখির ডানা ঝাপ্টানোর মত করে দুই বার দোলাবে ।

২ বললে দুই হাত কান বরাবর মাথার উপরে তুলে হাতে তালি দিবে ।

৩ বললে দুই হাত হালকা শব্দে নিচে নামাবে। এভাবে ১৬ পর্যন্ত কাউন্টে পিটি করতে হবে ।

১৬ কাউন্ট শেষে দলনেতা আপ্‌ বললে সকলে লাফ দিয়ে আরাম আবস্থায় দাঁড়াবে ।

এভাবে প্রশিক্ষণার্থীদের আরো অন্যান্য পিটি করানো যেতে পারে। প্রয়োজনে ভিডিও দেখিয়ে অন্যান্য পিটি অনুশীলন করানো যেতে পারে। তবে পিটি করানোর সময় প্রশিক্ষণার্থী/শিক্ষার্থীদের বয়স বিবেচনা করে এবং পোশাকে যেনো কোনো ময়লা না লাগে সেদিকে খেয়াল রেখে অনুশীলন করানো যেতে পারে। এছাড়াও খেলার প্রয়োজনে খেলা সংস্লিষ্ট ব্যায়াম করানো যেতে পারে।

ব্যায়ামের সুফল বা উপকারিতাঃ

- ব্যায়াম খেলাধুলায় সার্বিক দক্ষতা ও উৎসাহ বাড়ায় ।
- খেলোয়াড়দের ক্রীড়া দক্ষতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।
- আঘাত কিংবা দুর্ঘটনা প্রতিরোধ করে।
- শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় তাপ অর্জনে সহায়তা ও অক্সিজেন গ্রহণের ক্ষমতা বাড়ায়।
- শরীরের রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করে।
- মাংশপেশীর কর্মক্ষমতা সুদৃঢ় করে।

অধিবেশন-১৪	ক্রিকেট

শিখনফল:

ক. ক্রিকেট খেলার নিয়ম ব্যাখ্যা করতে পারবেন;

খ. ক্রিকেট খেলার আউটগুলো বর্ণনা করতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলীয় কাজ।

উপকরণ: ভিডিও ক্লিপ, আইন ও ব্যাখ্যা সম্পর্কিত কার্ড, প্রেজেন্টেশন স্লাইডস, চকের গুড়া।

অংশ-ক	ক্রিকেট খেলার আইন	সময়: ২৫ মিনিট

১. শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। ক্রিকেট খেলার একটি সংক্ষিপ্ত ভিডিও ক্লিপ দেখান। ভিডিও দেখে প্রশিক্ষণার্থীদের ক্রিকেট খেলার নিয়ম সম্পর্কে বলতে বলুন। অতঃপর সহায়ক তথ্যপত্রের আলোকে ক্রিকেট খেলার আইন-কানুন আলোচনা করুন।

২. স্লাইডের সাহায্যে মাঠের বিভিন্ন পজিশনের নাম চিহ্নিত করে দেখান। অতঃপর প্রশিক্ষণার্থীদের কোন প্রশ্ন থাকলে প্রাসঙ্গিক ধারণা দিন।

অংশ-খ	ক্রিকেট খেলার আউট	সময়: ২৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের ভিডিও ক্লিপ দেখান। প্রতিটি আউট প্রদর্শনের পর প্রশিক্ষণার্থীদের জিজ্ঞাস করুন কোন প্রকারের আউট হয়েছে এবং কেন। সঠিক আউটের নিয়ম ব্যাখ্যা করুন।

২. দলভিত্তিক কুইজ আয়োজন করুন। প্রতিটি প্রশ্নে আউটের নিয়ম বা পরিস্থিতি উল্লেখ করুন এবং প্রশিক্ষণার্থীদের উত্তর দিতে বলুন (যেমন- "ফিল্ডারের ক্যাচ নেওয়ার সময় বল মাটিতে লেগে যায়। এটি আউট হবে কি না?")। প্রশিক্ষণার্থীদেরও প্রশ্ন করার সুযোগ দিন। সঠিক উত্তর দেওয়ার পর ব্যাখ্যা দিন।

অংশ-গ	ক্রিকেট খেলা অনুশীলন	সময়: ৩৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের মাঠে/উন্মুক্ত স্থানে নিয়ে গিয়ে দুইটি দলে ভাগ করুন। অতঃপর নিয়ম অনুসরণ করে একটি স্বল্প ওভারের ম্যাচ পরিচালনা করুন। যাতে করে সবাই আইন মেনে অনুশীলন করার সুযোগ পাবে এবং ক্রিকেট খেলা সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।

বি.দ্রঃ ক্রিকেট খেলার পূর্বের দিন খেলার প্রস্তুতি নিয়ে আসার জন্য প্রশিক্ষণার্থীদের বলে দিবেন।

অংশ-ঘ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

আজকের পাঠের অগ্রগতি যাচাই করার জন্য প্রশিক্ষণার্থীদের নিচের প্রশ্নগুলো করুন;

নমুনা প্রশ্ন:

১. কতটি বলে একটি ওভার সম্পন্ন হয়?

২. নো বল কী?

৩. এলবিডব্লিউ আউট কীভাবে হয়।

অধিবেশনের শেষ পর্যায়ে কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ দিন।

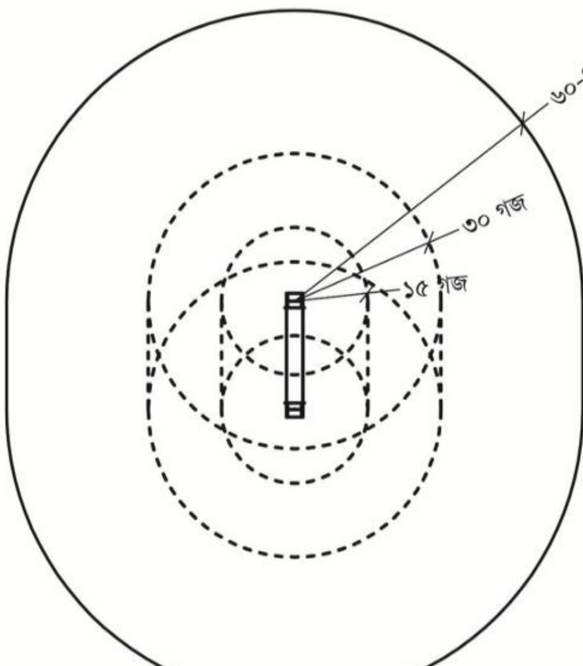
সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-১৪: ক্রিকেট

অংশ ক	ক্রিকেট খেলার নিয়ম-কানুন

ক্রিকেট খেলা বর্তমানে বাংলাদেশে খুব জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। বাংলাদেশ এখন নিয়মিত বিশ্বমঞ্চে ক্রিকেট খেলে নিজেদের যোগ্যতার প্রমাণ দিচ্ছে। এখন শিশু থেকে শুরু করে বয়স্ক ব্যক্তি, শহর থেকে গ্রাম সবার কাছে এর গ্রহণযোগ্যতা রয়েছে। প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিশুরা নিজেরাই কাঠের ব্যাট বানিয়ে টেনিস বল দিয়ে আনন্দের সাথে এই খেলা খেলে থাকে।। টেস্ট ক্রিকেট, একদিনের আন্তর্জাতিক ক্রিকেট ও টি-২০ ক্রিকেট খেলা বর্তমানে প্রচলিত রয়েছে। বাংলাদেশে স্কুল ক্রিকেট, বয়সভিত্তিক ক্রিকেট, জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ে ক্রিকেট খেলা অনুষ্ঠিত হয়ে থাকে।

ক্রিকেট খেলার মাঠ

দুই প্রান্তের মাঝের স্টাম্প থেকে কমপক্ষে ৬০-৭৫ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে একটি অর্ধবৃত্ত আঁকতে হবে। পরে দুই দাগের মাথা সোজা রেখা দ্বারা সংযোগ করে দিলেই বাউন্ডারি লাইন হয়ে যাবে। একে ওভাল সাইজ মাঠ বলে। আবার পিচের মাঝখান থেকে ৬০-৭৫ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে বাউন্ডারি লাইন টানা যায়। একে রাউন্ড সাইজ মাঠ বলে। মাঠের চারপাশে স্পষ্ট বাউন্ডারি রেখা থাকতে হবে।



চিত্র : ক্রিকেট মাঠ

চিত্র : ফিল্ডিং পজিশন

পিচ

মাঠের মাঝখানে ২২ গজ দৈর্ঘ্য ও ৮ ফুট ৮ ইঞ্চি প্রস্থের আয়তাকার জায়গাকে পিচ বলে। টস করে ইনিংস শুরু করার আগ পর্যন্ত পিচের প্রস্তুত ও তত্ত্বাবধানের যাবতীয় দায়-দায়িত্ব মাঠের কার্যকরী সংগঠনের সদস্যদের।

উইকেট

পিচের দুই প্রান্তে তিনটি করে স্ট্যাম্প থাকে। প্রতি স্ট্যাম্পের মধ্যে দূরত্ব সমান থাকবে। তিনটি স্ট্যাম্প নিয়ে একটি উইকেট তৈরি হয় এবং এর উপর দুইটি 'বেল' থাকে। মাটির উপরে উইকেটের উচ্চতা হলো ২৮ ইঞ্চি, প্রস্থ ৯ ইঞ্চি।

খেলোয়াড়

ক্রিকেট খেলা দুটি দলের মধ্যে হয়ে থাকে। প্রতি দলে বারো জন খেলোয়াড় থাকে। এগারো জন মাঠ খেলোয়াড় এবং একজন বদলি খেলোয়াড় বা টুয়েলভম্যান হিসেবে থাকে। মাঠে কোন খেলোয়াড় অসুস্থ বা আহত হলে বদলি খেলোয়াড় মাঠে নামবে। সে শুধুই ফিল্ডিং করতে পারবে। বোলিং, ব্যাটিং, উইকেটরক্ষক ও অধিনায়কের দায়িত্ব পালন করতে পারবে না।

আম্পায়ার

ক্রিকেট খেলা পরিচালনার জন্য মাঠে দুইজন আম্পায়ার থাকেন, যাঁরা আইনের প্রয়োজন সাপেক্ষে চরম নিরপেক্ষতা অবলম্বন করেন। বোলিং প্রান্তে একজন ও স্ট্রাইকিং ব্যাটসম্যান এর লেগের দিকে সোজা ৯ মিটার দূরে অন্য জনের অবস্থান। এছাড়াও মাঠের বাইরে একজন ম্যাচ রেফারি থাকেন। তিনি খেলার মধ্যে শৃঙ্খলা ভঙ্গসহ আম্পায়ার চাইলে বিভিন্ন সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহযোগিতা করে থাকেন।

ব্যাট

একটি ব্যাট সর্বসাকূল্যে ৩৮ ইঞ্চি দৈর্ঘ্যের বেশি হবে না। ব্যাটের চওড়া অংশ/ব্লেড কাঠ দিয়ে তৈরি করতে হবে, যা কোন অবস্থাতেই ৪ ইঞ্চির বেশি হবে না। ব্যাটের ওজন সাধারণত ১.২০ থেকে ১.৭০ কিলোগ্রাম।

বল

ক্রিকেট বলের ওজন ১৫৬ গ্রামের কম এবং ১৬৩ গ্রামের বেশি নয়। বলের পরিধি ৮.৮১ ইঞ্চি থেকে ৯ ইঞ্চি-এর বেশি হবে না। বলের ভিতরের অংশটা হবে কর্কের এবং উপরে পাতলা চামড়ার আবরণ থাকবে।

বোলিং, পপিং ও রিটার্ন ক্রিজ

বোলিং ক্রিজ স্টাম্পের সঙ্গে এক লাইনে থাকবে। স্টাম্পগুলোর অবস্থান এর মধ্যে রেখে লম্বায় ৮ ফুট ৮ ইঞ্চি হবে। পপিং ক্রিজ বলতে ক্রিজটির দাগের পেছনের অংশকেই বোঝায়, যেটা বোলিং ক্রিজের ৪ ফুট সামনে ও সমান্তরালভাবে টানতে হয়, যা মিডল স্টাম্পের উভয় দিকে কমপক্ষে ৬ ফুট প্রসারিত। পপিং ক্রিজটি দৈর্ঘ্যে সীমাহীন বলে গণ্য হবে। রিটার্ন ক্রিজ বোলিং ক্রিজের দুইপ্রান্তে সমকোণে টানতে হয়। রিটার্ন ক্রিজ অন্ততপক্ষে ৪ ফুট উইকেটের পেছনে হবে এবং দৈর্ঘ্য সীমাহীন বলে গণ্য হবে। এই রিটার্ন ক্রিজটি মানের দিকে পপিং ক্রিজ পর্যন্ত যাবে।

খেলা আরম্ভ

খেলা আরম্ভ হবার ১৫-৩০ মিনিট আগে খেলার মাঠের সীমানার মধ্যে অধিনায়কদ্বয় ইনিংস পছন্দের জন্য টস করবেন। টসে বিজয়ী অধিনায়ক খেলা শুরুর নির্ধারিত সময়ের ১০ মিনিট পূর্বে বিপক্ষ অধিনায়ককে ব্যাট করবেন, না ফিল্ডিং করবেন, সে বিষয়ে তাঁর সিদ্ধান্ত জানিয়ে দিবেন। কোন অবস্থাতেই এই সিদ্ধান্ত পরিবর্তন করা যাবে না। বোলার প্রান্তের আম্পায়ার ইনিংসের শুরুতে এবং কোন বিরতির পর পুনরায় খেলার শুরুতে 'প্লেবল' বলে খেলা শুরু করবেন।

ওভার

- সাধারণত ছয়টি শুদ্ধ বলে প্রতি ওভার নির্ধারণ করা হয়।
- ওভারের শেষ বল করার পর আম্পয়ার ওভার ঘোষণা করেন।
- নো বা ওয়াইড বল ওভারের মধ্যে গণনা করা হয় না।
- বল গণনার ক্ষেত্রে আম্পায়ারের সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত।

ইনিংস

সংগঠনের সিদ্ধান্ত অনুযায়ী খেলা এক ইনিংস বা দুই ইনিংসে হয়ে থাকে। সাধারণত এক দিনের আন্তর্জাতিক ক্রিকেটে এক ইনিংসে খেলা হয় এবং তিন বা তার চেয়ে বেশি দিনের টেস্ট দুই ইনিংসে খেলা হয়।

নোবল

বোলার নিয়মমাফিক বল না করলে নো বল হয়। নো বলের শাস্তিস্বরূপ বোলারকে একটি অতিরিক্ত বল করতে হয় এবং ব্যাটসম্যান একটি অতিরিক্ত রান ও একটি ফ্রি হিটের সুযোগ পায়।

বল ডেলিভারির সময় বোলারের কনুই ভেঙ্গে গেলে

বল ডেলিভারির পূর্বে বোলারের পা রিটার্ন ক্রীজের প্রসারিত অংশের বাইরে থাকলে।

বল ডেলিভারির পূর্বে বোলারের পা পপিং ক্রীজ সম্পূর্ণরূপে অতিক্রম করলে।

বল সরাসরি ব্যাটসম্যানের কাঁধের উপর দিয়ে চলে গেলে।

ওয়াইড বল

স্বাভাবিক ভাবে গার্ড নিয়ে দাঁড়িয়ে থাকা স্ট্রাইকার ব্যাটসম্যানের নাগালের বাইরে দিয়ে উইকেটের লাইন অতিক্রম করলে ওয়াইডবল হয়। তবে টেস্ট খেলায় ও একদিনের খেলায় ওয়াইডবলের মধ্যে দূরত্বের পার্থক্য আছে। ওয়াইড বলের শাস্তিস্বরূপ বোলারকে একটি অতিরিক্ত বল করতে হয় এবং ব্যাটসম্যান একটি অতিরিক্ত রান পায়।

রান হওয়ার নিয়ম

স্ট্রাইকার ব্যাটসম্যান বিধিসম্মতভাবে বল খেলার পর দৌড় দিয়ে উভয় ব্যাটসম্যান নিজেদের মধ্যে একবার স্থান পরিবর্তন করলে এক রান হবে। এভাবে দুই বা তিনবার স্থান পরিবর্তন করলে দুই বা তিন রান হবে।

ব্যাটসম্যান বল খেলার পর ফিল্ডিং দলের খেলোয়াড়দের ফাঁকি দিয়ে বল মাটি স্পর্শ করে মাঠের বাইরে চলে গেলে চার রান হবে। এই বলকে বাউন্ডারি বলা হয়। ব্যাটসম্যান বল খেলার পর বল মাটি স্পর্শ না করে মাঠের বাইরে চলে গেলে ছয় রান হয়। এই বলকে ওভার বাউন্ডারি বলা হয়।

জয়-পরাজয়

ক্রিকেট ও টি টুয়েন্টি ক্রিকেট খেলায় একদিনের আন্তর্জাতিক ম্যাচে যে দল আগে ব্যাট করে জিতবে তারা রানে জিতবে এবং যে দল পরে ব্যাট করে জিতবে তারা উইকেটে জিতবে।

অংশ খ	ক্রিকেট খেলার আউট

আউট (Dismissal)

ক্রিকেট খেলায় একজন ব্যাটসম্যান আউট বলতে সাধারণত বোঝায় ব্যাটসম্যানকে মাঠ ত্যাগ করা। ক্রিকেট খেলায় আউট ১০ প্রকার বা তার বেশিও হয়ে থাকে। যেমন-

বোল্ড আউট (Bowld Out)

যখন বোলারের বল সরাসরি স্টাম্পে লাগে এবং বেল পড়ে যায়, তখন ব্যাটসম্যান বোল্ড আউট হয়।

ক্যাচ আউট (Catch out)

যদি ব্যাটসম্যানের ব্যাটে বা গ্লাভসে বল লেগে মাটি স্পর্শ না করে সরাসরি ফিল্ডারের হাতে ধরা পড়ে, তবে ব্যাটসম্যান ক্যাচ আউট হয়।

এলবিডব্লিউ (LBW- Leg before Wicket Out)

আম্পায়ার যদি মনে করেন বোলারের বৈধবল ব্যাটসম্যানের দেহ, পোশাক,প্যাডে না লাগলে অবশ্যই উইকেটে আঘাত লাগতো তখন আবেদনের প্রেক্ষিতে আম্পায়ার স্ট্রাইকার ব্যাটসম্যান এলবিডব্লিউ আউট হবে। এল বি ডব্লিউ (লেগ বিফোর উইকেট)। লেগস্ট্যাম্পের বাইরে বল পিচে পড়লে এ আইন প্রযোজ্য হবেনা।

রান আউট (Run Out)

ব্যাটসম্যান রান নেওয়ার সময় পপিংজে পৌঁছানোর আগে ফিল্ডার স্টাম্পে বল লাগিয়ে দেয়, তবে তিনি রান আউট হন।

স্টাম্প (Stumpt Out)

নো বল ব্যতীত যখন ব্যাটসম্যান পপিং ক্রিজ ছেড়ে বাইরে চলে গেলে তখন উইকেট কিপার বল ধরে দ্রুত স্টাম্প ভেঙে দেয়, তখন ব্যাটসম্যান স্টাম্পিং আউট হয়।

হিট উইকেট (Hit Wicket Out)

যদি ব্যাটসম্যান শট মারার চেষ্টা করতে গিয়ে বা রান নেওয়ার সময় ব্যাট বা নিজের শরীরের কোন অংশ লেগে স্টাম্প ভেঙে যায়, তবে তিনি হিট উইকেট আউট হন।

টাইমড আউট (Timed Out)

যদি ব্যাটসম্যান আউট হওয়ার পরে নতুন ব্যাটসম্যান নির্ধারিত সময়ের মধ্যে ক্রিজে না পৌঁছায়, তবে তিনি আবেদনের প্রেক্ষিতে টাইমড আউট হন।

অবস্ট্রাকটিং দ্য ফিল্ড আউট (Obstructing the Field Out)

যদি ব্যাটসম্যান ইচ্ছাকৃতভাবে ফিল্ডারের বল ধরার কাজে বাঁধা দেয়, তবে আবেদনের প্রেক্ষিতে তিনি এই নিয়মে আউট হতে পারেন।

হ্যান্ডলিং দ্য বল আউট (Handling the Ball Out)

যদি ব্যাটসম্যান ইচ্ছাকৃতভাবে বলে হাত স্পর্শ করে ফিল্ডারদের কাজ ব্যাহত করেন, তবে তিনি আউট হতে পারেন।

হিট দ্য বল টোয়াইস (Hit the Ball Twice Out)

যদি ব্যাটসম্যান বিপক্ষ খেলোয়ারের অনুরোধ ব্যতিরেকে ইচ্ছাকৃতভাবে খেলার মেয়াদকালীন ব্যাট দিয়ে বলকে দ্বিতীয়বার আঘাত করেন তবে তিনি আউট হতে পারেন।

রিটায়ার্ড আউট (Retired Out)

যদি ব্যাটসম্যান কোনো কারণে আঘাত বা অসুস্থতাজনিত কারনে ইনিংস সম্পূর্ণ না করে মাঠ ছেড়ে চলে যান এবং পরে খেলায় না ফিরে আসেন, তবে তাঁকে রিটায়ার্ড আউট ধরা হয়।

অধিবেশন-১৫	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাদান পদ্ধতি ও মূল্যায়ন কৌশল

শিখনফল:

ক. শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাদান পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারবেন;

খ. মূল্যায়নের কৌশল জেনে অনুশীলন করতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন, দলীয় কাজ, উপস্থাপন

উপকরণ: পোস্টার পেপার, মার্কার, শিক্ষক নির্দেশিকা ও মূল্যায়ন নির্দেশিকা

অংশ-ক	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাদান পদ্ধতি	সময়: ৪৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট শিক্ষাদান পদ্ধতির নাম জানতে চান ও বোর্ডে লিখুন। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার শিক্ষাদানে অত্যাধিক উপযোগী পদ্ধতিগুলোর নাম ও সেগুলোর পক্ষে যুক্তি দিতে বলুন।

২. প্রশিক্ষণার্থীদের চারটি দলে ভাগ করুন। প্রাথমিক স্তরের যে কোন পাঠ হতে প্রদর্শন পদ্ধতিতে পাঠদানের প্রস্তুতি নিতে বলুন। দৈবচয়নের মাধ্যমে একটি দলকে পাঠদানের সুযোগ দিন। **সহায়ক তথ্যের** আলোকে ফিডব্যাক দিন।

পাওয়ার পয়েন্ট ব্যবহার করে STEP Format(Space Task Equipment People এর ধারণা ব্যাখ্যা করুন।

৩. পূর্বে ভাগ করা চারটি দল হতে উপস্থাপনের সুযোগ না পাওয়া একটি দলকে STEP Format ব্যবহার এর মাধ্যমে অনুশীলন ও প্রতিযোগিতায় বৈচিত্র্য আনার বিষয়টি উপস্থাপন করতে বলুন। **সহায়ক তথ্যের** আলোকে ফিডব্যাক দিন।

অংশ-খ	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় মূল্যায়ন কৌশল	সময়: ৪০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট মূল্যায়ন কী ও মূল্যায়নের প্রকারভেদ সম্পর্কে জানতে চেয়ে তাদের পূর্ব ধারণা যাচাই করুন প্রয়োজনে ধারণা স্পষ্ট করতে সহায়তা করুন ।

২. পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে NCF এর মূল্যায়ন নির্দেশিকা সংক্রান্ত ধারণা স্পষ্ট করুন।

৩. পূর্বে ভাগ করা চারটি দলকে তথ্যপত্রের সহায়তায় সিমুলেশনের মাধ্যমে কল্পিত শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনা করে NCF এর মূল্যায়ন নির্দেশিকা অনুযায়ী মূল্যায়ন কার্যক্রম অনুশীলনের প্রস্তুতি নিতে নির্দেশনা দিন। দৈবচয়নের মাধ্যমে একটি দলকে কার্যক্রম পরিচালনার সুযোগ দিন। **সহায়ক তথ্যের** আলোকে ফিডব্যাক প্রদান করুন।

অংশ-গ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

আজকের পাঠের অগ্রগতি যাচাই করার জন্য নিচের প্রশ্নগুলো করুন;

নমুনা প্রশ্ন:

১. মূল্যায়ন কী?

২. শিক্ষাদানের তিনটি পদ্ধতির নাম বলুন?

অধিবেশনের শেষ করার পূর্বে কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাসা করুন ও তার উত্তর দিন।

পাঠ সমাপ্তি: পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-১৫: শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাদান পদ্ধতি ও মূল্যায়ন কৌশল

অংশ ক	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাদান পদ্ধতি

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাদান পদ্ধতি

শিক্ষাদান পদ্ধতির উদ্দেশ্য হলো শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করার জন্য সঠিক উপায়ে শিক্ষার্থীদের জ্ঞান দক্ষতা, দৃষ্টিভঙ্গি ও মূল্যবোধ নিশ্চিত করা। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা বিষয়টিকে শিক্ষার একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ হিসেবে বিবেচনা করা হয়। বাংলা, ইংরেজি, গণিত, বিজ্ঞান প্রভৃতি বিষয়ে শিক্ষাদানের পৃথক পৃথক বৈশিষ্ট্য রয়েছে। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় তত্ত্বীয় অংশের পাশাপাশি একটি বড় অংশ ব্যবহারিক কাজ। তত্ত্বীয় অংশের সাথে ব্যবহারিক অংশের সমন্বয়ের মাধ্যমে ফলপ্রসূ শিক্ষাদান সম্ভব। প্রয়োজনে একটি পাঠে একই সাথে তত্ত্বীয় ও ব্যবহারিক কাজ করা যেতে পারে। শিক্ষাদানের প্রচলিত অন্যান্য শিক্ষাদান পদ্ধতির পাশাপাশি প্রদর্শন পদ্ধতি এ শিক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ স্থান দখল করে রয়েছে।

প্রদর্শন ও অনুশীলন

শিক্ষাদানে কোন বাস্তব ঘটনা, বিষয় বা কৌশল প্রত্যক্ষভাবে উপস্থাপনের প্রক্রিয়াকে প্রদর্শন পদ্ধতি বলা যেতে পারে। উপকরণ সহকারে, মনোজ্ঞ ও আকর্ষণীয় উপস্থাপনায়, শিক্ষার্থীদের সম্পৃক্ত করে এ পদ্ধতির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের বাস্তব অভিজ্ঞতা প্রয়োগের সুযোগ দিয়ে কার্যকর শিক্ষাদান সম্ভব হয়। প্রদর্শনের সাথে সাথে শিক্ষার্থীদের অনুশীলন করার সুযোগ দেওয়া উচিৎ। প্রদর্শন পদ্ধতিতে শিক্ষাদানে নিচের ধাপগুলো অনুসরণ করা যেতে পারে-

- শিখন উপযোগী পরিবেশ তৈরি।
- প্রদর্শনের উদ্দেশ্য ও ধাপগুলো পরিষ্কারভাবে উপস্থাপন।
- প্রদর্শন করা।
- প্রদর্শন শেষে শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা ও সারসংক্ষেপ টানা।
- অনুশীলনের সুযোগ প্রদান।

ব্যবহারিক কাজের ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করা একটি গুরূত্বপূর্ণ বিষয়। আঘাত বা অন্য কোন কারণে শিক্ষার্থীর মাঝে ভীতির সৃষ্টি হলে পরবর্তীতে ঐ শিক্ষার্থীর সক্রিয় অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা কঠিন হয়ে পড়বে। ইনজুরির হাত হতে রক্ষা পেতে শারীরিক কাজের পূর্বে যথাযথ ওয়ার্ম-আপ করে নিতে হবে।

STEP Format

S - Space
T - Task
E - Equipment
P - People

উপরের ক্ষেত্রগুলোতে পরিবর্তন এনে অনুশীলন ও প্রতিযোগিতায় বৈচিত্র্য আনা যায়। এছাড়া উল্লেখিত ক্ষেত্রগুলোতে পরিবর্তনের মাধ্যমে বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের সম্পৃক্ত করে শিক্ষাদান সম্ভব।

অংশ খ	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় মূল্যায়ন কৌশল

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় মূল্যায়ন কৌশল

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার মূল্যায়ন কৌশলগুলো শিক্ষার্থীদের শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা সম্পর্কে জ্ঞান, দক্ষতা এবং দৃষ্টিভঙ্গি ও মূল্যবোধ মূল্যায়ন করতে সাহায্য করে। এই কৌশলগুলো শিক্ষার কার্যকারিতা যাচাই এবং শিক্ষার্থীদের অগ্রগতির মূল্যায়ন করতে ব্যবহৃত হয়। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার মূল্যায়নে সামষ্টিক ও ধারাবাহিক উভয় মূল্যায়নই কার্যকর ভূমিকা রাখে।

সামষ্টিক মূল্যায়ন

সামষ্টিক মূল্যায়ন শিক্ষাদান পদ্ধতির একটি বিধিবদ্ধ পদ্ধতি যার সাহায্যে শিক্ষার্থী শিক্ষার উদ্দেশ্য অর্জনে কতটা সফল হয়েছে তা নিরূপণ করা সম্ভব হয়। একটি নির্দিষ্ট সময় বা কোর্স শেষে শিক্ষার্থীর অর্জন যাচাই এর আনুষ্ঠানিক পদ্ধতি হলো সামষ্টিক মূল্যায়ন।

ধারাবাহিক মূল্যায়ন

দৈনন্দিন পেশাগত দায়িত্ব ও কর্তব্য পালন করতে গিয়ে একজন শিক্ষককে তাঁর শিক্ষার্থীদের সাফল্য, প্রখরতা, মানসিক সামর্থ্য এবং ব্যক্তিগত ও সামাজিক গুণাবলির বিকাশ সম্পর্কে অনেক কিছু জানতে হয়। এ সব তথ্য সংগ্রহের জন্য শিক্ষককে শ্রেণির প্রতিটি শিক্ষার্থীর প্রতিদিনের পাঠের অগ্রগতি, অনগ্রসরতা জানার জন্য যে মূল্যায়ন করা হয়, তাকে ধারাবাহিক মূল্যায়ন বলে। ধারাবাহিক মূল্যায়ন পাঠ চলাকালীন হতে পারে পাঠ শেষে হতে পারে আবার একটি অধ্যায় শেষেও হতে পারে।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার শিক্ষার্থীদের নিজেদের মূল্যায়ন করতে উৎসাহিত করা হয়। তারা নিজের খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়াম, বিশ্রাম এবং মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে একটি স্ব-মূল্যায়ন করতে পারে। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার এই মূল্যায়ন কৌশল শিক্ষার্থীদের সুস্থ জীবনযাত্রা নিশ্চিত করতে সহায়তা করে।

বিদ্রঃ জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ) কর্তৃক পদত্ত ২০২৬ সালের মূল্যায়ন নির্দেশনা অনুযায়ী মূল্যায়ন কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবে।

নমুনা পাঠ পরিকল্পনা

<table>
<tr><td colspan="4">বিদ্যালয়ের নাম: সবুজ বাংলা আদর্শ সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়</td></tr>
<tr><td>পরিচিতি</td><td colspan="2">শিক্ষকের নাম: রায়হান কবির
পরিচিতি মান:০১
শিক্ষাবর্ষ: জানুয়ারী-অক্টোবর ২০২৫</td><td>শ্রেণি:তৃতীয়
বিষয়: শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা
পাঠ শিরোনাম: ফুটবল
পাঠ্যাংশ: ড্রিবলিং, কিকিং অনুশীলন
সময়:৪০ মিনিট
তারিখ:০৯/০২/২০২৬</td></tr>
<tr><td>শিখনফল</td><td colspan="3">৪.২.১ বল ড্রিবলিং ও পাসিং অনুশীলন করতে পারবে।
৪.২.২ দলগতভাবে ফুটবল খেলতে পারবে।</td></tr>
<tr><td>উপকরণ</td><td colspan="3">ফুটবল (২-৩টি)
ছোট গোলপোস্ট</td></tr>
<tr><td>সোপান</td><td>বিষয়</td><td>শিখন-শেখনো কার্যাবলি</td><td>সময়</td></tr>
<tr><td rowspan="5">প্রস্তুতি</td><td>সালাম ও কুশল বিনিময়</td><td>শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে সালাম ও কুশল বিনিময় করবো ।</td><td rowspan="5">১০ মিনিট</td></tr>
<tr><td>শ্রেণিকক্ষ ব্যবস্থাপনা</td><td>প্রয়োজনে শ্রেণিকক্ষ ব্যবস্থাপনার পূণবিন্যাস করবো ।</td></tr>
<tr><td>আবেগ সৃষ্টি</td><td>একজন বরেণ্য ফুটবল খেলোয়াড়ের ড্রিবলিং-এর একটি সংক্ষিপ্ত ভিডিও ক্লিপস প্রদর্শন করবো ।</td></tr>
<tr><td>পূর্বজ্ঞান যাচাই</td><td>আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নোগুলো করবো ।
➢ তোমরা ফুটবল খেলা দেখেছ?
➢ নিজেরা কী কখনো ফুটবল খেলেছ?
➢ তোমাদের পরিবারে কেউ কি কখনো ফুটবল খেলেছে?
উত্তরের জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবো। প্রয়োজনে উত্তরদানে সহায়তা করবো।</td></tr>
<tr><td>পাঠ ঘোষণা</td><td>শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার পর সেশনের শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবো।</td></tr>
<tr><td></td><td>ভিডিও প্রদর্শন</td><td>ফুটবল খেলার ভিডিও ক্লিপস প্রদর্শন করে শিক্ষার্থীদের মনোযোগ সহকারে দেখতে বলবো এবং ফুটবল খেলা সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট করবো।</td><td>২৫ মিনিট</td></tr>
</table>

উপস্থাপন	প্রশ্নোত্তরে আলোচনা	শিক্ষার্থীদের সাথে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে ফুটবল মাঠের আকার, গোলপোস্ট, খেলোয়াড় সংখ্যা সম্পর্কে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশনের মাধ্যমে ব্যাখ্যা করবো। খেলার গুরুত্বপূর্ণ নিয়ম (হ্যান্ডবল, গোল, অফসাইড ইত্যাদি) সংক্ষেপে আলোচনা করবো।	
	প্রদর্শন ও অনুশীলন	শিক্ষার্থীদের কিছুক্ষণের জন্য মাঠে নিয়ে হালকা দৌড়ানো, হাত-পা নাড়া, লাফ দেওয়া অনুশীলন করাবো। অতঃপর ফুটবল নিয়ে ছোট ছোট দৌড় অনুশীলন করার নির্দেশনা প্রদান করব। প্রশিক্ষণার্থীদের জোড়ায় জোড়ায় ভাগ করে বল পাসিং কীভাবে করতে হয় তা প্রদর্শন করে দেখাবো এবং তাদের অনুশীলন করার নির্দেশনা প্রদান করবো। শিক্ষার্থীদের বল নিয়ে কোন (cone) এর মাঝ দিয়ে ড্রিবলিং কীভাবে করতে হয় তা প্রদর্শন করে দেখাবো এবং তাদের অনুশীলন করার নির্দেশনা প্রদান করবো। শিক্ষার্থীরা কিছু সময় নির্দেশনা অনুযায়ী একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত অনুশীলন করবে।	
	সংক্ষিপ্ত পরিসরে খেলার আয়োজন	শিক্ষার্থীদের দুই দলে ভাগ করে সংক্ষিপ্ত আকারে ফুটবল খেলার আয়োজন করবো। সবাই যাতে খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারে তা নিশ্চিত করবো।	
মূল্যায়ন	মৌখিক প্রশ্নোত্তর ও পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে	পাঠের সফলতা যাচাইয়ের জন্য অনুশীলন পর্যবেক্ষণ ও নিচের প্রশ্নগুলো করবো- ➢ হ্যান্ডবল কী? ➢ অফসাইড কাকে বলে?	৩ মিনিট
পাঠ সমাপ্ত	পাঠ শেষে সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে পাঠের সমাপ্তি ঘোষণা করুন।		২ মিনিট

অধিবেশন-১৬	প্রাথমিক স্তরের শিক্ষাক্রমে শিল্পকলা, শিল্পকলার বিষয়বস্তু

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. শিক্ষার্থীর সৃজনশীলতা বিকাশে শিল্পকলার ভূমিকা ব্যাখ্যা করতে পারবেন;

খ. প্রাথমিক স্তরের শিক্ষাক্রমে শিল্পকলার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

গ. প্রাথমিক স্তরে শিল্পকলার বিষয়বস্তু শনাক্ত করতে পারবেন;

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন, জোড়ায় কাজ, দলীয় কাজ, শ্রেণিকরণ, উপস্থাপন।

উপকরণ: ভিন্ন কেস (৪টি), পোস্টার পেপার, মার্কার, শিল্পকলা বিষয়ের শিক্ষাক্রম।

অংশ-ক	শিক্ষার্থীর সৃজনশীলতা বিকাশে শিল্পকলা	সময়-২৫ মিনিট

প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্য থেকে কয়েকজনকে তাদের ইচ্ছেমতো গান, কবিতা আবৃত্তি, নৃত্য, অভিনয় ইত্যাদি উপস্থাপন করতে বলুন। তাদের উপস্থাপিত বিষয়ের সূত্র ধরে শিল্পকলার ধারণা প্রদান করুন।

১. প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট জানতে চান, শিল্পকলা কী? তাদের উত্তর খাতায় লিখতে বলুন। কয়েকজনের কাছে কে কী লিখেছে জানতে চান। তাদের প্রদত্ত উত্তরগুলো মাইন্ড ম্যাপিং এর মাধ্যমে বোর্ডে লিখুন। একইরকম উত্তরগুলো বাছাই করে একটা রেখে অন্যগুলো মুছে দিন। শিল্পকলা সম্পর্কে তাদের ধারণা পর্যালোচনা করুন।

২. **সহায়ক তথ্যে** উল্লিখিত শিল্পকলার ধারণা উপস্থাপন করে ব্যাখ্যা প্রদান করুন।

অংশ-খ	শিল্পকলার গুরুত্ব	সময়-৩০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের ২ দলে ভাগ হয়ে বসতে বলুন। প্রত্যেক দলে সহায়ক তথ্যে প্রদত্ত একটি করে কেস বিতরণ করুন। দলগত আলোচনা করে **কেসে** প্রদত্ত ব্যক্তির প্রতিষ্ঠা লাভের ক্ষেত্রে **বাধা** ও **সুযোগ** লিখতে বলুন।

২. ধারণাসমূহ পোস্টার পেপারে লিখতে বলুন। দলীয় কাজ উপস্থাপন করতে বলুন। দলগত উপস্থাপনের মাধ্যমে শিল্পকলার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে বলুন।

৩. শিল্পকলার গুরুত্ব সম্বলিত তথ্যপত্রটি উপস্থাপন করে এর গুরুত্ব পর্যালোচনা করুন।

কেস-১

ময়মনসিংহ জেলার কেন্দুয়া গ্রাম। পুলিশ কর্মকর্তা তমিজউদ্দিন আহমদ ও জয়নাবুন্নেছা দম্পতির ঘরে জন্ম নেয় একটি পুত্র সন্তান। ধর্মীয় অনুশাসনে ঘেরা রক্ষণশীল ছিল তমিজউদ্দিন আহমদ পরিবার। পুলিশ কর্মকর্তা তমিজউদ্দিন আহমদ এর সন্তানের লেখাপড়ায় হাতেখড়ি পারিবারিক পরিমণ্ডলেই। সাধারণ লেখাপড়ায় তমিজউদ্দিন আহমদ এর সন্তানের মন বসে না। তিনি ময়মনসিংহ জেলার ব্রক্ষ্মপুত্র নদীর তীরে বসে বয়ে যাওয়া পালতোলা নৌকা, কলসিকাঁখে পল্লিবালাদের জল নিয়ে যাওয়া মুগ্ধ নয়নে দেখেন আর রং পেনসিল, কাগজ নিয়ে সেসব দৃশ্যের ছবি আঁকেন। স্থানীয় স্কুলে ম্যাট্রিক পাসের পরই ষোলো বছর বয়সে তিনি বাড়ী থেকে পালিয়ে কোলকাতা আর্টস্কুল দেখে এসে সেখানে ভর্তি হওয়ার ইচ্ছা পোষণ করেন। বাবা রাজি ছিলেন না। ছেলের প্রচন্ড আগ্রহে মা গলার হার বিক্রি করে ছেলেকে কলকাতা আর্টস্কুলে ভর্তির ব্যবস্থা করেন। কোলকাতা আর্টস্কুলে ভর্তি হয়ে তার অসাধারণ প্রতিভার জন্য ছাত্র থাকাকালীনই কলেজ কর্তৃপক্ষ তাকে সেখানে শিক্ষকতা করার সুযোগ দেন। ১৯৪৩ সালে দুর্ভিক্ষের ছবিসহ অসংখ্য ছবি এঁকে বিশ্বদরবারে তিনি পরিচিতি লাভ করেন। ১৯৪৭ সালে তিনি ঢাকায় প্রতিষ্ঠা করেন গভর্নমেন্ট আর্টস্কুল। বাংলাদেশ লোকশিল্প ফাউন্ডেশনের সূচনা হয় তাঁরই হাত ধরে। তমিজউদ্দিন জয়নাবুন্নেছা দম্পতির সেই সন্তানটিই আমাদের শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন।

কেস-২

ছোটবেলা থেকে নাচতাম। নাচ আমার ভাল লাগতো। টেলিভিশন দেখে, রেকর্ড বাজিয়ে আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে নাচতাম। আমার এই নাচ কেউ কেউ একদমই পছন্দ করতেন না। পাড়াগাঁয়ের রক্ষণশীল মনোভাবের কারণে অনেকে অনেক কটুক্তি করতেন। স্কুলের দুইএকজন শিক্ষক ছিলেন যারা আমার নাচের প্রতিভাকে উৎসাহ দিলেও অন্যদের মনোভাব ছিল রক্ষণশীল। কথাগুলো জয়ীতার (ছদ্মনাম)। জয়ীতা পাড়াগাঁয়ের এক কিশোরী। গ্রামের স্কুলে পড়াশোনা করতো। স্কুলের বিভিন্ন সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে সে নাচতো। অনেক প্রশংসা পেতো। একসময় সে স্বপ্ন দেখত চর্চার মাধ্যমে একদিন অনেক বড় নৃত্যশিল্পী হবে। তার এই স্বপ্ন বাস্তবায়নে পরিবারে মা ছাড়া তেমন কারো সমর্থন ছিল না। মায়ের উৎসাহ উদ্দীপনায় জয়ীতা শহরে মামার বাড়ীতে থেকে স্থানীয় নৃত্য একাডেমিতে ভর্তি হয়। একদিন এক দুর্ঘটনায় জয়ীতার একটি পা হারাতে হয়। পা হারিয়ে জয়ীতার নাচ বন্ধ হয়ে যায়। তার নাচকে যারা সমর্থন করেনি তারা বলত, এটা তার শাস্তি। জয়ীতা দমেনি। এক পায়ে সে নাচের অনুশীলন চালিয়ে গেছে। তার এই অদম্য প্রচেষ্টা দেখে বিদেশী একজন তার কৃত্রিম পা লাগিয়ে দেওয়ার প্রস্তাব দিলে জয়ীতা রাজি হয়। জয়ীতার কৃত্রিম পা লাগানো হলো। জয়ীতা আবার নবোদ্যমে জীবন শুরু করে। আজ সে একজন নৃত্য শিল্পী। সে শারীরিক প্রতিবন্ধীদের নাচের একটি স্কুল প্রতিষ্ঠা করেছে।

অংশ-গ	প্রাথমিক স্তরে শিল্পকলার বিষয়বস্তু	সময়-২৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের বলুন, এখন আমরা প্রাথমিক স্তরের শিক্ষাক্রমে শিল্পকলার বিষয়বস্তু নিয়ে অধিবেশন পরিচালনা করব।

২. প্রশিক্ষণার্থীদের চার দলে ভাগ করে প্রত্যেক দলকে নিম্নরূপ বিষয় নির্বাচন করে দিন:

দল – ১ চারু ও কারুকলা
দল – ২ সংগীত
দল – ৩ নৃত্যকলা
দল – ৪ নাট্যকলা

৩. দলের প্রশিক্ষণার্থীদের বিস্তৃত শিক্ষাক্রম থেকে বিষয়বস্তু চিহ্নিত করে ফ্লিপচার্টে লিখতে বলুন। সব দলের কাজ উপস্থাপনের ব্যবস্থা করুন।

৪. একটি বিষয়বস্তুর পরিসর বিভিন্ন শ্রেণিতে কীভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে নিম্নরূপ একটি উদাহরণ দিয়ে ব্যাখ্যা করুন।

বিষয়ভিত্তিক প্রান্তিক যোগ্যতা	প্রথম শ্রেণি	দ্বিতীয় শ্রেণি	তৃতীয় শ্রেণি	চতুর্থ শ্রেণি	পঞ্চম শ্রেণি
৩। স্বকীয় চিন্তা ও কল্পনার মাধ্যমে সৃজনশীলতার প্রকাশ ঘটাতে পারা	পারিবারিক পরিবেশ	পরিবেশ ও প্রকৃতি	সমাজ ও প্রকৃতি	সমাজ ও প্রতিবেশ	দেশীয় ও বিশ্ব সংস্কৃতির তুলনা

৫. অপরাপর বিষয়বস্তুর ক্ষেত্রে উদাহরণ প্রদান করতে আহ্বান জানান। প্রয়োজনে সহায়তা দিন

অংশ-গ	প্রশিক্ষণার্থীর অনুচিন্তন	সময়-১০ মিনিট

১. অধিবেশন সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীগণ ধারণা প্রদানের জন্য নিম্নরূপ প্রশ্ন করুন:

ক. শিল্পকলা কী? শিল্পের কোন কোন মাধ্যম নিয়ে প্রাথমিক স্তরে শিল্পকলা বিষয়টি উপস্থাপিত হয়েছে?
খ. শিশুর সামগ্রিক বিকাশে শিল্পকলার ভূমিকা কী?
গ. প্রাক-প্রাথমিক ও প্রাথমিক শিক্ষায় শিল্পকলার গুরুত্ব কী?
ঘ. প্রাথমিক বিদ্যালয়ে শিল্পকলা অনুশীলনের ক্ষেত্রগুলো কী কী?

সহায়ক তথ্য-১৬: প্রাথমিক স্তরের শিক্ষাক্রমে শিল্পকলা

অংশ-ক শিল্পকলা

শিল্পকলার সাথে পরিচিত হতে হলে প্রথমেই আমাদের জানতে হবে শিল্প বা শিল্পকলা কী? আসলে শিল্পকলাকে সুনির্দিষ্টভাবে সংজ্ঞায়িত করা কঠিন। কারো মতে দৃশ্য বা অদৃশ্য কোন ভাবরূপ শিল্পীর চিত্তরসে নবরূপায়িত হয়ে যে স্থিতিশীল রূপপ্রকাশ ঘটে তাকে শিল্পকলা বা সংক্ষেপে শিল্প বলে। (উইকিপিডিয়া, মুক্ত বিশ্বকোষ) শিল্পের জগৎ ও বিষয়বস্তুর বৈচিত্র্যময়তার জন্য শিল্পের সংজ্ঞায় মতপার্থক্য থাকলেও নিম্নোক্ত দুটি বিষয়ে অনেকের মধ্যেই মতানৈক্য রয়েছে; যেমন- প্রথমত, শিল্প হচ্ছে, মানুষের মধ্যে ভাব প্রকাশের যে একটি অবিরত তাগিদ রয়েছে তারই বাহ্যিক রূপায়ণ এবং দ্বিতীয়ত, শিল্প মানুষকে সত্য, সুন্দর এবং মঙ্গলের কাছাকাছি নিয়ে যায়। *(শিল্পে নান্দনিকতা: দর্শন, লোপামুদ্রা চক্রবর্তী, অতিথি অধ্যাপিকা, মেমরি কলেজ, কলকাতা)*।

শিল্পের বিভিন্ন মাধ্যম রয়েছে; যেমন- চারু ও কারুকলা (চিত্রকলা ও কারুশিল্প), সংগীত, বাদ্য, নৃত্য, অভিনয়, সাহিত্য, ভাস্কর্য, স্থাপত্য ইত্যাদি।

শিশু বিকাশে শিল্পকলার গুরুত্ব বিবেচনায় প্রাক-প্রাথমিক ও প্রাথমিক স্তরের শিক্ষায় শিল্পকলাকে বিষয় হিসেবে অন্তর্ভূক্ত করা হয়েছে। প্রাক-প্রাথমিক ও প্রাথমিক শিক্ষায় শিল্পকলা বিষয় হিসেবে যেমন গুরুত্বপূর্ণ অনুরূপভাবে প্রাক-প্রাথমিক ও প্রাথমিকে অন্যান্য বিষয়ে পাঠদানের ক্ষেত্রেও শিল্পকলার গুরুত্ব অপরিসীম।
প্রাথমিক শিক্ষক প্রশিক্ষণে শিল্পকলা নামে একটি বিষয়ে শিল্পের চারটি মাধ্যমকে সন্নিবেশ করে উপস্থাপন করা হয়েছে। মাধ্যমগুলো হলো - ১) চারু ও কারুকলা ২) সংগীত ৩) নৃত্যকলা এবং ৪) নাট্যকলা।

শিক্ষার্থীর সৃজনশীলতা বিকাশে শিল্পকলা
প্রতিটি শিশুই অনন্য ও বৈচিত্র্যপূর্ণ। বিভিন্ন বৈশিষ্ট্য, চাহিদা, পছন্দ-অপছন্দ, চিন্তা, আচরণ ইত্যাদির ভিন্নতার কারণেই তারা বৈচিত্র্যপূর্ণ। শুধুমাত্র পুঁথিগত বিদ্যার্জন দিয়ে শিশুর সার্বিক বিকাশ সম্ভব হয়ে ওঠে না। শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশের পূর্ণতা পেতে বই, খাতা, কলমের পাশাপাশি শিল্প ও সাংস্কৃতিক চর্চা অপরিহার্য। শিশুর সুষম ও সমন্বিত বিকাশ নিশ্চিত করতে তার পঞ্চ ইন্দ্রিয় এবং শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ব্যবহার বৃদ্ধি করা জরুরি। যা শিল্পকলার প্রায় প্রতিটি শাখার চর্চার মাধ্যমে নিশ্চিত করা সম্ভব।

একটি শিশু অপার সম্ভবনা নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। মানুষ কোন বিষয়ে পূর্ণতা নিয়ে বা প্রতিষ্ঠিত হয়ে জন্মগ্রহণ করে না। জন্মের পর তার আগ্রহ ভাললাগার ওপর ভিত্তি করে চর্চার মাধ্যমে এক একটি বিষয়ে এক একজন মানুষ সুপ্রতিষ্ঠিত হয়ে ওঠেন। আমরা বলতে পারি না যে, আজকের শিশুটির মধ্যে একজন ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার বা বিজ্ঞানীর পাশাপাশি লুকায়িত নেই আগামীর জয়নুল আবেদীন, রবীন্দ্রনাথ, রুনা লায়লা, রাজ্জাক, কবরী বা বুলবুল চৌধুরী। শিল্পসত্বা নিয়ে যে শিশুটি জন্মগ্রহণ করেছে শিক্ষা ক্ষেত্রে তাকে অন্যান্য বিষয়ের পাশাপাশি শিল্প চর্চার সুযোগ দেওয়াই হলো শিশুর চাহিদা ভিত্তিক বিকাশের ক্ষেত্র নিশ্চিত করা।

প্রাক-প্রাথমিক ও প্রাথমিক শিক্ষার সার্বিক বিষয়ে পাঠদানের ক্ষেত্রেও শিল্পকলা বিষয়টির গুরুত্ব অপরিসীম। পাঠের বিষয়বস্তু অনুযায়ী শিল্পকলার বিভিন্ন মাধ্যম ব্যবহার করে পাঠ উপস্থাপন করলে প্রতিটি শিশু যেমন আনন্দের সাথে শেখে-তেমনি তার শিখনফল অর্জিত হয় সহজে এবং শিখনফল দীর্ঘস্থায়ী হয়। এছাড়াও শ্রেণিকক্ষের কার্যাবলি সক্রিয় ও প্রাণবন্ত হয় এবং শিক্ষার্থীরা স্বতঃস্ফূর্তভাবে পাঠে অংশগ্রহণ করে। আবার শিক্ষার্থীরা অন্যান্য বিষয়ে পাঠের ক্ষেত্রে মূর্ত থেকে বিমূর্ত ধারণা লাভের জন্য যে কল্পনা বা চিন্তা শক্তির প্রয়োজন তা শিল্পকলা চর্চার মাধ্যমে বিকশিত হয়। শিল্পকলার বিভিন্ন মাধ্যম ব্যবহার করে অন্যান্য বিষয়ে পাঠদান যেমন আনন্দদায়ক করা যায় তেমনি আবার শিল্পকলা শিখনে শিশুরা স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ করে মনোযোগের সাথে ছবি আঁকে, গান গায়, দেহের বিভিন্ন অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে নৃত্য করে, অভিনয় করে। এর মাধ্যমে শিশুর সৃজনী শক্তির বিকাশ ঘটে এবং উদ্ভাবনী ও কল্পনাশক্তির প্রসার ঘটে।

অংশ-খ
প্রাথমিক স্তরের শিক্ষাক্রমে শিল্পকলার গুরুত্ব

শিশুরা খেলতে খেলতে শেখে। তারা শেখে আঁকিবুঁকি, গান, ছন্দ-ছড়ার মাধ্যমে। তারা আঁকিবুঁকি, গান, আর ছন্দ-ছড়ার মাধ্যমে যেমন শেখে তেমনি আঁকিবুঁকি, গান আর ছন্দ ছড়াও শেখে। শিল্প আনন্দদায়ক। শিল্প শিখন আনন্দদায়ক; আবার শিল্পের মাধ্যমে শিখনও আনন্দদায়ক। শিশুদের শিখন পরিবেশ যতবেশি আনন্দদায়ক হবে শিখন ততবেশি ফলপ্রসূ হবে। সার্বিক বিবেচনায় প্রাক-প্রাথমিক ও প্রাথমিক স্তরের শিক্ষায় শিল্পকলা বিষয়টিকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হিসেবে বিবেচনা করা হয়েছে। প্রাক-প্রাথমিক ও প্রাথমিক শিক্ষা স্তরের শিক্ষায় শিল্পকলা বিষয়ের কিছু গুরুত্ব নির্ণয় করা যায়, যেমন-

- শিল্পকলার মাধ্যমে শিশু আকার, আকৃতি, রং, রূপ, গঠন ইত্যাদি ধারণা স্পষ্ট হয়।
- শিশুর ব্যক্তিত্ব বিকাশে সহায়ক হয়।
- শিল্পকলা চর্চা শিশুর মধ্যে যে শিল্পবোধ, সৌন্দর্যবোধের জন্ম দেয় তা শিশুর মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নয়নে সহায়তা করে।
- শিশুকে পরিবেশের সাথে পরিচয় ঘটায় এবং পরিবেশ সচেতন হতে শেখায়।
- শিশুর সৃজনীশক্তি, কল্পনাশক্তি বিকাশের মাধ্যমে আত্মপ্রকাশের দক্ষতা বৃদ্ধি করে।
- নান্দনিক মানবিক ও সামাজিক মূল্যবোধ গড়ে তুলতে সাহায্য করে।
- সংস্কৃতির প্রতি আগ্রহী ও শ্রদ্ধাশীল হতে শেখায়।
- শিখন পরিবেশ আনন্দদায়ক ও ফলপ্রসূ করা যায়।

সহায়ক তথ্য-১৬: প্রাথমিক স্তরে শিল্পকলার বিষয়বস্তু

অংশ-গ **শিল্পকলার বিষয়বস্তু**

• আঁকার বিভিন্ন উপকরণ • মাটি দিয়ে জিনিস তৈরি • ছবি এঁকে নাচের ছবি উপস্থাপন • পারিবারিক আচার আচরণের ছবি • পরিবেশ পর্যবেক্ষণ করে ছবি আঁকা • ছবিতে দেশীয় ঐতিহ্য • জাতীয় সংগীত পরিবেশন • মূকাভিনয় • গান গেয়ে নৃত্য পরিবেশন • গানের সুরে ছড়া • পাপেট দিয়ে পাঠ চর্চা	• নৈমিত্তিক কাজ শারীরিক ভাষায় প্রদর্শন • পারস্পরিক শ্রদ্ধা জানাতে গান পরিবেশন • কবিতা আবৃত্তি • নাটক নিয়ে গল্প বলা • পরিবেশের উপাদান নিয়ে রান্না-রান্না খেলা • প্রকৃতির বিভিন্ন উপাদান নিয়ে ভঙ্গিমা প্রদর্শন • নাচ দেখে সাংস্কৃতিক উপাদান শনাক্ত করা • নির্বাচিত গানে দলগত নৃত্য • শারীরিক ও মৌখিক অভিব্যক্তির মাধ্যমে অনুকরণ • •

অধিবেশন-১৭	শিক্ষার্থীর সৃজনশীলতা বিকাশে চারু ও কারুকলা, প্রাথমিক স্তরে অন্যান্য পাঠ্য বিষয়ে পাঠদানের ক্ষেত্রে চারু ও কারুকলার গুরুত্ব

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. শিক্ষার্থীর সৃজনশীলতা বিকাশে চারু ও কারুকলার ভূমিকা ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

খ. প্রাথমিক স্তরে অন্যান্য পাঠ্য বিষয়ে পাঠদানের ক্ষেত্রে চারু ও কারুকলার ভূমিকা ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: ব্রেইন স্টর্মিং, আলোচনা, শ্রেণিকরণ, দলগত কাজ, উপস্থাপন।

উপকরণ: বিভিন্ন বিষয়ে পাঠদানে ব্যবহার উপযোগী বিভিন্ন উপকরণ, উপকরণ হিসেবে ব্যবহৃত ছবি, তথ্যপত্র, পোস্টার পেপার, মার্কার, গাম, স্কেল, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

অংশ-ক	শিক্ষার্থীর সৃজনশীলতা বিকাশে চারু ও কারুকলা	সময়-৪৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন।
২. সহায়ক তথ্যে প্রদত্ত ছবিটি প্রদর্শন করুন এবং সকলকে ভালোভাবে দেখতে বলুন। এবার প্রত্যেককে একটি কাগজে ছবি নিয়ে একটি গল্প লিখতে বলুন।
৩. প্রশিক্ষণার্থীদের কয়েকজনকে গল্পগুলো বলতে বলুন। প্রয়োজনে লেখা গল্পগুলো প্রশিক্ষণ কক্ষের একটি নির্দিষ্ট স্থানে প্রদর্শন করুন।
৪. এরপর প্রশিক্ষণার্থীদের নিচের ছবির প্রেক্ষাপট অনুযায়ী ছবি আঁকতে বলুন।

ছবির প্রেক্ষাপট –‘শীতের সকাল’

৫. নিম্নরূপ প্রশ্ন করে উত্তর আহ্বান জানান
- ✓ ছবি নিয়ে লেখা গল্প কি একই?
- ✓ গল্পগুলো পৃথক হওয়ার কারণ কী?
- ✓ একই প্রেক্ষাপটে আঁকা ছবি ভিন্নতার কারণ কী?

৬. উত্তর পাওয়ার পর প্রশিক্ষার্থীদের বলুন, সব শিশু এক নয়। ভিন্ন ভিন্ন শিশু ভিন্ন ভিন্ন সৃজনশীলতা নিয়ে বেড়ে ওঠে যার ফলে একই ছবির গল্প ভিন্ন আবার একই প্রেক্ষাপটের ছবি ভিন্ন হবে এটাই স্বাভাবিক। আরও বলুন চারু ও কারুকলা চর্চা শিশুর সৃজনশীলতা বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

অংশ-খ	প্রাথমিক স্তরে অন্যান্য পাঠ্য বিষয়ে পাঠদানের ক্ষেত্রে চারু ও কারুকলার গুরুত্ব	সময়-৪০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের ৫টি দলে ভাগ করুন।
২. ৫টি বিষয় (বাংলা, গণিত, ইংরেজি, পরিবেশ পরিচিতি বিজ্ঞান, বাংলাদেশ ও বিশ্বপরিচয়)-এর নাম টুকরা কাগজে লিখে লটারির মাধ্যমে প্রতিটি দলকে দিন।
৩. প্রতি দলে স্ব স্ব বিষয়ের পাঠ্যপুস্তক থেকে অধ্যায়/পাঠ্যাংশে প্রাসঙ্গিক কী কী উপকরণ (ছবি, চার্ট, মডেল ইত্যাদি) ব্যবহার পাঠকে আকর্ষণীয়, হৃদয়গ্রাহী ও ফলপ্রসূ করে তা দলীয় আলোচনা করে উপকরণের তালিকা তৈরি করতে বলুন। ঘুরে ঘুরে দলের প্রয়োজনে সহায়তা করুন।
৪. নির্দিষ্ট সময়ান্তে দলীয় কাজ উপস্থাপন করে ব্যাখ্যা করতে বলুন।
৫. সব দলের উপস্থাপন শেষে তথ্যপত্রের আলোকে আলোচনার মাধ্যমে ধারণা স্পষ্ট করুন।

অংশ-গ	প্রশিক্ষণার্থীর অনুচিন্তন	সময়-০৫ মিনিট

১. অধিবেশন সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের ধারণা প্রদানের জন্য নিম্নরূপ প্রশ্ন করুন:
   ক. পাঠকে আকর্ষণীয় ও সহজবোধ্য করতে উপকরণ ব্যবহারের গুরুত্ব কী?
   খ. প্রাথমিক স্তরে অন্যান্য পাঠ্য বিষয়ে পাঠদানের ক্ষেত্রে চারু ও কারুকলার ভূমিকা ব্যাখ্যা করুন।

সহায়ক তথ্য-১৭:	শিক্ষার্থীর সৃজনশীলতা বিকাশে চারু ও কারুকলা

অংশ-ক **ছবি**

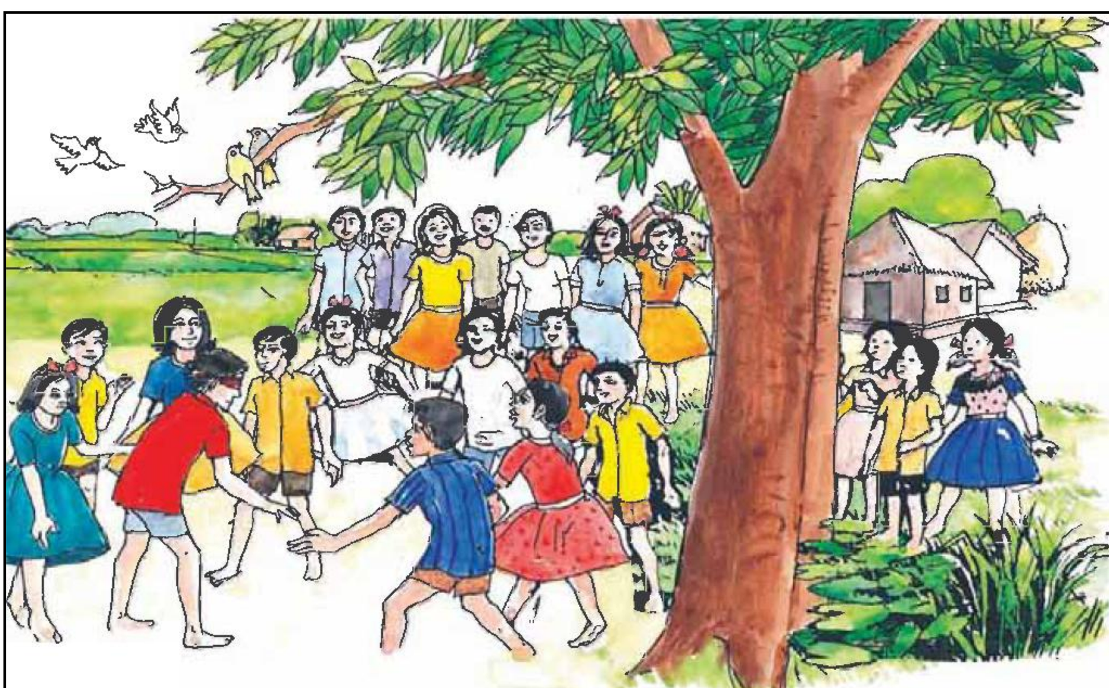
সহায়ক তথ্য ১৭: প্রাথমিক স্তরে অন্যান্য পাঠ্য বিষয়ে পাঠদানের ক্ষেত্রে চারু ও কারুকলার গুরুত্ব

অংশ-খ

শিক্ষার মূল উদ্দেশ্য হলো মানব জীবনের সর্বাঙ্গীন বিকাশ সাধন। এই শিক্ষাকে সার্থক, সুন্দর, সৃষ্টিশীল ও ব্যবহার উপযোগী করে তোলা এবং শিক্ষার বিভিন্ন বিষয়ের মধ্যে সমন্বয় সাধন করায় চারু ও কারুকলার ভূমিকা অনস্বীকার্য। প্রাক-প্রাথমিক ও প্রাথমিক পর্যায়ের বিষয় ভিত্তিক জ্ঞান অর্জনে চারু ও কারুকলার ব্যবহার দুটি বিশেষ উদ্দেশ্য সাধন করে। প্রথমত, এর ব্যবহার শিখন পদ্ধতিকে প্রাণবন্ত করে তোলে, দ্বিতীয়ত, সক্রিয় অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শিক্ষার্থীর বিষয় ভিত্তিক দক্ষতাজ্ঞান গভীর এবং দীর্ঘস্থায়ী হয়।

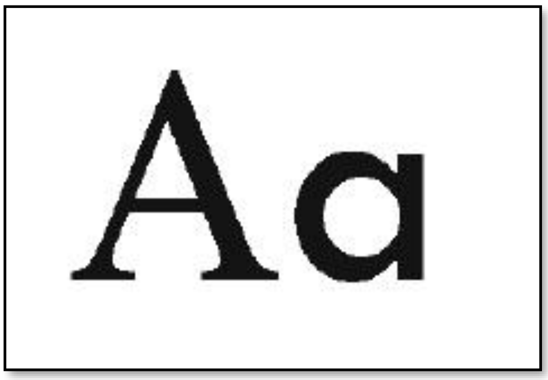
বাংলা

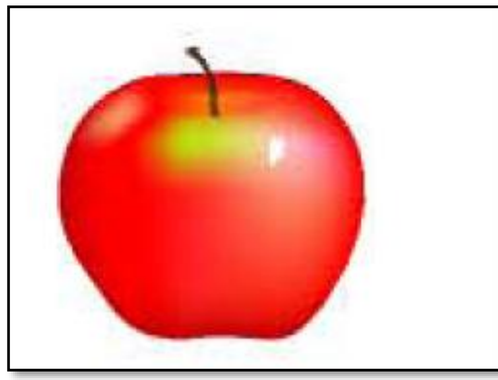
বাংলা ভাষার বিকাশে, বাচন ভঙ্গীতে, লেখায়, কবিতায়, কাব্যে, গল্পে, নাটকে ও উপন্যাসে চারুকলা প্রচ্ছন্নভাবে সহায়তা দান করে। বাংলা পাঠ পরিকল্পনা প্রণয়নের ক্ষেত্রে চারুকলা অনন্য ভূমিকা পালন করে। বিষয়বস্তু উপস্থাপনে বিভিন্ন ছবির ব্যবহার পাঠকে আকর্ষণীয় ও প্রাণবন্ত করে। বাংলা লেখা শেখাতে চারুশিল্পের দক্ষতা বিভিন্ন কাজে লাগে। আবার শিক্ষা পদ্ধতিতে শিক্ষা উপকরণের ব্যবহারের একটি গুরুত্ব রয়েছে যা প্রায়শই, চারু বা কারু শিল্পের মাধ্যমে তৈরি করা হয়। একসাথে একাধিক ইন্দ্রিয় এর ব্যবহার করে পাঠদান করতে পারলে শিক্ষা স্থায়ী ও আকর্ষণীয় হয়। এক্ষেত্রে বাংলা পাঠদানে চারুও কারুকলা একটি বিশেষ মাধ্যম হিসেবে কাজ করে। যেমন তৃতীয় শ্রেণির বাংলা পাঠ্যপুস্তকের একটি গদ্য “কানা মাছি ভোঁ ভোঁ ” ছবির মাধ্যমেও উপস্থাপন করা যায়। এতে ভাষা শিক্ষায় আবৃত্তি ভূমিকার পাশাপাশি, ছবির বর্ণনার মধ্যে দিয়ে শিক্ষার্থী ভাষা ব্যবহারের সুযোগ পায় এবং তা তাকে কবিতার ভাববস্তু বুঝতে সাহায্য করে। একইভাবে গানের মাধ্যমেও কবিতাটির ভাববস্তু তুলে ধরা যায়।



ইংরেজি

শিশুকে বর্ণমালা শেখাতে বাংলার মত ইংরেজিতেও ছবির ব্যবহার খুবই প্রয়োজন। ছবির সাথে শিশু প্রথম পরিচিতি লাভ করে তারপর বর্ণ সম্পর্কে জানে। যেমন– **A** তে **Apple**, **B'** তে **Ball** ইত্যাদি। আবার ছবির সাহায্যে শিশুটি শিক্ষার্থীদের ইংরেজি শব্দ বা বাক্য শিখন অনেক সহজ হয়।
ইংরেজি একটি বিদেশী ভাষা এবং এটি আয়ত্ত করা অনেক সময় কঠিন কাজ বলে মনে হয়। বর্ণনামূলক পাঠদান করলে শিশুরা কখনই অনুপ্রাণিত হয় না এবং পাঠে শিখনফলও দীর্ঘস্থায়ী হয় না। তাই অন্য সকল বিষয়ের মত চার্ট, মডেল ও ছবির সাহায্যে ইংরেজি পাঠদান করলে বিষয়বস্তু সহজ ও বোধগম্য হয়। এতে আনন্দের মধ্য দিয়ে ইংরেজি শেখা যায়। একটি নতুন ভাষা শেখার জন্য শিক্ষা পদ্ধতিকে অর্থপূর্ণ করতে চারুও কারুকলার ভূমিকা অপরিসীম।





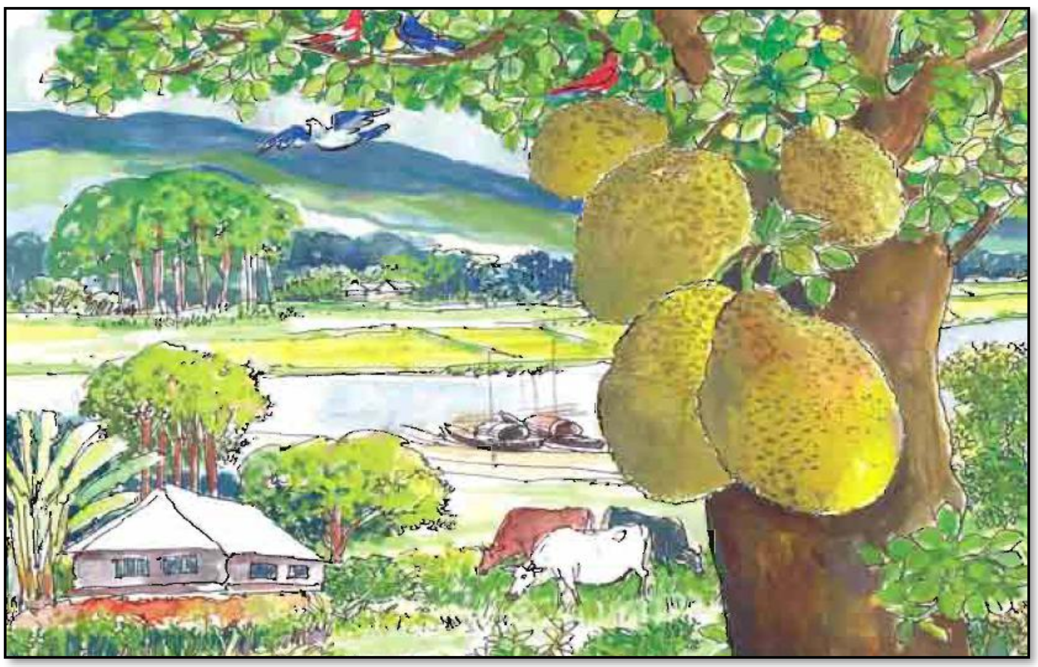
গণিত

প্রাথমিক শিক্ষায় গণিত শিক্ষাদানের সাথে চারু ও কারুকলার ঘনিষ্ট সম্পর্ক রয়েছে। চারু ও কারুকলায় এমন সব বিষয় রয়েছে যা গণিত শিক্ষাদানে বেশ গুরুত্বপূর্ণ। চিত্রের সাহায্যে গণিতে নতুন ধ্যান-ধারণার সঞ্চার করলে শিশুরা সহজেই বিষয়বস্তু আয়ত্ত করতে পারে। যেমন ছবির সাহায্যে যোগ বিয়োগ শেখানো যেতে পারে আবার অঙ্কনেরও এমন অনেক স্তর আছে যেখানে গণিতের জ্ঞানের সহায়তা অপরিহার্য। গণিতে পাঠদানের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট শিল্পকর্মের মাধ্যমে শিশুর মধ্যে শিল্প প্রতিভার আবিষ্কার এবং বিকাশের উপায় খুঁজে বের করতে পারে। গণিতের পরিমাপ সংক্রান্ত নিখুঁত জ্ঞানের জন্য চারু ও কারুকলার রং তুলি ব্যবহারের প্রয়োজন হয়। তখন চারু ও কারুকলার সঠিক দক্ষতা অর্জনের জন্য গণিতের সংশ্লিষ্ট ধারণা লাভ করে।

তাতে চারু ও কারুকলার দক্ষতাই শুধু বৃদ্ধি পায় না বরং গণিতের ধারণাও তার কাছে স্পষ্ট হয়ে ওঠে। শিশুর নিজ পরিবেশে যে সব বস্তু রয়েছে তার সবকিছু শ্রেণিকক্ষে আনা সম্ভব হয় না তাই ছবির সাহায্য গণিতের শিক্ষাদান সহজ হয়। শিশু সংখ্যার সাথে প্রথমে পরিচিত হয় না। তাই সংখ্যার সাথে ছবি থাকলে সংখ্যার ধারণা সহজে বোধগম্য হয়। তাছাড়া জ্যামিতিক শাস্ত্র পুরোটাই চারু ও কারুকলার উপর নির্ভরশীল। সুতরাং গণিত বিষয়ে চারু ও কারুকলার ব্যবহার একান্তই অপরিহার্য।

বাংলাদেশ ও বিশ্বপরিচয়

শিশু শিক্ষায় বাংলাদেশ ও বিশ্বপরিচয় একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। এ বিষয়ে পাঠদান করতে শিক্ষার্থীকে সরাসরি তার নিকট পরিবেশের সাথে পরিচয় ঘটাতে হয়। পরিবেশ দুধরনের: প্রাকৃতিক পরিবেশ ও সামাজিক পরিবেশ। গাছপালা, পশুপাখি, পাহাড়-পর্বত, নদী-নালা, সমুদ্র, আকাশ-বাতাস, ভূমি, চন্দ্র-সূর্য প্রাকৃতিক পরিবেশ যা মানুষ তৈরি করতে পারে না। যা মানুষের তৈরি যেমন–ঘর-বাড়ি, রাস্তা-ঘাট, যানবাহন, মানুষের আচার-অনুষ্ঠান, শিল্প-সাহিত্য ইত্যাদি সামাজিক পরিবেশ।

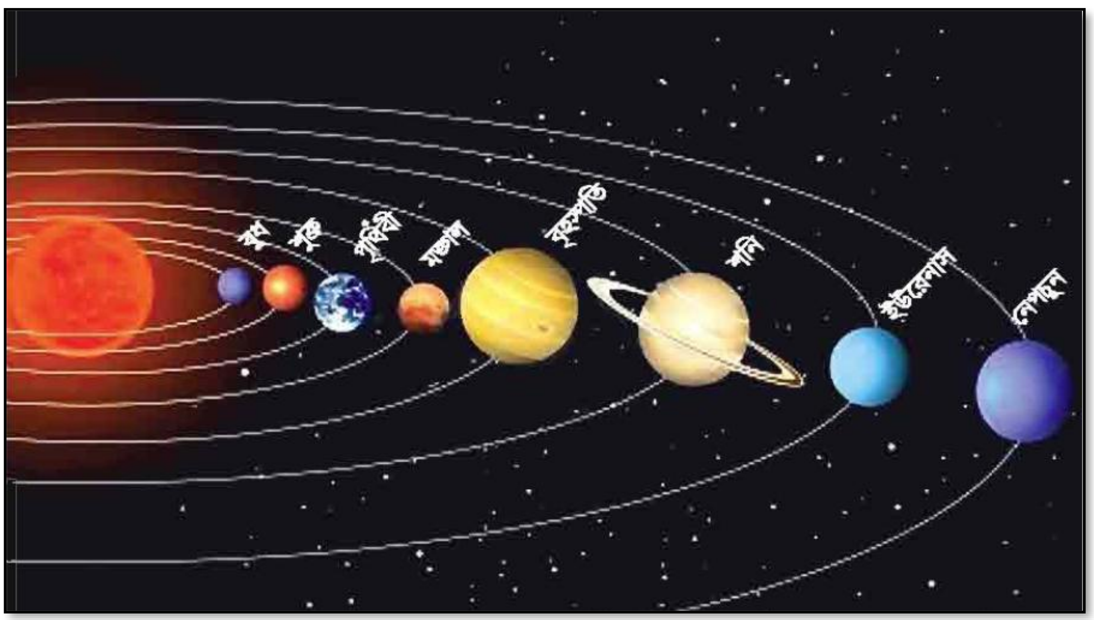


সামাজিক দায়িত্ব ও কর্তব্যের প্রতি সচেতন ও গণতান্ত্রিক পদ্ধতির প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়া। বর্ণনামূলক পাঠদানের মাধ্যমে সে উদ্দেশ্য সাধন করা সম্ভব নয়। শিশুকে প্রত্যক্ষভাবে উপাদানগুলোর সংগে পরিচিতি ঘটাতে হবে। প্রত্যক্ষভাকে স্বাদ, গন্ধ, স্পর্শের সাহায্যে বাস্তব উপস্থাপন করা সম্ভব হয় না তখন সাহায্য নিতে হয় চারু ও কারুকলার উপর। ছবি বা মডেলের উপর ভিত্তি করে পাঠদানে একই সাথে একাধিক ইন্দ্রিয়ের ব্যবহার করা সম্ভব হয়। এতে পাঠ দীর্ঘস্থায়ী ও বাস্তবভিত্তিক করা যায়। বাংলাদেশ ও বিশ্বপরিচয় পাঠে শিক্ষক বাস্তব উপাদান প্রদর্শনের মাধ্যমে পাঠদান করবেন। কিন্তু আমাদের শিক্ষা ব্যবস্থায় যেখানে সুযোগ কম সেখানে এ বিষয়ের উপর পাঠদান করতে গিয়ে শিক্ষককে অবশ্যই চিত্রের মাধ্যমে সংশ্লিষ্ট পারিপার্শ্বিকতা শিক্ষার্থীদের কাছে তুলে ধরতে হবে।

একইভাবে কোন ঐতিহাসিক ব্যক্তিত্ব; জাতি, বর্ণ, সম্প্রদায় সম্পর্কে ধারণা দিতে ছবি বা মডেল ব্যবহার খুবই প্রয়োজন। অনুরূপভাবে প্রাথমিক বিদ্যালয়ের গ্রাম ও শহর, হাট-বাজার, আচার-অনুষ্ঠান, জেলা, উপজেলা, বিভাগ ও দেশের সম্পর্কে ধারণা চিত্রের মাধ্যমে দিলে শিক্ষার্থীরা অনুপ্রেরণা পায়।

পরিবেশ পরিচিতি (বিজ্ঞান)

পাঠকে সার্থক, সজীব, চিত্তাকর্ষক, যুক্তিযুক্ত, সুষ্ঠু ও সহজবোধ্য করার জন্য বিভিন্ন ধরনের চিত্র, ডায়াগ্রাম, রেখাচিত্র, নক্শা প্রয়োজন হয় যা কেবলমাত্র শিশু শিক্ষায় নয় সকল শিক্ষা ব্যবস্থায় ব্যবহার করা প্রয়োজন। যেমন–ঋতু পরিবর্তন, সৌরজগৎ, চন্দ্র ও সূর্য গ্রহণ,



জোয়ার-ভাটা ইত্যাদি বিষয়ে ধারণা দিতে মডেল, চার্ট বা ছবির প্রয়োজন হয়। এছাড়া জীববিদ্যায়, পদার্থ বিদ্যাসহ বিভিন্ন পশু-পাখি পরিচিতি সম্পর্কে চার্ট ব্যবহার করে পাঠদান করলে শিক্ষার্থীর কাছে পাঠ প্রাণবন্ত হয়। একইভাবে কৃষি বিজ্ঞান, স্বাস্থ্য বিজ্ঞান বিষয়ে পাঠদান করতে এবং বৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণ করতে চারু ও কারুকলার প্রয়োজন হয়। শিশুর কর্মস্পৃহা এবং প্রাণচাঞ্চল্যকে সুষ্ঠু সুন্দর ও সঠিকভাবে পরিচালনা করতে হলে পাঠের প্রতি তার আগ্রহ সৃষ্টি করতে হয়। এতে শিক্ষাদান পদ্ধতি আনন্দদায়ক হয়ে ওঠে এবং শিশু সেই আনন্দের মাধ্যমে শিক্ষার অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারে।

অধিবেশন-১৮	ছবি আঁকার উপকরণ ও রং পরিচিতি

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. চারু ও কারুকলায় ব্যবহৃত বিবেচ্য উপকরণ শনাক্ত করতে পারবেন;

খ. রং কী তা বলতে পারবেন;

গ. প্রাথমিক বা মৌলিক রং কয়টি ও কী কী তা বলতে পারবেন;

ঘ. মাধ্যমিক রংগুলো কী এবং কোন কোন রং দিয়ে মাধ্যমিক রং তৈরি করা যায় তা বলতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: ব্রেইন স্টর্মিং, প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন, পর্যবেক্ষণ, অঙ্কন, উপস্থাপন।

উপকরণ: কার্টিজ পেপার/আর্ট পেপার, পোস্টার পেপার, পেন্সিল, মার্কার, বিভিন্ন প্রকার রং, তুলি, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর, কালার চার্ট ইত্যাদি।

অংশ-ক	চারু ও কারুকলায় ব্যবহৃত উপকরণের সাথে পরিচিত করা	সময়-২০ মিনিট

১. সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করে সকলের নিকট উত্তর জানতে চান।

ক. উপকরণ কী? ছবি আঁকতে সাধারণত কী কী উপকরণ ব্যবহার হয়ে থাকে?

খ. দৈনন্দিন ব্যবহার্য বিভিন্ন জিনিসপত্র, যেগুলো আমরা কারুশিল্প হিসেবে ধরি, সেগুলো কারা তৈরি করেন এবং এসব তৈরি করতে সাধারণত কী কী জিনিস ব্যবহার করা হয়?

গ. উত্তরগুলো দলে আলোচনা করে খাতায় লিখতে বলুন।

ঘ. সকলের মতামতের ভিত্তিতে প্রাপ্ত উত্তরগুলো বোর্ডে লিখুন।

ঙ. তথ্যপত্রে উল্লিখিত চারু ও কারুকলার ব্যবহৃত উপকরণগুলো দেখিয়ে আলোচনার মাধ্যমে ধারণা স্পষ্ট করুন।

অংশ-খ	রং কী ও রং এর প্রকারভেদ	সময়-২৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন।

ক. সকলকে শুভেচ্ছা জানিয়ে রংধনু সংবলিত কোনো ছবি/ভিডিও ক্লিপ (রংধনু) প্রদর্শন করে প্রশ্ন করুন; কেন রংধনু দেখা যায়? রংধনুতে যে রংগুলো দেখতে পাওয়া যায় সেগুলো কী?

খ. তাহলে রং কী বা রং কাকে বলে?

২. উপরের প্রশ্নগুলোর উত্তর দলে আলোচনা করে খাতায় লিখতে বলুন।

৩. ধারণা দিতে বলুন রং হচ্ছে আলো, আলোর উৎস হচ্ছে সূর্য। সূর্যরশ্মির বর্ণিল আলোকছটাই রঙের উৎস। যা বস্তুর উপর পড়লে প্রতিফলিত কণাগুলো চোখের স্নায়ুগুলোতে নাড়া দেয় তখন বস্তুকে সে রং এ দেখতে পাই।

৪. এবার দলে প্রশ্ন করুন, প্রাথমিক বা মৌলিক রং কী, প্রাথমিক রং কয়টি ও কী কী? দলে আলোচনা করে দল থেকে বলতে দিন এবং তা বোর্ডে লিখুন। আলোচনার মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের উপস্থাপিত ধারণার সারসংক্ষেপ করুন।

৫. আলোচনাকে উদ্দীপ্ত করতে সহায়ক তথ্য থেকে প্রাথমিক রঙের ধারণা দিন এবং **তথ্যপত্রে** উল্লিখিত প্রাথমিক রঙের চার্ট প্রদর্শন করে তাদের ধারণা স্পষ্ট করুন।

অংশ-গ	মাধ্যমিক রং গুলো কী, কোন কোন রং দিয়ে তৈরি এবং প্রকৃতি থেকে প্রাপ্ত রং	সময়-৪০ মিনিট

১. অধিবেশন সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের ধারণা প্রদানের জন্য নিম্নরূপ প্রশ্ন করুন।

ক. তিনটি মৌলিক রং দিয়ে কয়টি রং তৈরি করা যেতে পারে?

খ. তিনটি রং এর পরস্পর মিশ্রণে কয়টি এবং কী কী রং হতে পারে?

দলগত ভাবে আলোচনা করে তাদের ধারণা ব্যক্ত করতে বলুন। সকলের মতামতের ভিত্তিতে বোর্ডে একটি তালিকা করুন।

২. ধারণাটির যৌক্তিক সমাধানে বাস্তব রং (জলরং/পোস্টার রং)-এর মিশ্রণ প্রয়োগ করে বা মাল্টিমিডিয়াতে ভিডিও ক্লিপের মাধ্যমে প্রদর্শন করুন এবং লক্ষ্য রাখুন সকলে যেন ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করে।

৩. দলে প্রয়োজনীয় উপকরণ (রং-তুলি) সরবরাহ করুন এবং একটি মৌলিক রং এর সাথে অন্য একটি মৌলিক রং এর সংমিশ্রণে যে রং তৈরি হয় তার একটা তালিকা তৈরি করতে বলুন এবং বলুন এই গুলোই হলো মাধ্যমিক রং।

৪. এভাবে দুইটি মাধ্যমিক রং এর মিশ্রণে কী কী রং পাওয়া যায় তা তৈরি করতে বলুন এবং বলুন এগুলোই তৃতীয় স্তরের রং।

৫. প্রকৃতি থেকে বিনামূল্যে কীভাবে রং পেতে পারি তা প্রশিক্ষণার্থীদের অভিজ্ঞতার মাধ্যমে ধারণা দিন।

৬. তথ্যপত্র এবং রং এর তালিকা মাল্টিমিডিয়াতে উপস্থাপনের মাধ্যমে ধারণা স্পষ্ট করুন।

অংশ-ঘ	প্রশিক্ষণার্থীর অনুচিন্তন	সময়-৫ মিনিট

১. অধিবেশন সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের ধারণা নেওয়ার জন্য নিম্নরূপ প্রশ্ন করুন:

ক. রং কী?

খ. প্রাথমিক বা মৌলিক রং কয়টি ও কী কী?

গ. কমলা ও সবুজ রং কী কী রং এর মিশ্রণে তৈরি হয়?

ঘ. মাধ্যমিক রং কাকে বলে?

ঙ. প্রকৃতি থেকে কীভাবে রং পেতে পারি?

সহায়ক তথ্য-১৮	ছবি আঁকার উপকরণ ও রং পরিচিতি

অংশ-ক **চারু ও কারুকলার ব্যবহৃত উপকরণ**

পেন্সিল

সাধারণ লেখা এবং ড্রইং করার জন্য আমরা সচরাচর এক ধরনের পেন্সিল ব্যবহার করে থাকি। এ পেন্সিলের গায়ে লেখা থাকে **HB**, এসব পেন্সিলের শীষ তুলনামূলক একটু শক্ত এবং দাগ টানলে গাঢ় হয় না। ড্রইং করার জন্য নরম এবং শীষ মোটা পেন্সিল যেমন-**2B, 3B, 4B** এবং **6B** প্রয়োজন হয়। **2B, 3B, 4B** ও **6B**, এ চার মাত্রার যে কোন পেন্সিল দিয়ে পেন্সিল স্কেচ করা যায়।

কাগজ

কাগজহলো ছবি আঁকার অন্যতম একটি মাধ্যম বা উপকরণ।ছবি আঁকার জন্য আমরা যে কোন কাগজ ব্যবহার করতে পারি। তবে মোটা সামান্য খসখসে কাগজ ছবি আঁকার জন্য উপযোগী। ছবি আঁকার মাধ্যম কালি, কলম, পেন্সিল, জল রং অথবা প্যাস্টেল রং এর উপর নির্ভর করে কাগজ বাছাই করে নিতে হয়। কালি কলমে আঁকার জন্য তুলনামূলকভাবে মসৃণ ও একটু মোটা কাগজ ভাল। পেন্সিল দিয়ে ছবি আঁকতে একটু মোটা সামান্য খসখসে কাগজ ব্যবহার করা হয় এবং একই ধরনের কাগজে জল রং ও প্যাস্টেল ব্যবহার করা যায়। তবে জল রং দিয়ে ছবি আঁকার জন্য হ্যান্ডমেড পেপার খুবই উপযোগী। ছবি আঁকার জন্য সাধারণ মানের একটি কাগজ পাওয়া যায় তা হলো **কার্টিজ পেপার**। এ ধরনের পেপারে প্রায় সব মাধ্যমে কাজ করা যায়। এছাড়া আমাদের দেশে বিভিন্ন ধরনের কাগজ পাওয়া যায় যেমন–আর্ট পেপার, আর্ট কার্ড, অফসেট পেপার, বক্সবোর্ড, পিসবোর্ড, নানা প্রকার পাতলা আর্ট কার্ড, বিভিন্ন রং এর পোস্টার পেপার, নিউজ প্রিন্ট ইত্যাদি। বক্স বোর্ডের এক পিঠ মসৃণ এবং এক পিঠ খসখসে ছাই বা বাদামী রং এর হয়। পিসবোর্ড শক্ত এবং মোটা। পিসবোর্ডে প্যাস্টেল রং দিয়ে ছবি আঁকা যায়। বক্সবোর্ড ছবি আঁকা ছাড়াও ছবি মাউন্ট করার বা বাঁধাই–এর কাজে ব্যবহার করা হয়।

কালি কলম

আমরা সাধারণত লেখার কাজে কলম ব্যবহার করি। কলম দিয়ে ছবিও আঁকা যায়। ঝরণা কলম দিয়েও ছবি আঁকা যায়। কোন কোন সময় রঙিন কালি ব্যবহার করে বেশ মজার ছবি আঁকা যায়। সাধারণত **চাইনিজ ইঙ্ক** ব্যবহার করে ছবি আঁকলে ভাল হয়। বর্তমানে মার্কার পেন বা সিগনেচার পেন দিয়েও সাদা কালো ও রঙিন ছবি আঁকা হয়ে থাকে। বাঁশের কঞ্চি এবং খাগের কঞ্চি দিয়ে কলম তৈরি করে (মোটা বা চিকন) ছবি আঁকা যায়।

রং ও তুলি

রং হলো ছবি আঁকার অন্যতম একটি উপকরণ। রং বিভিন্ন ধরনের হয়ে থাকে । যেমন–জল রং, পোস্টার রং, এক্রেলিক রং, ফেব্রিক রং, পেন্সিল রং, তেল রং ,প্যাস্টেল রং ইত্যাদি। রং এর মাধ্যম ভিন্ন ভিন্ন হওয়ায় তুলিও ভিন্ন ভিন্ন মাধ্যমের হয়ে থাকে। কালি ও জল রং এ ছবি আঁকার জন্য নরম পশম দিয়ে তৈরি করা তুলি ব্যবহার করা হয়। তেল রং এ ছবি আঁকার জন্য শক্ত পশম এর তৈরি তুলি ব্যবহার করে থাকে। এটি সাধারণত শিল্পী কী ধরনের ছবি আঁকবে তার উপর নির্ভর করে। সরু থেকে ধীরে ধীরে মোটার দিকে আঁকার জন্য বিভিন্ন নম্বরের তুলি ব্যবহার করা হয়। ০ থেকে শুরু করে ২০ বা তদুর্ধ্ব নম্বরের তুলি থাকে। প্রাথমিক পর্যায়ের শিশুরা ১ থেকে ১২ নং পর্যন্ত তুলি ব্যবহার করে থাকে।

বোর্ড ও ক্লীপ

বোর্ড ও ক্লীপ ছবি আঁকার জন্য খুবই প্রয়োজনীয়। বোর্ডে কাগজ রেখে ক্লিপ দিয়ে আটকিয়ে ছবি আঁকলে সুবিধা হয়। বোর্ড মেঝেতে রেখে, কোলের উপর রেখে বা ইজেলে রেখে ছবি আঁকা যায়। বোর্ডের ব্যবহার নির্ভর করে আঁকিয়ের/ শিল্পীর বসার অবস্থানের উপর।

কারুকলার কাজ করা জন্যে নানান প্রকার উপকরণ

এছাড়াও কারুকলার কাজ করা জন্যে আরও নানান প্রকার উপকরণ প্রয়োজন হয়। যেমন- কাঁদা-মাটি, আর্টিফিসিয়াল ক্লে, কাগজের মণ্ড, আইকা আঠা, টুকরা কাপড়, তুলা, উল, চট, পাট, পাটকাঠি, ডিমের খোসা, তালপাতা, নারকেল পাতা, খেজুর পাতা, নারকেল মালা, নারকেল ছোবড়া, নুড়ি পাথর, বিভিন্ন ধাতু, বাঁশ, বেত, ফেলে দেওয়া বা স্বল্প মূল্যের দ্রব্যাদি, ছুরি, সুঁই-সুতা, গাম, বিভিন্ন টুলস, বক্সবোর্ড, রং ইত্যাদি।

অংশ-খ রং ও এর প্রকারভেদ

রং বা বর্ণ (Colour) হলো মানুষের দৃষ্টি সংক্রান্ত একটি চিরন্তন ধর্ম। রং বলতে রঞ্জক পদার্থবিশিষ্ট এক ধরনের তরল বা অর্ধতরল মিশ্রণকে বোঝায় যা কোনো পৃষ্ঠতলের উপর পাতলা স্তরের মত প্রয়োগ করা হয়, যা পরে শুকিয়ে ঐ পৃষ্ঠের উপরে একটি স্থায়ী শক্ত রঙিন প্রলেপে পরিণত হয়।

নিউটন পরীক্ষা করে দেখিয়েছিলেন, যদিও সূর্যালোক দৃশ্যত বর্ণ-বিভাগহীন, কিন্তু মূলত তা সাতটি বর্ণ রশ্মির সম্মিলন। যাকে আমরা বাংলায় বলি ‘বেনীআসহকলা’। বেগুনী, নীল, আসমানী, সবুজ, হলুদ, কমলা এবং লাল। যে বস্তুতে সবকটি রং এর প্রতিক্ষেপ ঘটে-তা সাদা দেখায়, আবার যে-বস্তু সবকটি একসঙ্গে কোষণ করে তা কালো দেখায়। কোষণের ফলে আলোর অভাব ঘটে, তাই কালো হচ্ছে সম্পূর্ণ অন্ধকার।

বিশ্বখ্যাত চিত্রশিল্পী মাতিস রং সম্পর্কে বলেছেন যে, রং এর মূল উদ্দেশ্য হচ্ছে চিত্রের প্রকাশময়তাকে যতটা সম্ভব সফল করা। রং এর সাথে আলোর নিবিঢ় সম্পর্ক রয়েছে। আলোর মধ্যেই যত রং এর খেলা। তাই আলোর পরিবর্তনের সঙ্গে রং এর পরিবর্তন ঘটে।

রং এর তারতম্যের উপর নির্ভর করে রং কে ৩ ভাগে ভাগ করা হয়। যথা:

১. প্রথম স্তরের রং বা মৌলিক রং (Primary Colour),
২. দ্বিতীয় স্তরের রং বা মাধ্যমিক রং (Secondary Colour) এবং
৩. তৃতীয় স্তরের রং বা মিশ্র রং (Tersiary Colour)।

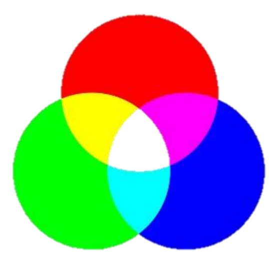
১. প্রথম স্তরের রং বা মৌলিক রং (Primary Colour):

যে রং অন্য কোন দুই বা ততোধিক রং-এর মিশ্রণে তৈরি হয় না, তাকে প্রথম স্তরের রং বা মৌলিক রং বলা হয়। মৌলিক রং তিনটি। যেমন- (১) লাল, (২) নীল এবং (৩) হলুদ।

২. দ্বিতীয় স্তরের রং বা মাধ্যমিক রং (Secondary Colour):

যে রং শুধুমাত্র দুইটি মৌলিক রং-এর মিশ্রণে তৈরি হয়, তাকে দ্বিতীয় স্তরের রং বা মাধ্যমিক রং বলা হয়। মাধ্যমিক রং তিনটি। যেমন-

(১) কমলা = লাল + হলুদ ।
(২) বেগুনী = নীল + লাল ।
(৩) সবুজ = হলুদ + নীল ।



৩. তৃতীয় স্তরের রং বা মিশ্র রং (Tersiary Colour):

প্রথম ও দ্বিতীয় স্তরের রং-এর মিশ্রণে যে রং তৈরি করা হয়, তাকে তৃতীয় স্তরের রং বা মিশ্র রং বলা হয়। মিশ্র রং অগণিত যার কোন সীমা নেই । যেমন-

- কমলা + কমলা + হলুদ = কনক বা খাঁটি সোনার রং ।
- কমলা + লাল = ইটের রং।
- লাল + বেগুনী = আলতা রং।
- নীল + বেগুনী = ধুসর রং।

সাদা: সাদা হলো সব রং-এর সমষ্টি। অর্থাৎ সাদাতে সব রং বিদ্যমান থাকে।
কালো: কালো হলো সব রং-এর অনুপস্থিতি। অর্থাৎ কালোতে কোন রং থাকে না।

প্রকৃতিতে পাওয়া যায় এমন কিছু রং

শিশুরা রং খুব ভালবাসে। প্রকৃতিতে ছড়িয়ে রয়েছে বিভিন্ন রং যেগুলো দিয়ে খুব সহজেই শিশুদের বিনামূল্যে রং সম্পর্কে ধারণা দেওয়া যেতে পারে। যেমন-

হলুদ রং: কাঁচা বা শুকনো হলুদ থেকে পাওয়া যায়।
সবুজ রং: শিম পাতা বা গাঁদা ফুলের পাতাসহ যেকোন সবুজ পাতা থেকে পাওয়া যায়।
বেগুনী রং: পাকা পুঁইফল, ছিটকীফল থেকে পাওয়া যায়।
কমলা রং: মেহেদী পাতা ও শিউলী ফুল থেকে পাওয়া যায়।
কালো রং: কাঠ পোড়ানো কয়লা, পাতিলের কালি থেকে পাওয়া যায়।
খয়েরী রং: খয়ের গাছের ছাল, কচু গাছের রস, কাঁচা গাব ফল ও ডেউয়া গাছের ছাল সেগুন গাছের কচি পাতা থেকে পাওয়া যায়।

রং এরং অন্তর্নিহিত অর্থ আছে যা নিম্নে উল্লেখ্য করা হলো

রংয়ের নাম	অর্থপূর্ণ সামঞ্জস্য
লাল (উজ্জ্বল)	উষ্ণতা,দীপ্তি, অগ্নিশিখা,অস্তগামী সূর্য
সাদা	পবিত্রতা, পূণ্যতা, আনন্দ , স্ফুর্তি
কালো	শোক, হতাশা, অনিষ্ট, পাপ
কমলা	হৃদয়াবেগ,কামনা,নৈকট্য,উষ্ণতা,কমলা লেবু
নীল	প্রশান্তি,মোহনীয়তা,শীতলতা,
বেগুনী	মহত্ববোধ, মর্যাদা, ধৈর্য্য
উজ্জ্বল হলুদ	ধর্মীয় আবেগ, ত্যাগ, ধান, সর্ষেফুল
সোনালী হলুদ	ঐশ্বর্য, স্বাস্থ্য, সমৃদ্ধি, সোনা, সূর্যমুখী ফুল
সবুজ	প্রাচুর্য, সজীবতা, ঘাস, কচিপাতা
ধুসর-পিঙ্গল	শান্তি , উদাসীনতা , মৃত্তিকা
সবুজ নীল	কোমলতা, আনন্দ, সমুদ্রের ফেনা।

অধিবেশন-১৯	**চারু ও কারুকলার ব্যবহারিক দিক**

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. চারু ও কারুকলার ব্যবহারিক দিক সম্পর্কে ব্যাখ্যা করতে পারবেন;

খ. ব্যবহারিক দিকগুলোর প্রয়োগে চারু ও কারুকলার সৃষ্টি করতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন, পর্যবেক্ষণ, অংকন, উপস্থাপন।

উপকরণ: কার্টিজ পেপার/আর্ট পেপার, পোস্টার পেপার, পেন্সিল, মার্কার, রং, তুলি, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

অংশ-ক	**চারু ও কারুকলার ব্যবহারিক দিক**	**সময়-৪০ মিনিট**

১. সকলের উদ্দেশ্যে নিচের প্রশ্নগুলো করে সকলের নিকট উত্তর জানতে চান।
   ক. চারু ও কারুকলার/শিল্পকলা সৃষ্টিতে কি কোনো নিয়ম বা ব্যাকরণ আছে কি-না?
   খ. এর কোনো ব্যবহারিক দিক আছে কি-না?
   গ. মানুষ বা প্রাণিসহ ঘরবাড়ি আঁকতে গেলে কোনটি বড় কোনটি ছোট আঁকতে হবে? কেন?
   ঘ. অংকনে বিষয়বস্তু কাছে-দূরে কিভাবে ফুটিয়ে তুলা সম্ভব?

২. ৬টি দল গঠন করুন।

৩. দলে উপরের প্রশ্নগুলো নিয়ে আলোচনা করে নির্দিষ্ট সময় শেষে দল থেকে বলতে বলুন এবং একজনকে বোর্ডে লিখতে বলুন।

৪. **তথ্যপত্রে** উল্লিখিত চারু ও কারুকলার ব্যবহারিক দিকগুলো আলোচনার মাধ্যমে ধারণা স্পষ্ট করুন।

অংশ-খ	**ব্যবহারিক দিক প্রয়োগে চারু ও কারুকলা সৃষ্টি**	**সময়-৪০ মিনিট**

১. সাতটি দল গঠন করুন।

২. পূর্বে তৈরিকৃত ব্যবহারিক দিক- অনুপাত, পরিপ্রেক্ষিত, সমতা, ভারসাম্য, আলো-ছায়া, কেন্দ্রীয় আকর্ষণ, গঠন বা রচনাশৈলী–এই সাতটি বিষয়ের সাতটি কার্ড সাতটি দলে প্রদান করুন।

৩. কার্ড অনুসারে দলে তথ্যপত্র বিতরণ করুন।

৪. যে দল যে বিষয়ের কার্ড পেয়েছে, সে বিষয়ে পড়ে আলোচনা করে তার প্রতিফলন বজায় রেখে আঁকবে।

৫. নির্দিষ্ট সময়ান্তে দলীয় কাজ উপস্থাপনের মাধ্যমে চারু ও কারুকলার ব্যবহারিক দিক সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা অর্জনে সহায়তা করুন।

অংশ-গ	**প্রশিক্ষণার্থীর অনুচিন্তন**	**সময়-১০ মিনিট**

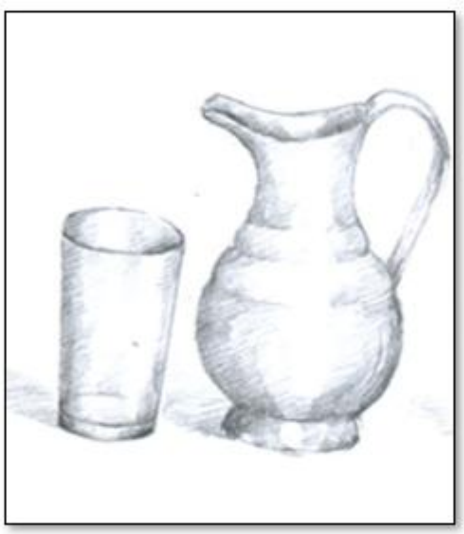
১. অধিবেশন সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের ধারণা প্রদানের জন্য নিম্নরূপ প্রশ্ন করুন।
   ক. চারু ও কারুকলার/শিল্পকলার ব্যবহারিক দিক কয়টি ও কী কী?
   খ. চিত্রকলায় অনুপাত একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় কেন?
   গ. চারুকলায় পরিপ্রেক্ষিত দিয়ে কী বোঝানো হয়?
   ঘ. চিত্রকলায় বস্তুর বাস্তব প্রকাশে আলো-ছায়ার ব্যবহার না থাকলে কী সমস্যা?

চারু ও কারুকলার ব্যবহারিক দিক

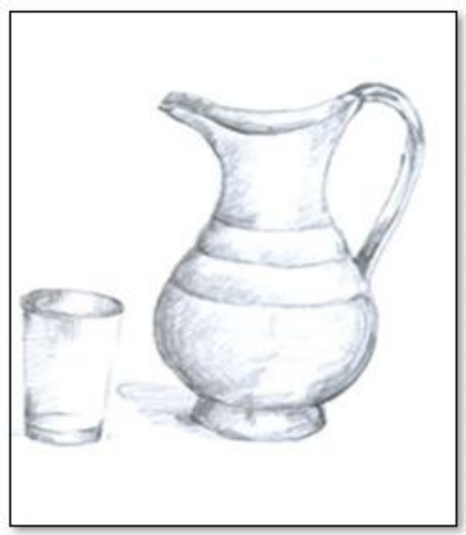
চারু ও কারুকলার ব্যবহারিক উপাদানগুলো হচ্ছে অঙ্কনের মূল বিষয় । ব্যবহারিক বিষয়গুলোর কোন একটির অনুপস্থিতি ছবিকে অসম্পূর্ণ করে রাখে। ভাল একটি ছবি আঁকতে এর কোনটিকে বাদ দেয়ার সুযোগ নেই। অঙ্কন শেখার পূর্বে এই ব্যবহারিক দিক সম্পর্কে ধারণা থাকা একজন শিল্পীর জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রশিক্ষক এবং শিক্ষককে অবশ্যই মনে রাখতে হবে এ নিয়ম কেবল বড়দের জন্য, শিশুদের জন্য নয়।

অনুপাত (Proportion)

অঙ্কনের জন্য অনুপাত একটি অত্যন্ত প্রয়োজনীয় বিষয়। একই দৃশ্যপটে তুলনামূলকভাবে দেখা একটি জিনিস থেকে আর একটা জিনিস কত বড় বা কত ছোট হবে, তাই অনুপাত। অনুপাতের সঠিক ব্যবহার ছাড়া কোন ছবিই সফল হতে পারে না।যেমন- (একটি দৃশ্যপটে যদি একটি জগ এবং একটি গ্লাস আঁকা হয়, তাহলে জগ গ্লাসের চেয়ে তুলনামূলক ভাবে কত বড় হবে অথবা গ্লাস তুলনামুলক ভাবে কত ছোট হবে সেটা অনুপাতের মাধ্যমে ঠিক করা হয়।



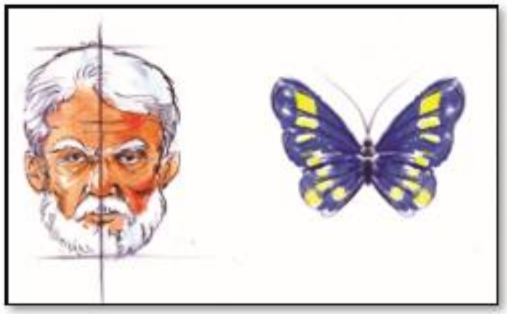
অনুপাত সঠিক নয়

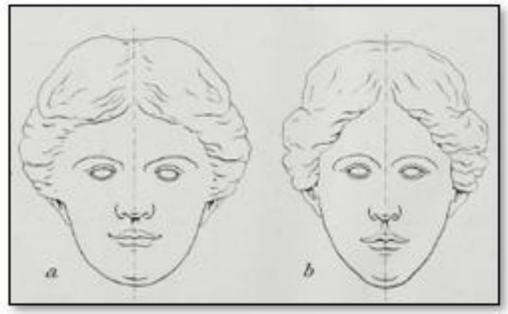


অনুপাত সঠিক

সমতা (Symmetry)

কোন জিনিসের মাঝামাঝি স্থান দিয়ে লম্বের মত একটি রেখা টানলে লম্বের দু'পাশের অংশ দু'টির আকার ও আকৃতিতে অবিকল একরকম থাকাকে সমতা বলে। উদাহরণ হিসেবে মানুষের মুখ, প্রজাপতি ইত্যাদি দিয়ে সমতা দেখানো হলো। বাস্তবধর্মী ছবি আঁকতে সমতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।





পরিপ্রেক্ষিত (Perspective)

একটি ছবিতে কোন বস্তুর দুরত্ব দেখাতে গেলে কাছের বস্তুটির আকার অপেক্ষকৃত বড় আর দুরের বস্তুটি অপেক্ষকৃত ছোট হয়ে যাবে এটাই মূলত পরিপ্রেক্ষিত। যেমন- দূরে গ্রামের দিকে লক্ষ করলে দেখা যায় কাছের গ্রামের চেয়ে দূরের গ্রামগুলো ছোট। আবার রেল লাইনের মাঝে দাঁড়ালে দেখা যায় রেললাইনের পাত দুটি দূরে এক বিন্দুতে মিশে আছে। এটা যখন ছোট একটা কাগজে অঙ্কন করা হয় তখন বিশাল একটা জিনিস ছোট একটা কাগজের মধ্যে আনা যায়। তেমনি বড় একটা দালান অঙ্কনের বেলায় সামনের অংশ বড় আর দূরের অংশ ছোট অঙ্কন করা হয়। তেমনি কালার পরিপ্রেক্ষিতের বেলায়ও কাছের রং স্পষ্ট এবং যতই দূরে যায় ততই রং হালকা হয়ে অস্পষ্ট হতে দেখা যায়।

আলোছায়া (Light and Shade)

আলোছায়ার সঠিক প্রয়োগের উপর বাস্তবধর্মী ছবির রূপ নির্ভর করে। সীমারেখা অঙ্কন দ্বারা ছবির রূপায়ণ সম্ভব হলেও তাকে প্রকৃত বাস্তবধর্মী ছবি বলা যায় না যতক্ষন পর্যন্ত আলোছায়ার সঠিক প্রয়োগ না হয়। আলোছায়ার দ্বারা কোন একটি জিনিসের অবস্তান কাছে- দূরে, উপর-নিচ, বাম ও ডান সঠিকভাবে দেখানো যেতে পারা যায়। যেমন- বস্তুর যে অংশে আলো বেশি পড়ে সে অংশ বেশি আলোকিত ও স্পষ্ট দেখা যায় ,আর যে অংশে মাঝারি আলো বা কম আলো পড়ে সে অংশ কম আলোকিত ও অস্পষ্ট দেখা যায়। অর্থাৎ ছবি অঙ্কনের ভাষায় যদি কোন বস্তুতে তিন রকমের আলো বা টোন ব্যবহার করা হয় তবে তাকে বাস্তবধর্মী চিত্র অঙ্কন বলে। যেমন–লাইট টোন, মিডল টোন, ডার্ক টোন–তিন রকম টোনের ব্যবহার একটা বাস্তবধর্মী চিত্রের রূপলাভ করে।

ভারসাম্য (Balance)

ছবির বিভিন্ন অংশের মধ্যে রেখা, রং ও বিষয়বস্তুর অবস্থান মোটামুটি মিল থাকাকে ভারসাম্য বলে। এর প্রধান কথা হল রেখা ও রং এর মাত্রা যেন সমপর্যায়ে থাকে। কোথাও যেন কোন বস্তু পরিমাণে বেশিও না হয় আবার কমও না হয়ে পড়ে। এখানে শিল্পীর স্বাধীনতা অনেক বেশি। ছবিকে সুন্দর ও আকর্ষণীয় করার জন্য রং, রেখা, বিষয়বস্তু যেন সমভাবে ব্যবহার করা হয় বা অঙ্কন করা হয়। তবেই ছবি ভাল লাগবে। তা না হলে ক্যানভাসে কোথাও ফাঁকা দেখা যাবে আবার কোথাও ভরা দেখা যাবে। কাজেই একটা সার্থক ছবির রূপদানে Balance অত্যন্ত প্রয়োজনীয় একটি বিষয়।

কেন্দ্রীয় আকর্ষণ (Central Interse)

কেন্দ্রীয় বিষয়বস্তু একটি ভাল ছবির মূল আকর্ষণ। মূল বিষয়বস্তুকে পূর্ণাঙ্গ রূপ দেয়ার জন্য ছবির মধ্যে আরও কিছু ছোটখাটো বিষয়কে ব্যবহার করা হয়। প্রধান একটি বিষয়বস্তু না থাকলে কোন ছবিই পূর্ণাঙ্গ হতে পারে না, ছবির অন্যান্য বিষয়ের গঠন এমন হবে যাতে দর্শকের দৃষ্টি মূল বিষয়বস্তুর উপর পড়ে।

গঠন বা রচনা শৈলী (Composition)

যে কোন শিল্পকর্ম তৈরী করার পূর্বে শিল্পী একটি খসড়া তৈরি করে নেন। খসড়া করার সময় অনেকটা Rough জিনিস থাকে বা কাটাকাটি করা হয়। শিল্পীও তেমনি যে বিষয়বস্তু নিয়ে ছবি আঁকবেন তার খন্ড চিত্র খসড়া এঁকে নেন যাকে গঠন শৈলী বলা হয়। খন্ড চিত্রগুলো সাজিয়ে গুছিয়ে তাঁর ছবিতে সংযোজন করে পরিপাটিভাবে চিত্রের রূপ দিয়ে থাকেন। গঠনরীতি যত ভাল ও পরিপাটি হবে ছবি তত নান্দনিক হবে।

অধিবেশন-২০	জাতীয় পতাকা ও স্মৃতিসৌধ অঙ্কন অনুশীলন

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. জাতীয় পতাকা সঠিক মাপ ও পদ্ধতি অনুসরণপূর্বক সঠিক রং প্রয়োগ করে আঁকতে পারবেন;

খ. জাতীয় স্মৃতিসৌধ পদ্ধতি অনুসরণ করে আঁকতে পারবেন ।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন, পর্যবেক্ষণ, অংকন, উপস্থাপন।

উপকরণ: কার্টিজ পেপার/আর্ট পেপার, পেন্সিল, রং, তুলি, স্কেল, কম্পাস, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

অংশ-ক	জাতীয় পতাকা সঠিক মাপ ও পদ্ধতি অনুসরণপূর্বক সঠিক রং প্রয়োগ করে অঙ্কন	সময়-৪০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীগণের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করে সবাই মিলে একটি দেশাত্মবোধক গানের মাধ্যমে শুরু করুন।

২. প্রশ্ন করুন আমাদের স্বাধীন বাংলাদেশের পরিচয় কীভাবে/কিসের মাধ্যমে তুলে ধরা হয়?

৩. যথাযথ উত্তর আসার পর জাতীয় পতাকার রং ও অনুপাত সম্পর্কে প্রশ্ন করুন।

৪. জাতীয় পতাকা আঁকার ক্ষেত্রে কী কী পদ্ধতি অনুসরণ করেছে তার পূর্ব অভিজ্ঞতা জানতে চান।

৫. পদ্ধতি অনুসরণ করে জাতীয় পতাকা অঙ্কন বোর্ডে/মাল্টিমিডিয়াতে প্রদর্শন করুন এবং সকলকে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।

৬. দলে বসতে বলুন এবং প্রয়োজনীয় উপকরণ সরবরাহ করুন। সব দলে পর্যবেক্ষণকৃত ধারণা নিয়ে জাতীয় পতাকা আঁকবে। (শুধু ড্রইং)

৭. এবার সঠিকভাবে অঙ্কনকৃত পতাকায় রং প্রয়োগ করতে বলুন। নির্দিষ্ট সময়ান্তে দলগতভাবে উপস্থাপন করবে।

অংশ-খ	জাতীয় স্মৃতিসৌধ পদ্ধতি অনুসরণ করে অংকন	সময়-৪৫ মিনিট

১. পূর্বের দলে বসতে বলুন।

২. স্বাধীনতা অর্জনের প্রতীকটি কী? উত্তর পাওয়ার পর সঠিক বিষয় না আসলে ধারণা স্পষ্ট করুন।

৩. জাতীয় স্মৃতিসৌধ উদ্দেশ্য, তাৎপর্য এবং গঠনশৈলী সম্পর্কে কিছুটা ধারণা দিন।

৪. এবার পদ্ধতিগতভাবে বোর্ডে প্রথমে স্মৃতিসৌধ এঁকে দেখান/অঙ্কনশৈলী মাল্টিমিডিয়াতে প্রদর্শন করুন। সকলকে ভালভাবে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।

৫. এবার অঙ্কনের জন্য ৬ দলকে প্রয়োজনীয় উপকরণ সরবরাহ করুন এবং আপনার মাল্টিমিডিয়াতে এনিমেশনকৃত অঙ্কন প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীরা দেখে দেখে আঁকার চেষ্টা করবে। ঘুরে ঘুরে সকলের আঁকা দেখুন এবং প্রয়োজনে সহায়তা করুন।

৬. অঙ্কন শেষে সকলকে প্রদর্শন করতে বলুন এবং অঙ্কনশৈলী ব্যাখ্যা করতে বলুন।

অংশ-গ	প্রশিক্ষণার্থীর অনুচিন্তন	সময়-৫ মিনিট

১. অধিবেশন সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের ধারণা প্রদানের জন্য নিম্নরূপ প্রশ্ন করুন:

ক. জাতীয় পতাকার ভেতরের বৃত্তের ব্যাসার্ধ কীভাবে নির্ণয় করতে হবে?

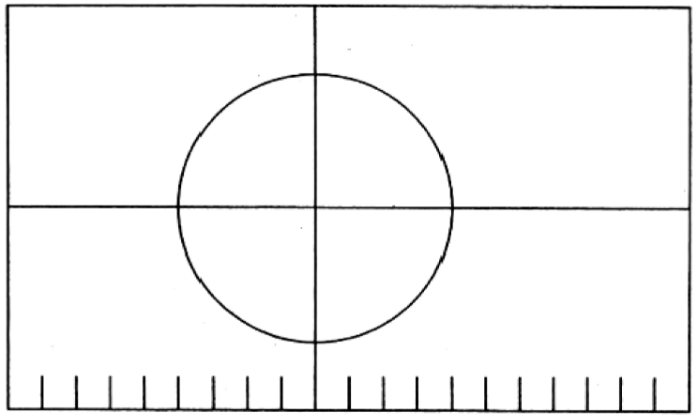
খ. জাতীয় স্মৃতিসৌধের উচ্চতা কত?

গ. জাতীয় পতাকার অঙ্কনশৈলী ব্যাখ্যা করুন?

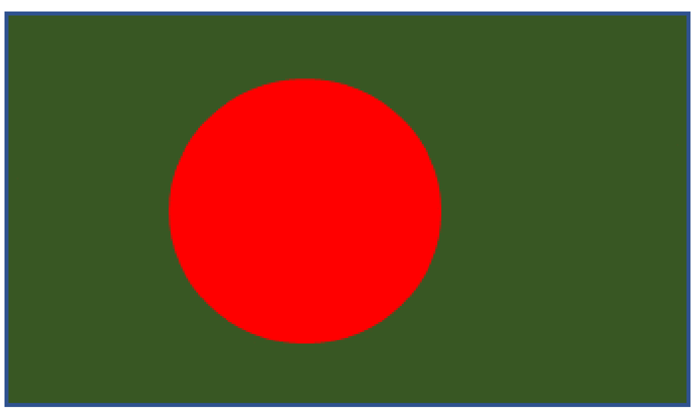
সহায়ক তথ্য-২০	জাতীয় পতাকা ও স্মৃতিসৌধ অঙ্কন অনুশীলন

জাতীয় পতাকা অঙ্কন পদ্ধতি

লাল সবুজে আঁকা পতাকা আমাদের গৌরবের প্রতীক। লাখো শহীদের রক্তের বিনিময়ে আমরা পেয়েছি এই পতাকা। সবুজের মধ্যে লাল বৃত্ত উদীয়মান সূর্যের প্রতীক। বৃত্তের চারপাশে গাঢ় সবুজ চির তারুণ্যের প্রতীক।

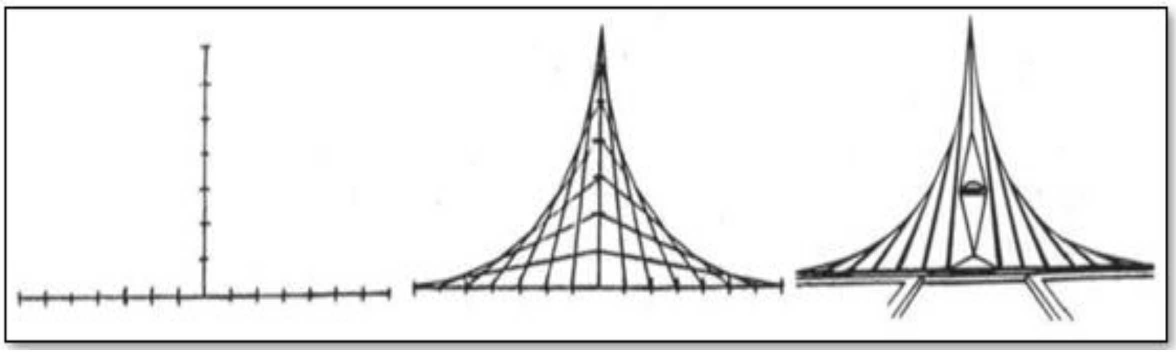


বাংলাদেশের জাতীয় পতাকার নির্দিষ্ট একটি মাপ আছে। তা হলো দৈর্ঘ ও প্রস্থের অনুপাত ১০: ৬। অর্থাৎ দৈর্ঘ যদি ৩০৫ সেমি. (১০ ফুট) হয় তবে প্রস্থ ১৮০ সেমি. (৬ফুট) হবে। লাল বৃত্তটি পতাকার দৈর্ঘের ৫ ভাগের এক ভাগ। পতাকার দৈর্ঘের ২০ ভাগের ৯ ভাগে একটি লম্ব টেনে পরে প্রস্থের ঠিক মাঝখানে দৈর্ঘের সাথে সমান্তরাল করে একটি রেখা টানুন। এ রেখাটির ছেদ বিন্দুকে কেন্দ্র করে একটি বৃত্ত আঁকুন। বৃত্তটি আঁকার পর অপ্রয়োজনীয় দাগগুলো মুছে ফেলুন। পটুয়া কামরুল হাসান জাতীয় পতাকার নকসা অংকন করেন।



স্মৃতিসৌধের ছবি অংকন পদ্ধতি

লাখো শহীদের রক্তের বিনিময় আমরা পেয়েছি স্বাধীন সার্বভৌম এ দেশ। শহীদ হয়েছে ছাত্র, শিক্ষক, বুদ্ধিজীবী, কৃষক, শ্রমিক, ব্যবসায়ী, তরুণ-তরুণীসহ নাম না জানা অনেক লোক। তাদের আত্মত্যাগের প্রতি শ্রদ্ধা জানিয়ে নির্মিত হয়েছে স্মৃতিসৌধ। যার নক্শা অঙ্কন করেছেন প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক স্থপতি **সৈয়দ মাইনুল হোসেন**। তিনটি স্তরের উপর ভিত্তি করে জাতীয় স্মৃতিসৌধের ছবি অঙ্কন করা হয়েছে।



অংকন পদ্ধতি : প্রথমে ১৪ ইঞ্চি লম্বা একটি ভূমি রেখা অঙ্কন কর‍ুন। ভূমি রেখার মাঝখানে সাড়ে ১০ ইঞ্চি মাপের একটি লম্ব টানুন। ভূমি রেখাকে ১ ইঞ্চি করে ভাগ করে ১৪ ভাগ এবং লম্ব রেখাকে সমান ৭ ভাগে ভাগ করুন। অতঃপর লম্ব রেখার উভয় পার্শ্বেই প্রথমে দাগের সাথে লম্ব রেখার উপরি ভাগ থেকে মিল করুন এবং অতিরিক্ত দাগগুলো মুছে ফেলুন।স্মৃতিসৌধের প্রকৃত মাপ ভূমি রেখা ১৮৪ ফিট এবং উচ্চতা ১৫৪ ফিট।

অধিবেশন-২১	শহীদ মিনার ও জাতীয় মাছ এর ছবি অঙ্কন অনুশীলন

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. শহীদ মিনার পদ্ধতি অনুসরণ করে আঁকতে পারবেন।

খ. পদ্ধতি অনুসরণপূর্বক জাতীয় মাছ ছবি আঁকতে এবং রং করতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন, পর্যবেক্ষণ, অংকন, উপস্থাপন।

উপকরণ: কার্টিজ পেপার/আর্ট পেপার, পেন্সিল, রং, তুলি, স্কেল, কম্পাস, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

অংশ-ক	শহীদ মিনার পদ্ধতি অনুসরণ করে অংকন	সময়-৫০ মিনিট

১. পূর্বের দলে বসতে বলুন।
২. স্বাধীনতা অর্জনের প্রতীকটি কী? উত্তর পাওয়ার পর সঠিক বিষয় না আসলে ধারণা স্পষ্ট করুন।
৩. জাতীয় শহীদ মিনারের উদ্দেশ্য, তাৎপর্য এবং গঠনশৈলী সম্পর্কে কিছুটা ধারণা দিন।
৪. এবার পদ্ধতিগতভাবে বোর্ডে প্রথমে শহীদ মিনার এঁকে দেখান/অঙ্কনশৈলী মাল্টিমিডিয়াতে প্রদর্শন করুন। সকলকে ভালভাবে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।
৫. এবার অঙ্কনের জন্য ৬ দলকে প্রয়োজনীয় উপকরণ সরবরাহ করুন এবং আপনার মাল্টিমিডিয়াতে এনিমেশনকৃত অঙ্কন প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীরা দেখে দেখে আঁকার চেষ্টা করবে। ঘুরে ঘুরে সকলের আঁকা দেখুন এবং প্রয়োজনে সহায়তা করুন।
৬. অঙ্কন শেষে সকলকে প্রদর্শন করতে বলুন এবং অঙ্কনশৈলী ব্যাখ্যা করতে বলুন।

অংশ- খ	পদ্ধতি অনুসরণপূর্বক সঠিকভাবে জাতীয় মাছ ছবি অংকন ও রং করা	সময়-৪০ মিনিট

১. সকলকে শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন?
২. প্রশিক্ষণার্থীগণের উদ্দেশ্যে প্রশ্ন করুন আমাদের দেশে কোন্ কোন্ জিনিসকে জাতীয় প্রতীক হিসেবে চিহ্নিত করা হয়েছে? প্রত্যেকে একাকী চিন্তা করে পাশের জনের সাথে আলোচনা করে খাতায় লিখতে বলুন।
৩. প্রশিক্ষণার্থীগণের কাছ থেকে প্রথমে নামগুলো শুনে বোর্ডে লিখুন।

৪. প্রশিক্ষণার্থীগণের দেখার জন্য মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে জাতীয় মাছ ইলিশ উপস্থাপন করুন। আকৃতি ভালভাবে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।

৫. পদ্ধতি মোতাবেক বা ছবি আঁকার স্তর অনুসরণপূর্বক পর্যায়ক্রমে জাতীয় মাছ ইলিশ বোর্ডে এঁকে দেখান এবং প্রশিক্ষণার্থীগণের মনোযোগ দিয়ে দেখতে বলুন।

৬. কোনো একটি পদ্ধতি অনুসরণ করে প্রশিক্ষণার্থীগণকে ৫ জন দলে বসতে বলুন।

৭. পূর্বে দেখানো পদ্ধতি মোতাবেক স্তরভিত্তিক ছবি অঙ্কন পদ্ধতি অনুসরণ করে ছবিগুলো আঁকতে নির্দেশনা দিন।

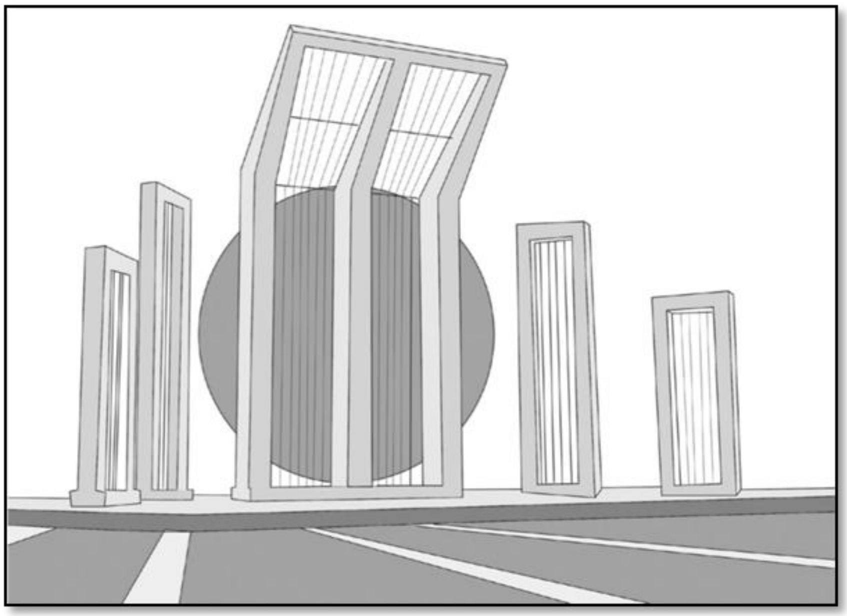
৮. প্রথমে পেন্সিল দিয়ে লাইন আঁকতে বলুন। লাইন দিয়ে আঁকা শেষ হলে তাতে রং দিয়ে ছবি আঁকা সম্পূর্ণ করতে বলুন।

৯. ঘুরে ঘুরে সকলের কাজ পর্যবেক্ষণ করুন। প্রয়োজনে সহায়তা করুন।

১০. সকলের কাজ শেষ হলে উপস্থাপন করতে বলুন।

সহায়ক তথ্য-২১	শহীদ মিনার ও জাতীয় মাছ এর ছবি অঙ্কন অনুশীলন

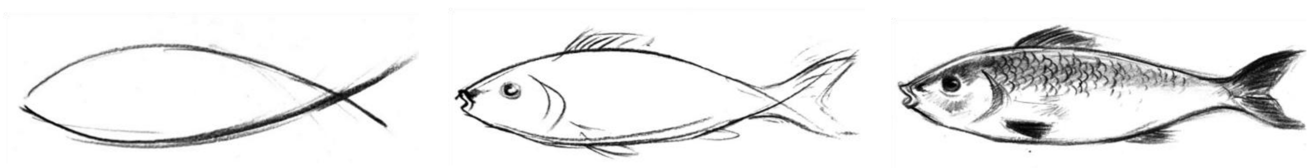
শহীদ মিনার এর ছবি অংকন পদ্ধতি



ভাষা আন্দোলনের দাবিতে ১৯৫২ সালের ২১ ফেব্রুয়ারি যাঁরা শহীদ হয়েছিলেন তাঁদের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন ও স্মৃতি রক্ষার্থে শহীদ মিনার তৈরি করা হয়। একুশে পদকপ্রাপ্ত প্রখ্যাত শিল্পী হামিদুর রহমান শহীদ মিনারের নক্শা অঙ্কন করেন। সহজে অনুসরণীয় কোন বাঁধা ধরা পদ্ধতি বা নিয়ম নাই যা অনুসরণ করে শহীদ মিনার অঙ্কন করা যায়। যিনি আঁকবেন তাঁর আগ্রহ বা ইচ্ছা অনুযায়ী যে কোন ছক বা পদ্ধতি অবলম্বন করে তিনি আঁকতে পারেন। তবে শহীদ মিনারের মাঝখানে তিনটি স্তম্ভ একটু বড় এবং সামনের দিকে একটু বাঁকা/ঝোঁকানো থাকবে। দু'পাশে দু'টি স্তম্ভ একটু ছোট হবে। মাঝের স্তম্ভকে মায়ের এবং ছোট স্তম্ভ দু'টি সন্তানের প্রতীক হিসেবে আমরা ব্যবহার করি। শহীদ মিনারের অন্যতম সহযোগী রূপকার একুশে পদকপ্রাপ্ত ভাস্কর নভেরা আহমেদ।

জাতীয় মাছ এর ছবি অংকন পদ্ধতি

দেশে বিভিন্ন ধরনের মাছ পাওয়া যায়। তার মধ্যে ইলিশ অত্যন্ত সুস্বাদু ও তৈলাক্ত মাছ। বাংলাদেশ ছাড়া পৃথিবীর আর কোথাও এত সুস্বাদু ইলিশ মাছ পাওয়া যায় না। তিনটি স্তরের উপর ভিত্তি করে জাতীয় মাছ (ইলিশ)অঙ্কন করা হয়েছে।



প্রথম স্তর : পাতা অঙ্কনের মত বাঁকা দুটি রেখা সামনা সামনি অঙ্কন করুন।

দ্বিতীয় স্তর : বাঁকা রেখাগুলোতে পেছনে লেজ, সামনের দিকে মাথা, মুখ এবং পাখা অঙ্কন করুন।

তৃতীয় স্তর : মাছের আঁইশ ও খোল অঙ্কন করার পর অপ্রয়োজনীয় লাইনগুলো মুছে ফেলুন।

জাতীয় মাছ ইলিশ

অধিবেশন-২২	জাতীয় পাখি, ফুল, ফলের ছবি অঙ্কন অনুশীলন

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. পদ্ধতি অনুসরণপূর্বক সঠিকভাবে জাতীয় পাখি, ফুল ও ফলের ছবি আঁকতে পারবেন;

খ. পদ্ধতি অনুসরণপূর্বক জাতীয় পাখি, ফুল ও ফলের ছবি সঠিকভাবে রং করতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন, পর্যবেক্ষণ, অংকন, উপস্থাপন।

উপকরণ: কার্টিজ পেপার/আর্ট পেপার, পেন্সিল, রং, তুলি, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

অংশ-ক, খ	পদ্ধতি অনুসরণপূর্বক সঠিকভাবে জাতীয় পাখি, ফুল ও ফলের ছবি অংকন ও রং করা	সময়-১ ঘণ্টা ২৫ মিনিট

১১. সকলকে শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন?

১২. প্রশিক্ষণার্থীগণের উদ্দেশ্যে প্রশ্ন করুন আমাদের দেশে কোন্ কোন্ জিনিসকে জাতীয় প্রতীক হিসেবে চিহ্নিত করা হয়েছে? প্রত্যেকে একাকী চিন্তা করে পাশের জনের সাথে আলোচনা করে খাতায় লিখতে বলুন।

১৩. প্রশিক্ষণার্থীগণের কাছ থেকে প্রথমে নামগুলো শুনে বোর্ডে লিখুন।

১৪. প্রশিক্ষণার্থীগণের দেখার জন্য মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে , জাতীয় ফুল শাপলা এবং জাতীয় পাখি দোয়েল উপস্থাপন করুন। ছবিগুলোর আকৃতি ভালভাবে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।

১৫. পদ্ধতি মোতাবেক বা ছবি আঁকার স্তর অনুসরণপূর্বক পর্যায়ক্রমে জাতীয় ফুল শাপলা এবং জাতীয় পাখি দোয়েল বোর্ডে এঁকে দেখান এবং প্রশিক্ষণার্থীগণের মনোযোগ দিয়ে দেখতে বলুন।

১৬. কোনো একটি পদ্ধতি অনুসরণ করে প্রশিক্ষণার্থীগণকে ৫ জন দলে বসতে বলুন।

১৭. পূর্বে দেখানো পদ্ধতি মোতাবেক স্তরভিত্তিক ছবি অঙ্কন পদ্ধতি অনুসরণ করে ছবিগুলো আঁকতে নির্দেশনা দিন।

১৮. প্রথমে পেন্সিল দিয়ে লাইন আঁকতে বলুন। লাইন দিয়ে আঁকা শেষ হলে তাতে রং দিয়ে ছবি আঁকা সম্পূর্ণ করতে বলুন।

১৯. ঘুরে ঘুরে সকলের কাজ পর্যবেক্ষণ করুন। প্রয়োজনে সহায়তা করুন।

২০. সকলের কাজ শেষ হলে উপস্থাপন করতে বলুন।

অংশ-গ	প্রশিক্ষণার্থীর অনুচিন্তন	সময়-৫ মিনিট

১. অধিবেশন সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের ধারণা প্রদানের জন্য নিম্নরূপ প্রশ্ন করুন:

ক. জাতীয় ফুলের রং কী?

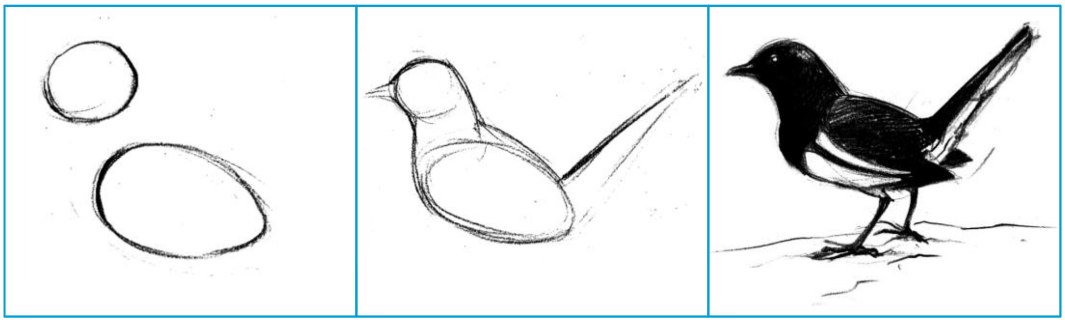
খ. জাতীয় ফলের রং কেমন?

গ. জাতীয় পাখির রং কেমন?

সহায়ক তথ্য-২২	জাতীয় পাখি, ফুল ও ফলের ছবি অঙ্কন অনুশীলন

জাতীয় পাখি দোয়েল

বাংলাদেশে অনেক প্রকারের পাখি আছে। তার মধ্যে দোয়েল পাখিকে জাতীয় পাখি হিসেবে চিহ্নিত করা হয়েছে। দোয়েল আকারে ছোট হলেও রং ও আকৃতি খুবই আকর্ষণীয়। এদের দেখলে চোখ জুড়িয়ে যায় এবং এর সুমধুর সুর আমাদেরকে আকৃষ্ট করে।



তিনটি স্তরের উপর ভিত্তি করে দোয়েল পাখির ছবি অঙ্কন করা হয়েছে।

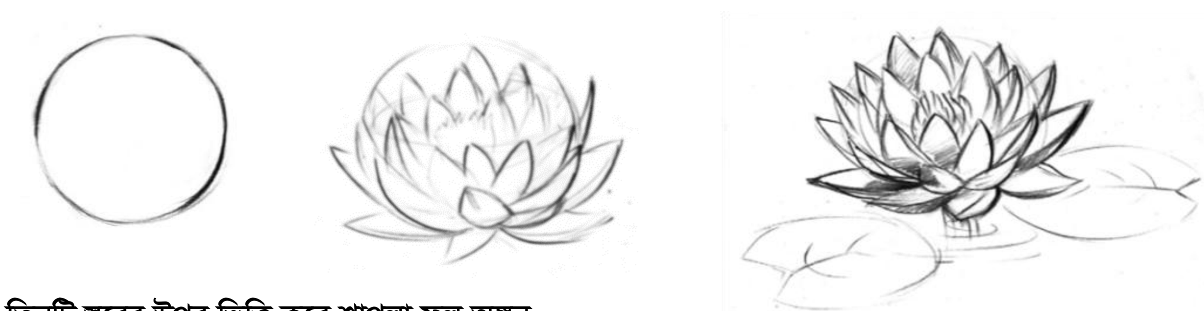
প্রথম স্তর: ডিম্বাকৃতি অঙ্কন করে তার উপরে আর একটি ছোট ডিম অঙ্কন করুন।

দ্বিতীয় স্তর: নমুনা অনুযায়ী দু'টি সরল রেখা দ্বারা লেজ ও ঠোঁট অঙ্কন করুন এবং ডিমের নিচে দু'টি সরল রেখাদ্বারা পা অঙ্কন করুন।

তৃতীয় স্তর: কালো রং দিয়ে নমুনা অনুযায়ী রং করুন।

জাতীয় ফুল শাপলা

আমাদের জাতীয় ফুল শাপলা। গ্রাম বাংলার আনাচে-কানাচে, ডোবায়, বিলে-ঝিলে এ ফুলের বিচিত্র সমারোহ দেখা যায়। পল্লী বাংলার খাল-বিল, দিঘি আর সরোবরে শাপলা ফুল তার পবিত্র রূপ নিয়ে ফুটে ওঠে। বিভিন্ন রং এর শাপলা ফুল দেখতে পাওয়া যায়; সাদা শাপলা আমাদের জাতীয় ফুল। শাপলা ফুলের সৌন্দর্যের তুলনা নেই।



তিনটি স্তরের উপর ভিত্তি করে শাপলা ফুল অঙ্কন

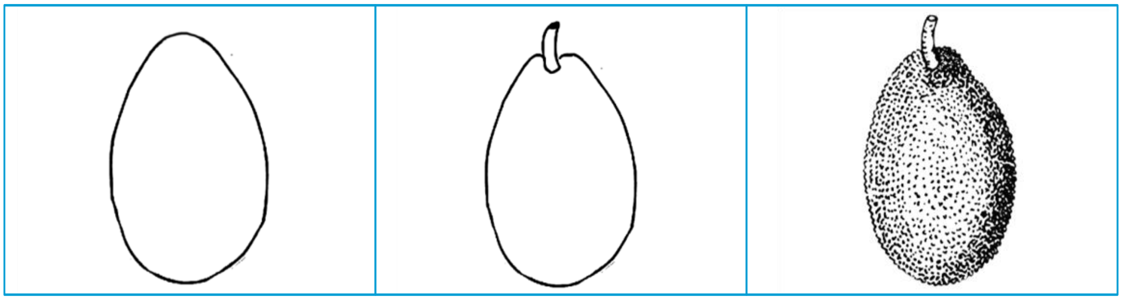
প্রথম স্তর: একটি বৃত্ত অঙ্কন করুন।

দ্বিতীয় স্তর: বৃত্তের মাঝামাঝি স্থান থেকে শুরু করে কয়টি প্রধান পাপড়ি অঙ্কন করুন।

তৃতীয় স্তর: দ্বিতীয় স্তরে অঙ্কিত ফুলের প্রধান পাপড়ির উভয় পাশে সমান মাপের আরো পাপড়ি অঙ্কন করুন। প্রধান পাপড়ির নিচে দুটি রেখা টেনে শাপলা অঙ্কন করে বৃত্তের দাগ রাবার দিয়ে মুছে ফেলুন।

জাতীয় ফল কাঁঠাল

কাঁঠাল বাংলদেশের জাতীয় ফল। কাঁঠাল বাংলাদেশের সর্বত্রই কমবেশি পাওয়া যায়। এই ফল রসালো ও সুস্বাদু। এই ফলে বাংলাদেশের অন্যান্য ফলের চেয়ে প্রোটিন বেশি। তিনটি স্তরের উপর ভিত্তি করে কাঁঠাল অঙ্কন করা হয়েছে।



প্রথম স্তর: একটি ডিমের মত গোলাকৃতি অঙ্কন করুন।
দ্বিতীয় স্তর: ডিম্বাকৃতির উপরের অংশে ছোট দুটি রেখা বাঁকা করে টেনে একটি বোটা অঙ্কন করুন।
তৃতীয় স্তর: ডিম্বাকৃতির চারিপাশে ছোট ছোট (<<<) রেখা টেনে কাঁঠালের গায়ে কাঁটা এঁকে দিন। পরে অপ্রয়োজনীয় দাগগুলো মুছে ফেলুন।

অধিবেশন-২৩	প্রাকৃতিক দৃশ্য অঙ্কন অনুশীলন এবং রং করা

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. প্রাকৃতিক দৃশ্য খসড়া আঁকতে পারবেন;

খ. রং ব্যবহার করে প্রাকৃতিক দৃশ্য আঁকতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন, পর্যবেক্ষণ, অংকন, উপস্থাপন।

উপকরণ: কার্টিজ পেপার/আর্ট পেপার, পেন্সিল, রং (জল রং, প্যাস্টেল রং), তুলি, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

অংশ-ক	প্রাকৃতিক দৃশ্য অঙ্কন অনুশীলন ও রং করা	সময়-১ ঘণ্টা ২৫ মিনিট

১. সকলকে শুভেচ্ছা জানিয়ে অধিবেশন শুরু করুন।

২. গল্পের ছলে বলুন-বিশ্ব প্রকৃতির অপরূপ সমারোহের মধ্যে আমাদের বসবাস। প্রকৃতির প্রতিটি উপাদানের সাথে আমাদের আত্মিক একটা সম্পর্ক আছে। যার একটা প্রভাব ছবি আঁকতে পরিলক্ষিত হয়।

৩. প্রশ্ন করুন, প্রকৃতি নির্ভর বিষয়বস্তুকে কয়টি ভাগে ভাগ করা যায়? শিক্ষার্থীদের উত্তরের পর বলুন স্থান, কাল ও পরিবেশ এই তিনটি ভাগে প্রকৃতি নির্ভর বিষয়বস্তুকে ভাগ করা যায়।

৪. আরও বলুন-এই স্থান, কাল ও পরিবেশের প্রভাব যত স্বাভাবিক ও বাস্তবধর্মী হবে ছবিটি তত দৃষ্টিনন্দন ও প্রাণবন্ত হবে। বিষয়বস্তু অনুযায়ী চিত্রের চারপাশে সীমারেখা চিহ্নিত করে রং, অনুপাত, পরিপ্রেক্ষিত, আলোছায়া ও ভারসাম্য সঠিক ব্যবহার করে ছবি আঁকতে হবে।

৫. এবার বলুন- ছবি আঁকার সময় প্রথমেই একটা বিষয়বস্তুকে কেন্দ্র করে অন্যান্য বিষয়বস্তুর সন্নিবেশ ঘটাতে হবে। যাতে ছবির ভারসাম্য ঠিক থাকে এবং দর্শক দেখে যেন বলে ছবিটি খুব সুন্দর হয়েছে।

৬. এরপর প্রশিক্ষণার্থীদের ছবি আঁকার প্রয়োজনীয় উপকরণ সরবরাহ করুন। মাল্টিমিডিয়াতে একটি প্রাকৃতিক দৃশ্য দেখিয়ে ছবিতে কী কী উপাদান রয়েছে তা ভালভাবে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।

৭. দেখানো দৃশ্য অথবা শিক্ষার্থীর কল্পনার কোন দৃশ্য প্রথমে পেন্সিল দিয়ে খসড়া আঁকতে বলুন।

৮. খসড়া আঁকা শেষ হলে জল রং অথবা প্যাস্টেল রং দিয়ে ছবিতে রং করতে বলুন। রং করার ক্ষেত্রে বলুন যে, প্রথমে প্রয়োজনীয় রং হালকা এবং পরে গাঢ় রং ব্যবহার করতে হবে।

৯. জল রং করার জন্য জল রং-এ ছবি আঁকার নিয়মগুলো ভালভাবে বুঝিয়ে দিন।

১০. ছবি আঁকার জায়গা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার পরামর্শ দিন।

১১. ঘুরে ঘুরে সকলের কাজ দেখুন, প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিন।

১২. আঁকা শেষ হলে সকলের ছবি প্রদর্শন করতে বলুন এবং সকলকে ধন্যবাদ দিন।

অংশ-খ	প্রশিক্ষণার্থীর অনুচিন্তন	সময়-৫ মিনিট

১. অধিবেশন সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের ধারণা প্রদানের জন্য নিম্নরূপ প্রশ্ন করুন:

ক. প্রাকৃতিক দৃশ্য অঙ্কনের জন্য বিবেচ্য বিষয়গুলো কী কী?

খ. রং দিয়ে ছবি আঁকার ক্ষেত্রে কীভাবে শুরু করতে হবে?

গ. জল রংকে কেন জল রং বলা হয়?

সহায়ক তথ্য-২৩	প্রাকৃতিক দৃশ্য অঙ্কন অনুশীলন ও রং করা

অংশ-ক **প্রাকৃতিক দৃশ্য অঙ্কন অনুশীলন ও রং করা**

বিশ্ব প্রকৃতির অপরূপ সমারোহের মধ্যে আমাদের বসবাস। প্রকৃতির প্রতিটি উপাদানের সাথে আমাদের আত্মিক একটা সম্পর্ক আছে। যার একটা প্রভাব ছবি আঁকতে পরিলক্ষিত হয়। প্রকৃতি নির্ভর বিষয়বস্তুকে কয়েকটি ভাগে ভাগ করা যায়। যেমন–স্থান, কাল ও পরিবেশ। এই স্থান, কাল ও পরিবেশের প্রভাব যত স্বাভাবিক ও বাস্তবধর্মী হবে ছবিটি তত দৃষ্টিনন্দন ও প্রাণবন্ত হবে। বিষয়বস্তু অনুযায়ী চিত্রের চারপাশে সীমারেখা চিহ্নিত করে রং, অনুপাত, পরিপ্রেক্ষিত, আলোছায়া ও ভারসাম্য সঠিক ব্যবহার করে ছবি আঁকতে হবে। অনেক সময় সীমারেখা না টেনেও পুরোটা কাগজে ছবি আঁকা যায়। ছবি আঁকার সময় প্রথমেই একটা বিষয়বস্তুকে কেন্দ্র করে অন্যান্য বিষয়বস্তুর সন্নিবেশ ঘটাতে হবে। যাতে ছবির ভারসাম্য ঠিক থাকে এবং দর্শক দেখে যেন বলে ছবিটি খুব সুন্দর হয়েছে।

স্বচ্ছ জল রং এটা পানি মিশ্রিত রং। ছবি আঁকার জন্য জল রং অন্যতম একটি মাধ্যম। এ রং এ ছবি আঁকার জন্য কিছুটা অভ্যাস থাকা প্রয়োজন। জল রং ছবি আঁকার সময় ছবির মধ্যে উজ্জ্বলতা এবং রং এর পরিপ্রেক্ষিত এর প্রভাব থাকতে হবে। ছবির মধ্যে এ প্রভাবগুলো রাখার জন্য অভিজ্ঞতা থাকার প্রয়োজন। জল রং এ ছবি আঁকার ক্ষেত্রে ৩টি পর্যায় শেষ করতে হয়। ফাস্ট ওয়াশ, সেকেন্ড ওয়াশ ও থার্ড ওয়াশ। অর্থাৎ প্রথমে বিষয়বস্তুটি পেন্সিল দিয়ে ড্রইং করে এর পর রং ব্যবহার করতে হবে। রং ব্যবহারের সময় ছবির বিষয়বস্তু অনুযায়ী প্রথমে হালকা করে রং দিতে হবে। দ্বিতীয় বার রং ব্যবহারে প্রথম বারে পানিতে রং এর পরিমাণ যতটুকু থাকবে তা থেকে বেশি গাঢ় করে দিতে হবে। তৃতীয় বার বা শেষ বারে দ্বিতীয় বার পানিতে যে পরিমাণ রং থাকবে তা থেকে বেশি গাঢ় করে লাইট এণ্ড শেড অনুযায়ী রং ব্যবহার করতে হবে। থার্ড ওয়াশে রং এর পরিমাণ বেশি নিয়ে বিষয়বস্তুর তারতম্য অনুসারে যথাস্থানে গাঢ় রং ব্যবহার করতে হবে।

জল রং এ আঁকা প্রাকৃতিক দৃশ্য

প্যাস্টেল রং এ আঁকা প্রাকৃতিক দৃশ্য

অধিবেশন-২৪	মাটি/আর্টিফিসিয়াল ক্লে, কাগজের মণ্ড দিয়ে শিল্পকর্ম তৈরি

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. কাদামাটি কাজের উপযোগী করে তৈরি ও সংরক্ষণ পদ্ধতি জেনে বলতে পারবেন;

খ. কাদামাটি দিয়ে বিভিন্ন মডেল তৈরি করতে পারবেন;

গ. টিস্যু/টয়লেট পেপার ফেলে দেয়া কাগজ (নিউজপ্রিন্ট) দিয়ে মণ্ড তৈরির পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারবেন;

ঘ. তৈরিকৃত মণ্ড দিয়ে পুতুল অথবা বাস্তব যে কোনো জিনিসের মডেল তৈরি করতে পারবেন।

সময়: ১ ঘন্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন, পর্যবেক্ষণ, অঙ্কন, উপস্থাপন।

উপকরণ: কাদামাটি, ছুরি, নরূন, বাঁশের কাঠি, চা চামচ, গুনা তার, টিস্যু পেপার, গাম, আটা/ময়দা, পানি, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

অংশ-ক	কাদামাটি কাজের উপযোগী করে তৈরি ও সংরক্ষণ পদ্ধতি	সময়-৫০ মিনিট

১. সকলকে শুভেচ্ছা জানিয়ে প্রশিক্ষণার্থীদের সজীবকরণের জন্য একটি আনন্দদায়ক কাজের মাধ্যমে মাটির কিছু শৌখিন জিনিস প্রদর্শন করুন এবং বলুন প্রদর্শিত বিষয়গুলো কী এবং এগুলো কীভাবে তৈরি।

২. প্রশিক্ষণার্থীদের প্রশ্ন করে মাটির প্রকারভেদ সম্পর্কে জেনে নিন এবং বিভিন্ন প্রকার মাটির মধ্যে কোন মাটি বিভিন্ন মডেল এবং দৈনন্দিন প্রয়োজনীয় সামগ্রী তৈরিতে উপযোগী? জোড়ায় আলোচনা করে বলতে বলুন।

৩. বিভিন্ন প্রকার মাটির মধ্যে এঁটেল মাটি কেন মডেল তৈরির উপযোগী তা ব্যাখ্যা করুন।

৪. পূর্বের নির্দেশনা মোতাবেক শিক্ষার্থীরা যে মাটি এনেছে তা পরীক্ষা করে দেখুন।

৫. এবার মাটি নিয়ে কাজের উপযোগী করার এবং মাটি সংরক্ষণ পদ্ধতি ব্যাখ্যা করুন।

৬. ৬টি দলে ভাগ হয়ে তাদের আনা মাটি দিয়ে আপনার দেখানো পদ্ধতি অনুসরণ করে মাটির শিল্পকর্ম তৈরির উপযোগী করবে এবং তা পলিথিনে সংরক্ষণ করবে।

৭. প্রতি দলে ৪/৬টি মডেল (বাস্তব আম, কলা, পেঁপে, আপেল ইত্যাদি) সরবরাহ করুন।

৮. দলের সবাই গোল হয়ে বসে টেবিলের মাঝখানে মডেলটি রেখে সকলেই মডেল তৈরির প্রস্তুতি নেবেন।

৯. আপনি মাটি নিয়ে মাটি দিয়ে মডেল তৈরির পদ্ধতিটি ধাপ অনুযায়ী দেখিয়ে দিন এবং ব্যাখ্যা করুন সবাইকে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।

১০. অতঃপর দলের প্রত্যেক সদস্য তার জায়গায় বসে মডেল পর্যবেক্ষণ করে মাটি দিয়ে মডেল তৈরি করবে। আপনি ঘুরে ঘুরে দেখুন ও প্রয়োজনে পরামর্শ ও সহযোগিতা করুন।

১১. নির্দিষ্ট সময় পর মডেলের অনুরূপ গঠন হলে কাজ শেষ করতে বলুন। সবার কাজের নিচে কাগজের টুকরোতে নিজের নাম ও রোল লিখে সবার কাজ ফ্লোরে ডিসপ্লে করতে বলুন এবং সবাইকে ঘুরে ঘুরে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।

১২. পরবর্তী ধাপগুলোতে কী কী কাজ করবে তা ভালো করে বুঝিয়ে কাজ শেষ করুন এবং পরবর্তীতে ভালো করে শুকানোর পর যথাযথ রং ব্যবহার করে দেখাতে বলুন।

অংশ-খ	টিসু/টয়লেট পেপার/ফেলে দেয়া কাগজ (নিউজপ্রিন্ট) দিয়ে মণ্ড তৈরির পদ্ধতি	সময়-৪০ মিনিট

১. সকলকে শুভেচ্ছা জানিয়ে আজকের বিষয়ের পূর্ব অভিজ্ঞতা যাচাইয়ে প্রশ্ন করুন, কাগজ তৈরির পূর্ব ধাপে/পর্যায়ে যে জিনিসটি তৈরি হয় তাকে কী বলে? এক মিনিট চিন্তা করে বলতে বলুন।
২. প্রশিক্ষণার্থীদের ৬টি দলে ভাগ করুন। সব দলের উদ্দেশ্যে তাৎক্ষণিক টিসু পেপার দিয়ে মণ্ড তৈরির পদ্ধতি বর্ণনা করুন এবং ধাপ অনুসরণ করে মণ্ড দিয়ে একটি বস্তুর মডেল/পুতুল তৈরি করে দেখান।
৩. সকল দলকে ভালো করে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।
৪. অতঃপর প্রত্যেক দলে টিসু পেপার ও গাম সরবরাহ করুন এবং অনুরূপ মণ্ড তৈরি করে যে কোনো বস্তুর মডেল/পুতুল তৈরি করতে বলুন।
৫. দলীয় সদস্যদের মধ্য থেকে যদি কেউ ফেলে দেওয়া (নিউজপ্রিন্ট) কাগজ দিয়ে মণ্ড তৈরি করার অভিজ্ঞতা থাকে, তা বলতে বলুন।
৬. মণ্ড তৈরির জন্য যে ধরনের কাগজ সবচেয়ে উপযোগী তার মাধ্যমে মণ্ড তৈরির ধারাবাহিক ধাপগুলো বর্ণনা করুন।

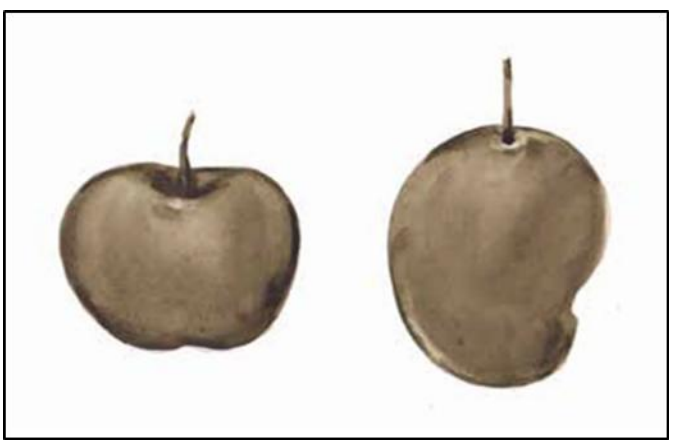
তথ্যপত্রের আলোকে মণ্ড তৈরির ধাপগুলো বর্ণনা করুন।

সহায়ক তথ্য-২৪	মাটি/আর্টিফিসিয়াল ক্লে, কাগজের মণ্ড দিয়ে শিল্পকর্ম তৈরি

অংশ-ক **মাটি তৈরির নিয়ম এবং শিল্পকর্ম তৈরি**

সাধারণত এঁটেল মাটি হলো কোন জিনিস তৈরি করার জন্য উপযোগী। শুকনো এঁটেল মাটি গুড়ো করে ছাঁকনি দিয়ে ছেঁকে পরিমাণ মত পানি মিশিয়ে কাজের উপযোগী করে নিতে হয়। সবচেয়ে ভাল হয় প্রকৃতি প্রাপ্ত এঁটেল মাটি পাওয়া গেলে। এঁটেল মাটি যদি বেশি ভেজা হয় তবে শুকনা চট দিয়ে ঢেকে যখন শক্ত কাদাতে পরিণত হয় তখন মাটি কাজের উপযোগী করার জন্য বার বার পিষে নিতে হয়। মাটি পিষে নেয়ার পর মাটি এমন একটা রূপ ধারণ করে যখন মাটিতে হাত দিলে মাটি হাতে লাগে না তখনই বুঝতে হবে মাটি কাজের জন্য উপযোগী হয়েছে। তাছাড়া মাটির সাথে যদি ইটের টুকরা বা শক্ত কোন ধরনের বস্তু বা জিনিস থাকে সেগুলো আলাদা করে নিতে হবে। তা না হলে তৈরিকৃত মডেল বা জিনিস ফেটে যেতে পারে।

মাটি দিয়ে কাজ করার সময় শিক্ষক মনে রাখবেন শিশু শ্রেণি থেকে পঞ্চম শ্রেণি উপযোগী বিষয়বস্তুই যেন তাদের প্রতিপাদ্য বিষয় হয়। অর্থাৎ নিকট পরিবেশে পাওয়া যায় বা অতিপরিচিত বিষয়বস্তু যেমন–আম, পেঁপে, তাল, বেগুন, কলা, ঘাস, কাপ-পিরিচ, ফুলদানি, বাটি ইত্যাদি। শিশুর উপযোগী বিষয়বস্তু নিয়ে কাজ করার সময় ঐ বিষয় সম্পর্কে কতটুকু ধারণা আছে তা জানার জন্য বোর্ডে ড্রইং করে শিক্ষক শিক্ষার্থীর বিষয়ের গঠন সম্পর্কে ধারণা দিতে পারেন। মাটি দিয়ে কোন কিছু তৈরি করার সময় মনে রাখতে হবে যে, মাটি পেস্ট করার সময় অর্থাৎ মাটির উপর মাটি লাগানোর সময় যেন মাটির ভিতর বাতাস না থাকে। মাটির ভিতর বাতাস থাকলে মাটির তৈরি জিনিস ফেটে যেতে পারে। মাটির তৈরি মডেল প্রাথমিক অবস্থায় ছায়াতে শুকিয়ে নিয়ে পরে রোদে শুকালে ফেটে যাওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে। তৈরিকৃত মডেল সাধারণত পোড়ানো হয় না তাই সংরক্ষণের জন্য শুষ্ক জায়গায় রাখাই শ্রেয়।



চিত্র: মাটি দিয়ে তৈরি মডেল

চিত্র: আর্টিফিসিয়াল ক্লে দিয়ে তৈরি শিল্পকর্ম

অংশ-খ	টিস্যু/টয়লেট পেপার/ফেলে দেয়া কাগজ (নিউজপ্রিন্ট) দিয়ে মণ্ড তৈরির পদ্ধতি

ছেঁড়া বা ফেলে দেয়া কাগজ দিয়ে মণ্ড তৈরির পদ্ধতি

প্রথম ধাপ

ফেলে দেয়া যে কোন নিউজপ্রিন্ট/নিউজ পেপার ছোট ছোট টুকরো করে কোন বালতি/গামলায় ৪/৫ দিন ভিজিয়ে রাখতে হবে। পানিতে ভেজার পর নরম হলে পানি বার করে ঝেড়ে নিয়ে পানি থেকে তুলে ফেলতে হবে। কাগজ অনেকদিন ভিজলে বা কাগজে ময়লা থাকলে অনেক সময় দুর্গন্ধ হয়ে যেতে পারে। তাই একটু ব্লিচিং পাউডার বা কয়েক ফোঁটা ডেটল দিলে দুর্গন্ধ হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে। এভাবে কাগজের মণ্ড তৈরি করে নিতে হবে। ব্লেন্ডারে ব্লেন্ড করে নিলে ভালো।

দ্বিতীয় ধাপ

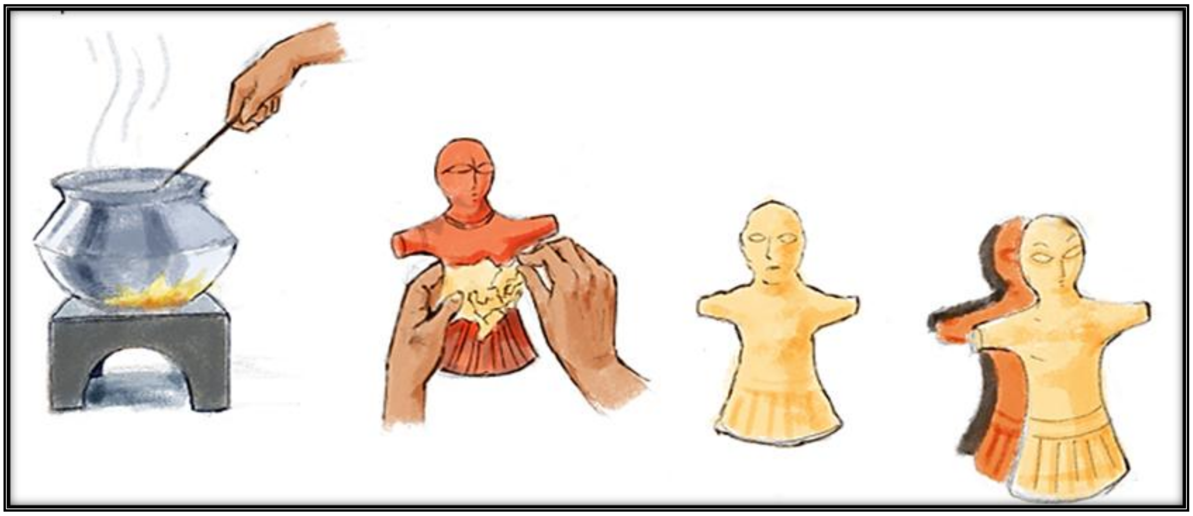
কাগজ অনুপাতে ময়দার কাই/আঠা তৈরি করে নিতে হবে। ময়দার কাই/আঠার বিকল্প হিসেবে আইকা গাম ব্যবহার করা যেতে পারে। কিন্তু এটা ব্যয়বহুল। যে কোন আঠা বা গামই ব্যবহার করুন না কেন তাতে একটু তুঁতে মিশিয়ে নিতে হবে। পরবর্তী সময় কাগজের এই মণ্ডের তৈরি জিনিসটি যেন কোন পোকামাকড় থেকে রক্ষা পায়।

তৃতীয় ধাপ

কাগজ আর গাম এক সাথে আনুপাতিক হারে মেশাতে হবে। কাজের উপযোগী যাতে সুন্দর একটি পেস্ট তৈরি হয়। মনে রাখতে হবে, যতটুকু মণ্ডের কাজ করবেন, ততটুকু মণ্ডতে গাম মেশাতে হবে। কারণ গাম মেশানো মণ্ড বেশিক্ষণ রাখা যাবে না। বাতাসে শুকিয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। সংরক্ষণের প্রয়োজন হলে পলি ব্যাগে রাখা যেতে পারে

কাগজ বা মণ্ড দিয়ে তিন ধরনের কাজ করা যায়

ছাচ ব্যবহার করে প্রথমে নিউজপ্রিন্ট কাগজ লম্বা করে কেটে নিতে হবে। তারপর পানিতে ভিজিয়ে ছাচের উপর পেঁচাতে হবে। প্রথমবার পেঁচানোর পর পরবর্তী কাগজে গাম লাগিয়ে পেঁচাতে হবে। এভাবে পর পর বেশ কয়েক বার পেঁচিয়ে একটা স্বাভাবিক পুরুত্ব এসে গেলে এর উপর মণ্ড অল্প অল্প করে লাগিয়ে শিল্পকর্মটির কাজ শেষ করতে হবে। এরপর শুকিয়ে গেলে ছাঁচটি বের করে নিতে হবে এবং প্রথমে এক দুই বার সাদা রং লাগিয়ে পছন্দ মত রং দিয়ে কাজটি শেষ করতে হবে। কাগজের এ ধরনের মণ্ড দিয়ে খেলনা পুতুল ছাড়াও নানা প্রকার মডেল তৈরি করা যায় যা রপ্তানি পণ্য হিসেবেও বহুল পরিচিত। যেমন- পুতুল, ফুলদানি, মুখোশ ইত্যাদি।



ফেলে দেয়া কাগজ (নিউজপ্রিন্ট) মণ্ড দিয়ে শিল্পকর্ম

অধিবেশন-২৫	শিক্ষাক্রমে সংগীতের বিষয়বস্তু, সংগীত সাধকগণ ও সংগীতে ব্যবহৃত বাদ্যযন্ত্র পরিচিতি

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. পরিমার্জিত শিক্ষাক্রমে সংগীতের বিষয়বস্তু শনাক্ত করতে পারবেন;

খ. বাংলাদেশের সংগীতাঙ্গনে প্রখ্যাত সংগীত সাধকগণের অবদান সম্পর্কে বলতে পারবে;

গ. সংগীতে ব্যবহৃত বাদ্যযন্ত্র সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবে।

খ.

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন, দলীয় কাজ, উপস্থাপন, সিমুলেশন।

উপকরণ: সংগীত বিষয়ে পরিমার্জিত শিক্ষাক্রম, শিক্ষক সহায়িকা, পোস্টার পেপার, মার্কার, অডিও, ভিডিও।

প্রশিক্ষক নির্দেশনা

অংশ-ক	পরিমার্জিত শিক্ষাক্রমে সংগীতের বিষয়বস্তু	সময়-২৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশ্ন করুন, সংগীত কাকে বলে? প্রশিক্ষণার্থীদের উত্তরের পর বলুন, গীত, বাদ্য এবং নৃত্য এই তিনটি কলাকে একত্রে সংগীত বলে।

২. এরপর বলুন, প্রাথমিক স্তরের শিক্ষায় গান শেখানোর জন্য বড় শিল্পী বা গানে পারদর্শী হওয়ার প্রয়োজন নেই, একথা বলে ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। এরপর প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্য থেকে কাউকে একটি গানের কিছু অংশ পরিবেশন করতে বলুন।

৩. প্রশিক্ষণার্থীদের পাঁচ দলে ভাগ করে প্রত্যেক দলে ১ম থেকে ৫ম শ্রেণির সংগীত বিষয়ের আবশ্যকীয় শিখনক্রম বিতরণ করুন।

৪. দলগত আলোচনা করে নির্দিষ্ট শ্রেণির সংগীতের কী কী বিষয়বস্তু আছে তার তালিকা প্রণয়ন করতে বলুন।

৫. দলগত উপস্থাপনের মাধ্যমে প্রাথমিক স্তরের সংগীতের বিষয়বস্তু সমন্বয় করার প্রয়োজনীয় সহায়তা প্রদান করুন। সহায়ক তথ্যের অংশ প্রদর্শন করুন ও সংগীতের বিষয়বস্তু সম্পর্কে সাধারণ ধারণা ব্যাখ্যা করুন।

অংশ-খ	সংগীত সাধকের পরিচিতি	সময়-৩০মিনিট

১. শিক্ষার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করে শ্রেণি উপযোগী পরিবেশ তৈরি করুন এবং সবার উদ্দেশ্যে প্রশ্নকরুন– সাধক কাকে বলে? সংগীতে সাধক বলতে কী বোঝেন?
২. উত্তর পাওয়ার পর ১ মিনিট চিন্তা করে পাশের জনের সাথে জোড়ায় আলোচনা করে কয়েকজন সাধকের নাম বলতে বলুন ।
৩. রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর, কাজী নজরুল ইসলাম, উস্তাদ আলাউদ্দিন খাঁ, দ্বিজেন্দ্র লাল রায়, আব্বাসউদ্দিন আহমেদ, আবদুল আলীম, ওস্তাদ মুন্সী রইসউদ্দিন ও আলতাফ মাহমুদ সংগীত জগতে কী কী অবদান রেখেছেন তা পোস্টার পেপারে লিখে দলে উপস্থাপন করুন। (এখানে ২০ মিনিট সময় দিন)
৪. উপস্থাপন শেষে মাল্টিমিডিয়ায় তথ্যপত্র দেখিয়ে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে ধারণা স্পষ্ট করতে সহায়তা করুন ।

অংশ-গ	সংগীতে ব্যবহৃত বাদ্যযন্ত্র	সময়-২৫মিনিট

১. ১ জন শিক্ষার্থীকে সকলের উদ্দেশ্যে একটি গান পরিবেশন করতে বলুন ।
২. ধন্যবাদ জানিয়ে সকলের উদ্দেশ্যে প্রশ্ন করুন গানটি শুনতে কেমন লাগলো? এর সাথে বিভিন্ন বাদ্যযন্ত্র সহযোগে গানটি পরিবেশন করা হলে কেমন শোনা যেত?
৩. বাদ্যযন্ত্র কাকে বলে? বাদ্যযন্ত্র কত প্রকার ও কী কী?
৪. কোন গানের জন্য কোন বাদ্যযন্ত্র প্রয়োজন **তথ্যপত্রের** আলোকে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে ধারণা স্পষ্ট করতে সহায়তা করুন ।

অংশ-ঘ	প্রশিক্ষণার্থীর অনুচিন্তন	সময়-১০ মিনিট

১. অধিবেশন সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের ধারণা প্রদানের জন্য নিম্নরূপ প্রশ্ন করুন।
   ক. কয়েকজন সংগীত সাধকের নাম বলুন?
   খ. রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর ও কাজী নজরুল ইসলাম সংগীতে কী কী অবদান রেখেছেন?
   গ. আমার ভাইয়ের রক্তে রাঙানো একুশে ফেব্রুয়ারি গানটির সুরকার কে?
   ঘ. সংগীতে ব্যবহৃত বাদ্যযন্ত্র কত প্রকার ও কী কি?
   ঙ. জনপ্রিয় কয়েকটি বাদ্যযন্ত্রের নাম বলুন?

এ অধিবেশন পরিকল্পনার অভিজ্ঞতার আলোকে আপনি যদি মনে করেন অধিবেশন পরিকল্পনায় কোনো ঘাটতি/সীমাবদ্ধতা আছে কিংবা কোন কোন পদ্ধতি বা কৌশলগত উন্নয়ন প্রয়োজন তাহলে তা সংশোধন করে পরবর্তী অধিবেশন পরিচালনার ব্যবস্থা নিন।

সহায়ক তথ্য-২৫	শিক্ষাক্রমে সংগীতের বিষয়বস্তু, সংগীত সাধকগণ ও সংগীতে ব্যবহৃত বাদ্যযন্ত্র পরিচিতি

অংশ-ক

সংগীত

সংগীত একটি ভাষা। অন্যান্য ভাষার ন্যায় সংগীতেরও আছে বর্ণমালার মতো স্বরমালা। সা রে গা মা পা ধা নি - ৭টি শুদ্ধ স্বর আর আছে ৫টি বিকৃত স্বর। পাঁচটি বিকৃত স্বরে ৪টি কোমল, ১টি কড়ি যথা: কোমল রে (ঋ), কোমল গা (জ্ঞ), কড়ি মা (হ্মা), কোমল ধা (দ) ও কোমল নি (ণ)।
এই ১২টি স্বরসমূহের বিন্যাসের মাধ্যমে রচনা করা হয় মনের ভাব।
ভাষা যেমন মনের ভাব প্রকাশ করে, তেমনি সংগীতও মনের ভাব প্রকাশ করে। সংগীতের অপরিহার্য উপাদান হচ্ছে তাল বা ছন্দ। এ জন্যে স্বর ও তালে রচিত হৃদয়গ্রাহী রচনাকে সংগীত বলে।
গীত, বাদ্য ও নৃত্য - এই তিনটি কলাকে একত্রে সংগীত বলে। কথাটির ব্যাখ্যা করতে গিয়ে কোন কোন পণ্ডিত বলেন যে, গীত, বাদ্য, নৃত্য - এই সকল কলা যখন তার পরিবেশনের মাধ্যমে একটি নান্দনিক পরিবেশ সৃষ্টি করে হৃদয়ে ভাবের সৃষ্টি করে, শাস্ত্র মতে তা সংগীত।

গীত: সুর, অর্থপূর্ণ শব্দ ও তালের সাহায্যে মনের ভাব প্রকাশ করাকে গীত বলে।

বাদ্য: সুর ও তালের মাধ্যমে যন্ত্রের সাহায্যে মনের ভাব প্রকাশ করাকে বলে বাদ্য। পৃথিবীতে বিচিত্র বাদ্যযন্ত্র আছে। বিচিত্র বাদ্যযন্ত্রে বিচিত্র সুর।

নৃত্য: ছন্দ ও সুন্দর অঙ্গভঙ্গির সমন্বয়ে হয় নৃত্য। কোন কোন পণ্ডিত মনে করেন, যখন ভাষা আবিষ্কার হয়নি, তখন হয়তো দেহের ভঙ্গি, চোখের ইশারা ইত্যাদি দিয়েই মানুষ মনের ভাব প্রকাশ করেছে যুগের পর যুগ। সে কারণে তাঁরা বলেন, সংগীতের আদি শাখা হচ্ছে নৃত্য।

অংশ-খ	সংগীত সাধকের পরিচিতি

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর (১৮৬১-১৯৪১)

১৮৬১ সালের ৭ মে কোলকাতার জোড়াসাঁকোর এক জমিদার পরিবারে রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের জন্ম। তিনি শুধু বাংলা সাহিত্যের শ্রেষ্ঠ কবি ছিলেন না, একই সঙ্গে ছিলেন গীতিকার, সুরকার, নাট্যকার, ঔপন্যাসিক, ছোটগল্পকার, দার্শনিক, চিত্রকর এবং শিক্ষাবিদ। পিতামহ প্রিন্স দ্বারকানাথ ঠাকুর এবং পিতামহর্ষি দেবেন্দ্রনাথ ঠাকুর অত্যন্ত সংস্কৃতিবান ব্যক্তি ছিলেন। পিতামহর্ষি দেবেন্দ্রনাথ ঠাকুর উচ্চাঙ্গ সংগীতে দক্ষ ছিলেন। পরিবারের অনুকূল পরিবেশে রবীন্দ্রনাথ খুব ছোটবেলা থেকে কাব্যচর্চা শুরু করেন। জোড়াসাঁকো ঠাকুরবাড়িতে সঙ্গীতচর্চার ব্যাপক প্রচলন ছিল। রবীন্দ্রনাথের বাবা দেবেন্দ্রনাথ ঠাকুর ও রবীন্দ্রনাথের অন্যান্য দাদারা নিয়মিত সংগীত চর্চা করতেন। কিশোর বয়সে রবীন্দ্রনাথের সংগীত শিক্ষায় সর্বাধীক প্রভাব বিস্তার করেছিলেন তার দাদা জ্যোতিরিন্দ্রনাথ ঠাকুর। এগারো বছর বয়সে লেখা 'গগনের থালে রবি চন্দ্র দীপক জ্বলে' গানটি সম্ভবত রবীন্দ্রনাথ রচিত প্রথম গান। রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর কর্তৃক মোট গানের সংখ্যা ২২৩২। রবীন্দ্রনাথের সকল গান গীতবিতান নামক সংকলন গ্রন্থে সংকলিত হয়েছে। উক্ত গ্রন্থে রবীন্দ্রনাথ নিজেই তাঁর গানগুলিকে পূজা, স্বদেশ, প্রেম, প্রকৃতি, বিচিত্র, ও আনুষ্ঠানিক এই ছয়টি পর্যায়ে বিন্যস্ত করেছিলেন। এরপর ৭০ বছর ধরে তিনি নিয়মিত গান রচনা করে গিয়েছিলেন।

কাজী নজরুল ইসলাম (১৮৯৯-১৯৭৬ খ্রি.)

কাজী নজরুল ইসলাম ১৮৯৯ খ্রি. ২৪ মে (১১ জৈষ্ঠ ১৩০৬ বঙ্গাব্দ) ভারতের পশ্চিমবঙ্গের বর্ধমান জেলার আসানসোল মহকুমার চুরুলয়া গ্রামে এক বাঙালি মুসলিম পরিবারে জন্মগ্রহণ করেন। পিতামহ কাজী আমিন উল্লাহ্, পিতা কাজী ফকির আহমদের দ্বিতীয় স্ত্রী জাহেদা খাতুনের ষষ্ঠ সন্তান কাজী নজরুল ইসলাম। কাজী নজরুল ইসলামের ডাক নাম দুখু মিয়া। পিতা কাজী ফকির আহমদ ছিলেন স্থানীয় মসজিদের ইমাম। নজরুল ছোটবেলায় মসজিদের মুয়াজ্জিনের কাজ করতেন এবং মক্তবে কুরআন, ইসলামী ধর্মতত্ত্ব ও দর্শন অধ্যয়ন শুরু করেন। নয় বছর বয়সে পিতার মৃত্যু হলে অভাব-অনটনের কারণে তাঁর শিক্ষা জীবন বাধাগ্রস্থ হয়। এসময় তিনি মক্তবে নিম্ন-মাধ্যমিক পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয়ে সেখানেই শিক্ষকতা শুরু করেন। অভাব-অনটনের কারণে তিনি কখনো রেলওয়ের খানসামার কাজ করেছেন আবার আসানসোলে চা-রুটির দোকানেও কাজ করতে হয়েছে তাঁকে। পারিবারিক এবং পারিপার্শ্বিক পরিমণ্ডলের কারণে তিনি অল্প বয়সেই ইসলামিক আচার-অনুষ্ঠানের সাথে ঘনিষ্ঠ হওয়ার সুযোগ পান এবং পরবর্তীতে তাঁর সাহিত্যকর্মে এর প্রবল প্রভাব পরিলক্ষিত হয়।

আমাদের জাতীয় কবি কাজী নজরুল ইসলাম বাংলা সাহিত্য, সংস্কৃতি ও সংগীত জগতের সম্রাট। বিদ্রোহী কবি হিসেবেই তিনি খ্যাত তবে তাঁর রচনায় সাম্য, প্রেম, দর্শন, ধর্মীয় আধ্যাত্মিকতা স্থান পেয়েছে সমভাবে। ধর্মীয় আধ্যাত্মিকতার পাশাপাশি লোকশিল্পের প্রতিও আগ্রহ ছিল প্রবল। তিনি বাল্য বয়সেই বাংলার রাঢ় অঞ্চলের কবিতা, গান, নৃত্য ও বাদ্যযন্ত্রের সংমিশ্রণে ভ্রাম্যমান নাট্যদল লেটোতে যোগ দেন। নজরুলের কবি ও শিল্পী জীবনের শুরু এই লেটো দল থেকেই। এখানে তিনি অভিনয় করতেন আবার পালাগানের জন্য কবিতা ও গান লিখতেন। এসময়ে তিনি তার দলের পালাগানের জন্য বেশকিছু লোকসংগীত রচনা করেন, যার মধ্যে উল্লেখযোগ্য চাষার সং, শকুনীবধ, দাতা কর্ণ, আকবর বাদশাহ্ ইত্যাদি। নজরুল কালীদেবীকে নিয়েও প্রচুর শ্যামা সংগীত রচনা করেছেন। একদিকে

মসজিদ, মাজার ও মক্তব জীবন অন্যদিকে লোকসাহিত্য লেটো দল আবার শ্যামা সংগীত নজরুলের সাহিত্যে এনেছে বৈচিত্র্যময়তা।

১৯১৭ সালে নজরুল সেনাবাহিনীতে যোগদান করেন। তিনি আড়াই বছর সেনাবাহিনীতে কাজ করেন। এসময়ে তিনি ৪৯ বেঙ্গল রেজিমেন্টের কোয়ার্টার মাস্টার হাবিলদার পর্যন্ত হয়েছিলেন। এই রেজিমেন্ট্রের পাঞ্জাবী মৌলভীর কাছে তিনি ফার্সি ভাষা শেখেন এবং সংগীতানুরাগী সৈনিকদের সাথে দেশি-বিদেশী বাদ্যযন্ত্র সহযোগে সংগীত চর্চা অব্যাহত রাখেন। সেনাবাহিনীতে থাকাকালীন নজরুল যে সমস্ত সাহিত্য রচনা করেন তার মধ্যে উল্লেখযোগ্যঃ বাউন্ডুলের আত্মকাহিনী, হেনা, ব্যথার দান, মেহের নিগার ঘুমের ঘরে ইত্যাদি। **১৯২০** সালে নজরুল কিছুদিন সাংবাদিকতাও করেন। তিনি মোসলেম ভারত, বঙ্গীয় মুসলমান সাহিত্য পত্রিকা, উপাসনা ইত্যাদি পত্রিকায় তার লেখা প্রকাশিত হয়। তৎকালীন কলকাতার দুটি জনপ্রিয় সাহিত্যিক আসর গজেনদার আড্ডা এবং ভারতীয় আড্ডায় অংশগ্রহণের সুবাদে পরিচিত হন অতুলপ্রসাদ সেন, অবনীন্দ্রনাথ ঠাকুর, সত্যেন্দ্রনাথ দত্ত, প্রেমাঙ্কুর আতর্থী, শিশির কুমার ভাদুড়ী, শরৎচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়, নির্মেলন্দু লাহিড়ী, ধূর্জটি প্রসাদ মুখোপাধ্যায়, হেমেন্দ্র কুমার রায়, দিনেন্দ্রনাথ ঠাকুর, চারুচন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায়, ওস্তাদ করমতুল্লা খাঁ প্রমুখের সাথে। **১৯২১** সালের অক্টোবর মাসে তিনি শান্তিনিকেতনে গিয়ে রবীন্দ্রনাথের সাথে সাক্ষাৎ করেন। তখন থেকে রবীন্দ্রনাথের মৃত্যু পর্যন্ত তাদের মধ্যে সুসম্পর্ক বজায় ছিল। কাজী মোতাহার হোসেনের সাথে নজরুলের বিশেষ বন্ধুত্ব গড়ে উঠে। নজরুলের গানের সংখ্যা চার হাজারের অধিক। উল্লেখযোগ্য সংখ্যক গানের সুরও নজরুল নিজেই করতেন। নজরুলের গান নজরুল সঙ্গীত নামে পরিচিত। **১৯২৮** সালে গ্রামোফোন কোম্পানি এবং **১৯৩৮** সালে কাজী নজরুল ইসলাম কলকাতা বেতার কেন্দ্রের সঙ্গে আনুষ্ঠানিকভাবে যুক্ত হন। কলকাতা বেতার কেন্দ্রে তিনটি অনুষ্ঠান যথাক্রমে 'হারামণি', 'নবরাগ মালিকা' ও 'গীতিবিচিত্রা'র জন্য তাকে প্রচুর গান লিখতে হতো। তাঁর গানের উল্লেখযোগ্য সংকলন হলো 'বুলবুল, নজরুল গীতিকা, গুলবাগীচা, গীতি শতদল, নজরুল সংগীত সম্ভার ইত্যাদি।

উস্তাদ আলাউদ্দিন খাঁ (১৮৬২ - ১৯৭২)

বিশ্ববরেণ্য সংগীতজ্ঞ উস্তাদ আলাউদ্দিন খাঁর জন্ম তৎকালীন ত্রিপুরা প্রদেশের শিবপুর গ্রামে যা বর্তমানে বাংলাদেশের ব্রাহ্মণবাড়িয়া জেলার নবীনগরে অবস্থিত। বাবা আলাউদ্দিন খান নামেও তিনি পরিচিত ছিলেন। সেতার ও সানাই এবং রাগ সংগীতে বিখ্যাত ঘরানার গুরু হিসাবে সারাবিশ্বে তিনি প্রখ্যাত। মূলত সরোদই তাঁর শাস্ত্রীয় সঙ্গীতের বাহন হলেও সাক্সোফোন, বেহালা, ট্রাম্পেটসহ আরও অনেক বাদ্যযন্ত্রে তাঁর যোগ্যটা ছিল অপরিসীম। আলাউদ্দিনের পরামর্শ ও নির্দেশে কয়েকটি নতুন বাদ্যযন্ত্র উদ্ভাবিত হয়। সেগুলির মধ্যেও 'চন্দ্রসারং' ও 'সুরশৃঙ্গার' বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। তিনি অনেক রাগ-রাগিণীও সৃষ্টি করেন, যেমনঃ হেমন্ত, দুর্গেশ্বরী, মেঘবাহার, প্রভাতকেলী, হেম-বেহাগ, মদন-মঞ্জরী, মোহাম্মদ (আরাধনা), মান্ঝ খাম্বাজ, ধবলশ্রী, সরস্বতী, ধনকোশ, শোভাবতী, রাজেশ্রী, চন্ডিকা, দীপিকা, মলয়া, কেদার মান্ঝ, ভুবনেশ্বরী ইত্যাদি। তিনি স্বরলিপিতে সিদ্ধহস্ত ছিলেন। বহুসংখ্যক যোগ্য শিষ্য তৈরি তাঁর অপর কীর্তি। তাঁর সফল শিষ্যদের মধ্যে তিমিরবরণ, পুত্র আলী আকবর খান, জামাতা পন্ডিত রবিশঙ্কর, ভ্রাতুষ্পুত্র বাহাদুর হোসেন খান, কন্যা রওশন আরা বেগম (অন্নপূর্ণা), পন্ডিত যতীন ভট্টাচার্য, পান্নালাল ঘোষ, পৌত্র আশীষ খান ও ধ্যানেশ খান, খুরশীদ খান, শরণরাণী, ইন্দ্রনীল ভট্টাচার্য, দ্যুতিকিশোর আচার্য চৌধুরী, যামিনীকুমার চক্রবর্তী, রণেন শচীন্দ্রনাথ দত্ত, শ্যামকুমার গাঙ্গুলী, শ্রীপদ বন্দ্যোপাধ্যায় প্রমুখের নাম উল্লেখযোগ্য। মাইহার রাজ্যে, মাইহার কলেজ অব মিউজিক প্রতিষ্ঠা তাঁর সঙ্গীত জীবনের এক শ্রেষ্ঠ অবদান।

দ্বিজেন্দ্রলাল রায় (১৮৬৩ - ১৯১৩)

বিশিষ্ট বাঙালি কবি, নাট্যকার ও সংগীতস্রষ্টা দ্বিজেন্দ্রলাল রায় ডি এল রায় নামেই পরিচিত ছিলেন। তাঁর লেখা গান বাঙলা সংগীত জগতে দ্বিজেন্দ্রগীতি নামে পরিচিত। তাঁর বিখ্যাত গান 'ধনধান্য পুষ্প ভরা' অত্যন্ত জনপ্রিয়। তিনি প্রায় পাঁচশ' গান রচনা করেন।

দ্বিজেন্দ্রলাল রায় ১৮৬৩ সালের ১৯ জুলাই ভারতের পশ্চিমবঙ্গের নদীয়া জেলার কৃষ্ণনগর গ্রামে জন্মগ্রহণ করেন। ছোটবেলা থেকে তিনি ভালো গান গাইতে পারতেন। ভালোবাসতেন গাছপালা, ফুল, পাখি আর প্রাকৃতিক দৃশ্য। হুগলী কলেজ থেকে বি. এ. পাশ করার পর থেকেই তিনি কবিতা, প্রবন্ধ এবং গান লিখতে শুরু করেন। সবার কাছে তা প্রশংসাও পায়। প্রেসিডেন্সী কলেজ থেকে এম. এ. পাশ করার পর তিনি সরকারি বৃত্তি পেয়ে কৃষিবিদ্যায় পড়ার জন্যে লন্ডনে যান এবং ডিগ্রি অর্জন করেন। সেখানে তিনি পাশ্চাত্য সংগীতও শেখেন। দেশে ফিরে এসে ডেপুটি ম্যাজিস্ট্রেটের চাকরিতে যোগ দেন। ডি এল রায়ের কবিতা ও গানে স্বদেশপ্রেম মূর্ত হয়ে উঠেছে। তাঁর কয়েকটি উল্লেখযোগ্য কাব্যগ্রন্থ: আষাঢ়ে, হাসির গান, আলেখ্য। কয়েকটি উল্লেখযোগ্য নাটক: সাজাহান, নূরজাহান, সোহরাব-রুস্তম, সিংহল বিজয়, পুনর্জন্ম ইত্যাদি। ১৯১৩ সালের ১৭ মে তিনি পরলোকগমন করেন।

আব্বাসউদ্দিন আহমেদ (১৯০১- ১৯৫৯)

আব্বাসউদ্দিন আহমেদ ছিলেন একজন বিখ্যাত লোকসংগীত শিল্পী, সংগীত পরিচালক ও সুরকার। ভারতের পশ্চিমবঙ্গের কুঁচবিহার জেলায় বলরামপুর গ্রামে ১৯০১ সালে ২৭ অক্টোবর তিনি জন্মগ্রহণ করেন। থিয়েটার ও স্কুল কলেজের সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে গান শুনে তিনি গানের প্রতি আকৃষ্ট হন এবং নিজের চেষ্টায় গান গাওয়া শুরু করেন। পরে ওস্তাদের কাছে সংগীতে তালিম গ্রহণ করেন। ছাত্রজীবনে তিনি কাজী নজরুল ইসলামের সংস্পর্শে আসেন এবং সংগীত জগতে প্রবেশ করেন। তিনি নজরুলের লেখা ইসলামী গান গেয়ে আলোড়ন সৃষ্টি করেন। তার কিছু অবিস্মরণীয় গান হলো- ও মোর রমজানের ঐ রোজার শেষে; ওকি গাড়িয়াল ভাই ইত্যাদি। এছাড়া তিনি ভাওয়াইয়া, ক্ষীরোল, চটকা এবং পালা-গানকে অভিজাত সংগীতের দরবারে আনেন। তদানীন্তন পাকিস্তান সরকার তাঁকে ‘প্রাইড অব পারফরমেন্স’ সম্মানে ভূষিত করে। এছাড়া তিনি মরণোত্তর শিল্পকলা একাডেমি পুরস্কার (১৯৭৯) এবং বাংলাদেশ সরকারের সর্বোচ্চ রাষ্ট্রীয় সম্মান ‘স্বাধীনতা পুরস্কার’ -এ (১৯৮১) ভূষিত হন। ১৯৫৯ সালের ৩০ ডিসেম্বর তিনি পরলোকগমন করেন।

আবদুল আলীম (১৯৩১-১৯৭৪)

বিখ্যাত পল্লীগীতি শিল্পী আবদুল আলীমের জন্ম মুর্শিদাবাদে ২৭ জুলাই ১৯৩১ খ্রিস্টাব্দে। ছোটোবেলা থেকেই তিনি সংগীতের প্রবল অনুরাগী ছিলেন। তখন থেকেই গ্রামোফোন রেকর্ডের গান শুনে শিখে নিতেন এবং পালা-পার্বনে গাইতেন। পরবর্তী সময়ে লোকসংগীতে এবং শাস্ত্রীয় সংগীতে মূলত কানাইলাল শীল এবং সৈয়দ ওয়ালিউল ইসলামের কাছে তালিম গ্রহণ করেন। কলম্বিয়া, হিজ মাস্টার্সে ভয়েস, গ্রামোফোন কোম্পানি অব পাকিস্তান এবং বাংলাদেশ গ্রামোফোন কোম্পানি থেকে তাঁর অসংখ্য রেকর্ড বের হয়েছে। তিনি ঢাকার সংগীত মহাবিদ্যালয়ে পল্লীগীতি বিভাগে অধ্যাপনা করেছেন। তিনি ১৯৭৭ সালে মরণোত্তর ‘একুশে পদ’ এবং ১৯৯৭ সালে মরণোত্তর ‘স্বাধীনতা পুরস্কার’ লাভ করেন। আবদুল আলীম ১৯৭৪ সালের ৫ সেপ্টেম্বর ঢাকার পিজি হাসপাতালে মৃত্যুবরণ করেন।

ওস্তাদ মুন্সী রইসউদ্দিন (১৯০১-১৯৭৬)

ওস্তাদ মুন্সী রইসউদ্দিন মাগুরা জেলার নাকোল গ্রামে ১০ জানুয়ারি ১৯০১ খ্রিস্টাব্দে জন্মগ্রহণ করেন। খুব ছোটোবেলা থেকে তিনি সংগীতের প্রতি আকৃষ্ট হন। ফুফাতো ভাই শামসুল হকের কাছে তিনি সংগীতের প্রথম সেশন নেন।

ম্যাট্রিক পাশ করার পর তিনি চাকরির উদ্দেশে কোলকাতা যান। সেখানে কিছুদিন চাকরি করেন এবং প্রসিদ্ধ সংগীতজ্ঞ রাসবিহারী মল্লিকের কছে ১২ বছর ধ্রুপদ ও খেয়াল শিক্ষালাভ করেন। তারপর প্রখ্যাত সংগীতজ্ঞ গিরিজাশঙ্কর চক্রবর্তী পরিচালিত সংগীতকলা ভবনে ভর্তি হয়ে উচ্চাঙ্গ সংগীতে সার্টিফিকেট লাভ করেন। ১৯৫৫ সালে ওস্তাদ মুন্সী রইসউদ্দিন বুলবুল ললিতকলা একাডেমির সহ অধ্যক্ষ এবং ১৯৬৪ সালে অধ্যক্ষ নিযুক্ত হন। সংগীত শিক্ষার্থীদের কাছে সংগীতকে সহজবোধ্য করে তোলার জন্য তিনি বেশ কয়েকটি গ্রন্থ রচনা করেন। তার মধ্যে অভিনব শতরাগ, ছোটোদের সারেগামা প্রভৃতি উল্লেখযোগ্য। ১৯৬৭ সালে তদানীন্তন পাকিস্তান সরকার তাঁকে 'প্রাইড অব পারফরন্সে' সম্মানে ভূষিত করে। ১৯৮৬ সালে তাঁকে মরণোত্তর 'একুশে পদক' প্রদান করা হয়। ১৯৭৬ সালের ১১ এপ্রিল তিনি পরলোকগমন করেন।

আলতাফ মাহমুদ (১৯৩৩-)

প্রখ্যাত সুরকার, সংস্কৃতি কর্মী এবং শহিদ মুক্তিযোদ্ধা আলতাফ মাহমুদের জন্ম বরিশাল জেলার মুলাদি উপজেলার পাতারচর গ্রামে। বরিশাল জিলা স্কুলে পড়ার সময় সংগীতে তাঁর হাতেখড়ি হয়। ম্যাট্রিক পাশ করার পর তিনি চিত্রকলা শেখার জন্য ক্যালকাটা আর্ট স্কুলে ভর্তি হন। প্রথমে সেখানকার প্রখ্যাত বেহালা বাদক সুরেন রায়ের কাছে সংগীতে তালিম নেন। পরে প্রখ্যাত উচ্চাঙ্গ সংগীতজ্ঞ ওস্তাদ আবদুল কাদের খাঁর কাছে তালিম নেন। দেশে ফিরে তিনি গানে সুরারোপ করতে থাকেন। তিনি একজন ভাষাসৈনিক ছিলেন এবং শহিদ দিবস নিয়ে রচিত 'আমার ভাইয়ের রক্তে রাঙানো একুশে ফেব্রুয়ারি' গানটির বর্তমান সুর তাঁরই করা। এই গানটির জন্য তিনি বাংলাদেশের জনগনের কাছে চিরস্মরণীয় হয়ে আছেন। তিনি একজন সক্রিয় মুক্তিযোদ্ধা ছিলেন। তাঁর বাসায় মুক্তিযোদ্ধোদের একটি গোপন ক্যাম্প করা হয়েছিল এবং প্রচুর গোলাবারুদ তিনি তাঁর বাগানে মাটির নিচে লুকিয়ে রেখেছিলেন। এসব ঘটনা জানাজানি হয়ে গেলে ১৯৭১ সালের ৩০ আগস্ট মুক্তিযুদ্ধের সময় পাকিস্তানি হানাদার বাহিনী আলতাফ মাহমুদকে ঢাকার আউটার সাকুলার রোডের বাসা থেকে চোখ বেঁধে কোথাও নিয়ে যায়, পরে তাঁর আর কোনো খোঁজ পাওয়া যায়নি।

অংশ -গ	সংগীতে ব্যবহৃত বাদ্যযন্ত্র

বাদ্যযন্ত্র সঙ্গীতোপযোগী শব্দ সৃষ্টিকারী যন্ত্র। যে যন্ত্রকে বা বস্তুকে আঘাত করলে সুরসহ শব্দ বা আওয়াজ বের হয় তাকে বলে বাদ্যযন্ত্র। এগুলি কণ্ঠসঙ্গীত ও যন্ত্রসঙ্গীতে ব্যবহৃত হয়।

বাদ্যযন্ত্র সাধারণত চার প্রকার। যথা:

১) তার বা তত যন্ত্র: সেতার, সরজ, এসরাজ, সুরবাহার, বেহালা, তানপুরা, সারেঙ্গী ইত্যাদি।

২) শুষির বা ফুৎকার যন্ত্র: বাঁশি, সানাই ইত্যাদি।

৩) ঘন যন্ত্র: মন্দিরা, করতাল, কাঁসা, জুড়ি, জিপসি ইত্যাদি।

৪) আনদ্ধ যন্ত্র: তবলা বায়া, ঢোল, খোল, মাদল ইত্যাদি।

অধিবেশন-২৬	জাতীয় সংগীত অনুশীলন

শিখনফল:
এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. জাতীয় সংগীত প্রমিত উচ্চারণে আবৃত্তি করতে পারবেন;
খ. জাতীয় সংগীত শুদ্ধভাবে গাইতে পারবেন।

সময়: ১ ঘন্টা ৩০ ঘণ্টা

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন, উপস্থাপন ।

উপকরণ: পোস্টার পেপার, মার্কার, হারমোনিয়াম, তবলা-বাঁয়া, মাল্টিমিডিয়া, জাতীয় সংগীতের অডিও, গানের কথা।

অংশ-ক	জাতীয় সংগীত প্রমিত উচ্চারণে আবৃত্তি	সময়-৩০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে আজকের অধিবেশন শুরু করুন।
২. বিদ্যালয়ে জাতীয় সংগীত কখন গাওয়া হয়?
৩. জাতীয় সংগীতের গীতিকার ও সুরকারের নাম কি?

কয়েকজনের কাছ থেকে উত্তর পাবার পর জাতীয় সংগীত এর বিষয়বস্তুর উপর আলোচনা করুন ।

৪. পোস্টার পেপারে অথবা মাল্টিমিডিয়ায় গানের কথা প্রদর্শন করুন। প্রমিত উচ্চারণে জাতীয় সংগীত কয়েকবার আবৃত্তি করুন এবং সবাইকে শুনতে বলুন। এবার সমবেত আবৃত্তি করুন। বাঁশি, ঘ্রাণে, আঁচল, বিছায়েছ এ শব্দগুলোর উচ্চারণ বার বার অনুশীলন করান। প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্যে দৈবচয়নের মাধ্যমে ২/৩ জনকে আবৃত্তি করতে বলুন।
৫. প্রশিক্ষণার্থীদের বলুন, একটি গান সুন্দরভাবে পরিবেশনের জন্য গানের কথা এবং শুদ্ধ উচ্চারণ জানা প্রয়োজন।

অংশ-খ	জাতীয় সংগীত শুদ্ধভাবে গাওয়া	সময়-৫০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের বলুন এ গানের তাল দাদরা, ছয় মাত্রা। গাইবার পূর্বে হাতে তালি দিয়ে তাল এবং ছন্দের অনুশীলন করান। যাতে প্রশিক্ষণার্থীদের মাঝে তাল ও ছন্দের বোধ তৈরি হয় এবং গান গাওয়া সহজ হয়। পুরো জাতীয় সংগীত কয়েকবার গেয়ে শোনান। সবাইকে শুনতে বলুন।
২. জাতীয় সংগীতের প্রথম দুই লাইন আমার সোনার বাংলা থেকে বাজায় বাঁশি পর্যন্ত যথাযথ সুর, তাল, ছন্দ বজায় রেখে কয়েকবার গেয়ে শোনান। প্রশিক্ষণার্থীরা মনোযোগ দিয়ে শুনবেন। তারপর সাবাই মিলে একসাথে গাইবেন।
৩. এভাবে পুরো গান বেশ কয়েকবার অনুশীলন করুন।
৪. প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্যে দৈবচয়নের মাধ্যমে ২/৩ জনকে গাইতে বলুন এবং অন্যদের শুনতে বলুন ।
৫. প্রশিক্ষণার্থীদের পাঁচ দলে ভাগ করুন। প্রত্যেক দলকে দলগতভাবে পুরো গান অনুশীলন করতে বলুন ।

৬. দলে অনুশীলন শেষে প্রত্যেক দলকে গান উপস্থাপন করতে বলুন এবং সব দলের উপস্থাপন শেষে কোথায়ও ফলাবর্তনের প্রয়োজন হলে, দিন।

৭. পুনরায় প্রশিক্ষণার্থীদের নিয়ে সমবেতভাবে পুরো জাতীয় সংগীত অনুশীলন করুন। বলুন বর্তমানে প্রাথমিক বিদ্যালয়গুলোতে যে গানগুলো নির্ধারণ (এনসিটিবি কর্তৃক) করা আছে সেসব আমরা জাতীয় সংগীতের শিখন শেখানো পদ্ধতি অনুসরণ করে শিখতে পারব ।

৮. সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠ শেষ করুন

অংশ-গ	**প্রশিক্ষণার্থীর অনুচিন্তন**	**সময়-১০ মিনিট**

১. অধিবেশন সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের ধারণা সমৃদ্ধ করার জন্য নিম্নরূপ প্রশ্ন করুন

ক. জাতীয় সংগীতের রচয়িতা কে?

খ. জাতীয় সংগীত কয়মাত্রায় গাওয়া হয়?

গ. জাতীয় সংগীত পরিবেশনের মাধ্যমে কীভাবে দেশের প্রতি ভালোবাসা প্রকাশ করা যায়?

সহায়ক তথ্য-২৬	জাতীয় সংগীত অনুশীলন

অংশ-ক

জাতীয় সংগীত এর বিষয়বস্তু

জাতীয় সংগীত একটি জাতির পরিচয়বাহী দেশাত্মবোধক গান। বিশ্বের সকল দেশেরই জাতীয় সংগীত আছে। জাতীয় সংগীতে জাতির প্রকৃতি, পরিচয়, ঐতিহ্য, ইতিহাস, সংগ্রাম ও দেশটির প্রতি নাগরিকের মমত্ববোধের অনুভূতি ফুটে ওঠে। বাংলাদেশের জাতীয় সংগীত রচনা করেছেন কবি গুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর। এই গান আমাদের মহান মুক্তিযুদ্ধে অনুপ্রেরণা যুগিয়েছে। স্বাধীনতার পর 'আমার সোনার বাংলা আমি তোমায় ভালোবাসি' গানটির প্রথম দশ চরণ বাংলাদেশের জাতীয় সংগীতরূপে গৃহীত হয়।

গানটিতে জন্মভূমিকে 'মা' বলে সম্বোধন করা হয়েছে। গানটিতে বাংলা মায়ের একটি মমতাময়ী রূপ ফুটে উঠেছে। বাংলার আকাশ, বাতাস, ফুল, ফল, ফাগুনের আমের মুকুল, নদীর কূলে বটের ছায়ায় প্রশান্তি, স্নেহ-মায়ায় বাংলা যেন মায়ের একটি আঁচল- কবির বাণীতে অসাধারণ রূপ লাভ করেছে। আমাদের দেশের সকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে দিনের কার্যক্রম শুরু হওয়ার আগে জাতীয় পতাকা উত্তোলন করে দাঁড়িয়ে সম্মান প্রদর্শন করে জাতীয় সংগীত পরিবেশন করা হয়।

অংশ-খ

জাতীয় সংগীতের বাণী

জাতীয় সংগীত- আমার সোনার বাংলা

কথা ও সুরঃ রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর

তালঃ দাদরা

আমার সোনার বাংলা, আমি তোমায় ভালোবাসি।

চিরদিন তোমার আকাশ, তোমার বাতাস, আমার প্রাণে বাজায় বাঁশি।।

ও মা, ফাগুনে তোর আমের বনে ঘ্রাণে পাগল করে,

মরি হায় হায় রে-

ও মা, অঘ্রানে তোর ভরা ক্ষেতে আমি কী দেখেছি মধুর হাসি।।

কী শোভা, কী ছায়া গো, কী স্নেহ, কী মায়া গো-

কী আঁচল বিছায়েছ বটের মূলে, নদীর কূলে কূলে ।

মা, তোর মুখের বাণী আমার কানে লাগে সুধার মতো,

মরি হায়, হায় রে-

মা, তোর বদনখানি মলিন হলে, ও মা, আমি নয়ন জলে ভাসি।।

অধিবেশন-২৭	নৃত্য শিখন শেখানো কৌশল, লোকগানে নৃত্য

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. পরিমার্জিত শিক্ষাক্রমে নৃত্যের বিষয়বস্তু শনাক্ত করতে পারবেন;

খ. লোকগানের সাথে নাচ করতে পারবেন ।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন, দলীয় কাজ, উপস্থাপন, সিমুলেশন।

উপকরণ: নৃত্য বিষয়ে পরিমার্জিত শিক্ষাক্রম, শিক্ষক সহায়িকা, পোস্টার পেপার, মার্কার, অডিও, ভিডিও ইত্যাদি।

প্রশিক্ষক নির্দেশনা

অংশ-ক	পরিমার্জিত শিক্ষাক্রমে নৃত্যের বিষয়বস্তু	সময়-২০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশ্ন করুন নৃত্য কী? কয়েক জনের নিকট থেকে উত্তর জানার পর বলুন সহায়ক তথ্য থেকে এ সম্পর্কিত ধারণা প্রদান করুন। ।

২. এরপর বলুন দুই জন প্রশিক্ষণার্থীকে সামনে ডাকুন। একজনকে কাজলা দিদি কবিতা আবৃত্তি করতে ও অপরজনকে আবৃত্তির সাথে মিল রেখে প্রাসঙ্গিক অঙ্গভঙ্গি প্রদর্শন করতে বলুন। সকলকে ভালোভাবে দেখতে বলুন।

৩. প্রদর্শন শেষে সকলের উদ্দেশ্যে নিম্নরূপ প্রশ্ন করুন –

৪. নৃত্যের ভিত্তি কী?

সম্ভাব্য উত্তর: বিশেষ ভঙ্গিমায় কোনো কিছু প্রকাশ, কবিতা, গান ইত্যাদি

৫. প্রাথমিক স্তরে শিক্ষার্থীদের নৃত্য শেখানোর উদ্দেশ্য কী?

সম্ভাব্য উত্তর: ভাষা প্রকাশে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের যথাযথ ব্যবহার, শারীরিক বিকাশ সাধন, ভিন্ন ভিন্ন প্রেক্ষাপটের নান্দনিক উপস্থিতি ইত্যাদি।

৬. প্রশিক্ষণার্থীদের ৫ দলে ভাগ করে প্রত্যেক দলে একটি শ্রেণির নৃত্য বিষয়ের আবশ্যকীয় শিখনক্রম বিতরণ করুন।

৭. দলগত আলোচনা করে নির্দিষ্ট শ্রেণির নৃত্যের কী কী বিষয়বস্তু আছে তার তালিকা প্রণয়ন করতে বলুন।

৮. দলগত উপস্থাপনের মাধ্যমে প্রাথমিক স্তরের নৃত্যের বিষয়বস্তু সমন্বয় করার প্রয়োজনীয় সহায়তা প্রদান করুন। **সহায়ক তথ্যের অংশ ক** প্রদর্শন করে নৃত্যের বিষয়বস্তু সম্পর্কে সাধারণ ধারণা ব্যাখ্যা করুন।

অংশ-খ	লোকগানের সাথে নাচ	সময়-১ ঘণ্টা ১০ মিনিট

১. ‘কলকল ছল ছল নদী করে টল মল’ গানটির গানের গীতিকার ও সুরকারের নাম বলুন। বলুন এ গানটির সাথে আমরা আজ নৃত্য অনুশীলন করব।
২. সহায়ক তথ্যপত্র থেকে লোকসংগীতের বাণী পোস্টার পেপারে/মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে প্রদর্শন করুন ।
৩. সহায়ক তথ্য অংশ খ আলোকে গানের ভাবার্থ ব্যাখ্যা করুন। তারপর আবৃত্তি করে শোনান। যেন গানের কথা প্রশিক্ষণার্থীরা ভালোভাবে বুঝতে পারে। এবার সবাই মিলে গান ৪/৫ বার সমবেতভাবে অনুশীলন করুন। যেন নাচ করার সময় গানের কথা মনে থাকে।
৪. বলুন এ গানটি কাহারবা তালের। কাহারবা তাল ৮ মাত্রা। কাহারবা তাল হাতে তালি দিয়ে বুঝিয়ে দিন।
৫. প্রশিক্ষণার্থীদের বসার আসন ছেড়ে সামনে এসে দাঁড়াতে বলুন। কাহারবা তালের সাথে কীভাবে শারীরিক অঙ্গভঙ্গি করতে হয় তা সবাইকে নিয়ে কয়েকবার অনুশীলন করান। প্রশিক্ষণার্থীদের এমনভাবে দাঁড় করাবেন যেন প্রত্যেকের মাঝে তিনফুট জায়গা থাকে। কোন পারগ প্রশিক্ষণার্থী থাকলে তার সহায়তায় এ অধিবেশনটি পরিচালনায় সহায়তা নিন।
৬. মাল্টিমিডিয়ার মাধ্যমে গানটির ভিডিও কয়েকবার ভালো করে দেখান।
৭. প্রশিক্ষণার্থীদের পাঁচটি দলে ভাগ করুন। একটি দলকে সামনে আনুন। ভিডিও প্রদর্শন করে নাচের কিছু অংশ ‘কলকল ছলছল থেকে দইরাতে’ পর্যন্ত শোনান এবং তার সাথে নাচ অনুশীলন করান। একটি দল নিয়ে অনুশীলন করার সময় অন্যরা যেন মনোযোগ দিয়ে দেখে তা নিশ্চিত করুন।
৮. এভাবে গানের অল্প করে অংশ নিয়ে সব দল নিয়ে পর্যায়ক্রমে পুরো গানের নৃত্য অনুশীলন করান।
৯. প্রশিক্ষণার্থীদের বলুন নৃত্য নিবিড় অনুশীলনের মাধ্যমে আয়ত্ত করতে হয়। আমরা শুধু শ্রেণিতে পাঠের সময় নয় ব্যক্তিগতভাবেও এ চর্চা অব্যাহত রাখব।

সহায়ক তথ্য-২৭	নৃত্য শিখন শেখানো কৌশল, লোকগানে নৃত্য

অংশ-ক **নৃত্যের ধারণা ও বিষয়বস্তু**

সাবলীল, সুললিত ও ছন্দযুক্ত অঙ্গভঙ্গি দ্বারা মনের ভাব প্রকাশ করাকে নৃত্য বলে। মানুষের শরীর নৃত্যের জন্য অত্যন্ত উপযোগী। মানব শরীরে অনেকগুলি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ রয়েছে। মানুষ নানাভাবে এই সকল অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলিকে ছন্দে ছন্দে চালনা করতে সক্ষম। মানুষ সামাজিক প্রাণী, একে অপরের সাথে ভাব বিনিময় করে সামাজিক জীবন যাপনে অভ্যস্ত। মানুষ যেমন মনের অনুভূতিকে মুখের ভাষায় প্রকাশ করে তেমনি নৃত্যের ভঙ্গিতে নান্দনিকভাবে উপস্থাপন করে মনের ভাব প্রকাশ করে। প্রতিটি মানুষের ভেতরে প্রকৃতিগতভাবে ছন্দবোধ থাকে। ভাষা আবিষ্কারের আগেই মানুষ বিভিন্ন আকার-ইঙ্গিতে অঙ্গ সঞ্চালনার মাধ্যমে ভাব আদান-প্রদান করত। এই দৈহিক ছন্দ এক সময় হয়ে উঠল নৃত্য। নৃত্য মানুষের একটি স্বতঃস্ফুর্ত প্রয়াশ। আপনা আপনিই অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলো নানা ছন্দে জেগে ওঠে। সভ্যতার কোনো এক পর্যায়ে নৃত্য হয়ে ওঠে শিল্প বা কলা, যা মানুষের সজ্ঞান নান্দনিক বোধের প্রকাশ।

- নির্বাচিত দেশের গানে নৃত্য
- নির্বাচিত লোকগানের সাথে নৃত্য
- নির্বাচিত ছড়া গানের সাথে নৃত্য
- নির্বাচিত গানে দলগত নৃত্য
- নির্বাচিত নৈতিক শিক্ষামূলক গানের সাথে নৃত্য
- জীবন ও প্রকৃতি সংশ্লিষ্ট নৃত্য
- নীতি, মানবিকতা ও সামাজিক দায়িত্ববোধ সম্পর্কিত তথ্য
- জাতীয় সংগীত, রণ সংগীত, জাতির পিতা, মুক্তিযুদ্ধ, একুশ ও উৎসব বিষয়ক নৃত্য
- বিভিন্ন জাতি গোষ্ঠীর নৃত্য
- সমাজ ও প্রকৃতি সংশ্লিষ্ট নৃত্য
- সহিষ্ণুতা ও সহনশীলতাবোধ সমৃদ্ধ নৃত্য
- দেশাত্মবোধক গানের সাথে নৃত্য
- বিশ্ব সংস্কৃতি নির্ভর নৃত্য

সহায়ক তথ্য-২৭	লোকগানে নৃত্য

অংশ: খ

লোকগানের বাণীর ভিডিও লিংক

https://www.youtube.com/watch?v=w520UualkjA

https://www.youtube.com/watch?v=HQ90awAmQlE

অংশ-খ **লোকগানের গানের বাণী ও ভাবার্থ**

কলকল ছলছল নদী করে টলমল
ঢেউ ভাঙ্গে ঝড় তুফানেতে,
নাও বাইও না মাঝি বিষম দইরাতে।।
ওরে গগনে গগনে হুংকারিয়া ছোটে মেঘ,
শন শন বায়ু বয় চৌদিকে।
মাঝি নিমিষে গুটাইও পাল সামলে ধরিও হাল
ধীরে ধীরে পাড়ি দিও বৈঠাতে।।

বদর বদর বলি, কিনারে কিনারে চলি,
ভাটি গাঙ্গে ভাটিয়াল গাইও
থাকিলে জোয়ার দেরি, লগি মাইরো তাড়াতাড়ি
বেলাবেলি ঘাটে ফিরা আইও।
থাকি চাহিয়া চাহিয়া পনথের পানে তালাশে
দুরু দুরু কাঁপে হিয়া নৈরাশে
মোরে কূলে রাইখা বারবার না যাইও গাঙেতে আর
সাথে সাথে নিও তুলি নৌকাতে।।

ভাবার্থ -লোক সংস্কৃতিতে সমৃদ্ধ আমাদের বাংলাদেশ। আমাদের দেশের বিভিন্ন অঞ্চলের মানুষের আচার আচরণ, কথা, পোশাক, সাহিত্য-সংস্কৃতিতে ভিন্নতা লক্ষ্য করা যায়। দেখা যায় পার্বত্য অঞ্চলের মানুষের সাথে সমতলের মানুষের সাংস্কৃতিক ভিন্নতা আছে। ভিন্নতা আছে ভাটি অঞ্চলের সাথে উত্তরাঞ্চলের। কোথাও ভাটিয়ালি, কোথাও ভাওয়াইয়া, কোথাও পাহাড়ি গানের সুর। এই বৈচিত্রই সমৃদ্ধ করেছে আমাদের সংস্কৃতি ও ঐতিহ্যকে। সংস্কৃতির এই ভিন্ন উপাদানই ভিন্নতার মাঝে নির্মল আনন্দের সৃষ্টি করেছে। ‘কলকলছলছল’ লোকগানটি নদী মাতৃক বাংলাদেশের পরিচিত দৃশ্য ফুটিয়ে তুলেছে। নদীর ঢেউয়ের কলকল ধ্বনি আর ঢেউয়ে বৈঠার আঘাতের ছলছল ধ্বনি মিলে এক অপরূপ ছন্দ তৈরি করেছে। এই ছন্দকেই নৃত্যের ছন্দে শিক্ষার্থীদের সহজ ভাবে দেখানো হবে। এই গানটির সাথে নৃত্যভঙ্গি করার সময় শিক্ষার্থীরা কখন নিজেকে মাঝি হিসাবে কল্পনা করবে ও মাঝিদের মত নৌকা বাওয়ার ভঙ্গি করবে। গানটি লিখেছেন ও সুর করেছেন- এ কে এম আব্দুল আজিজ।

অধিবেশন-২৮	নাট্যকলা এবং অভিনয়ের প্রাথমিক ধারণা ও প্রয়োগ

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. পরিমার্জিত শিক্ষাক্রমে নাট্যকলা ও অভিনয়ের বিষয়বস্তু শনাক্ত করতে পারবেন;

খ. নাট্যকলা ও অভিনয়ের শিখন শেখানো কৌশল অনুশীলন করতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন, দলগত কাজ, উপস্থাপন, সিমুলেশন।

উপকরণ: নাট্যকলা বিষয়ের পরিমার্জিত শিক্ষাক্রম, শিক্ষক সহায়িকা, পোস্টার পেপার, মার্কার, অডিও, ভিডিও।

অংশ-ক	পরিমার্জিত শিক্ষাক্রমে নাট্যকলা ও অভিনয়ের বিষয়বস্তু	সময়-৩০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশ্ন করুন 'নাটক' বলতে আমরা কী বুঝি? প্রশিক্ষণার্থীদের উত্তরের পর আলোচনার মাধ্যমে নাটকের ব্যাখ্যা প্রদান করুন। এরপর কোনো একজনকে কোনো একটা বিষয়ের উপর ২/১ মিনিট অভিনয় করতে বলুন।

২. অভিনয় শেষে হাততালি দিয়ে প্রশংসা করুন।

৩. প্রশিক্ষণার্থীদের ৫টি দলে ভাগ করে প্রত্যেক দলে একটি শ্রেণির নাট্যকলা বিষয়ের আবশ্যকীয় শিখনক্রম বিতরণ করুন।

৪. দলগত আলোচনা করে নির্দিষ্ট শ্রেণির নাট্যকলা বিষয়ের কী কী বিষয়বস্তু আছে তার তালিকা প্রণয়ন করতে বলুন।

৫. দলগত উপস্থাপনের মাধ্যমে প্রাথমিক স্তরের নাট্যকলা বিষয়ের বিষয়বস্তু সমন্বয় করার প্রয়োজনীয় সহায়তা প্রদান করুন। **সহায়ক তথ্যের অংশ ক** প্রদর্শন করুন ও নাট্যকলা ও অভিনয় বিষয়ের বিষয়বস্তু সম্পর্কে সাধারণ ধারণা ব্যাখ্যা করুন।

অংশ-খ	নাট্যকলা ও অভিনয়ের শিখন শেখানো কৌশল অনুশীলন	সময়-৫৫ মিনিট

১. ৪টি নতুন দলে ভাগ করুন। প্রশ্ন করুন

ক. একটি নাটকের প্রধান উপাদান গুলো কী কী?

খ. অভিনয়ের জন্য কোন কোন বিষয়ে পূর্ব প্রস্তুতি থাকা জরুরি?

সম্ভব্য উত্তর- নাটকে প্রধান উপাদানগুলো, কাহিনী, চরিত্র, সংলাপ ও পরিবেশ। অভিনয়ের জন্য শারীরিক ও মানসিক প্রস্তুতি থাকা জরুরি।

২. এরপর প্রত্যেক দলকে গোপনে একটি করে প্রেক্ষাপট বলে দিন এবং তার ওপর ২/৩ মিনিট অভিনয় করতে বলুন। কোন দল কিসের অভিনয় করলো তা অন্য দলের কাছে জানতে চান। সকল দলের অভিনয়ের প্রশংসা করুন।

৩. এবার বলুন পূর্ব প্রস্তুতি ছাড়াই এবং অভিনয় বিষয়ে আমাদের ধারণা না থাকার পরও আমরা যে অভিনয় করেছি তা অনেক সুন্দর হয়েছে। যদি আমাদের অভিনয়ের পূর্ব প্রস্তুতির বিষয়গুলো এবং অভিনয় সম্পর্কে জানা থাকত তাহলে আমাদের অভিনয় আরো ভালো হত। এরপর বলুন এখন আমরা অভিনয়ের পূর্ব প্রস্তুতি ও অভিনয় সম্পর্কে জানব।

৪. অতঃপর প্রত্যেক দলকে একটি করে শিল্পকলা বিষয়ের শিক্ষক সহায়িকা সরবরাহ করুন। নিম্নের ছকে উল্লেখিত দলকে তাদের নির্ধারিত অধ্যায়ের নির্ধারিত পাঠের উপকরণ এবং শিখন শেখানো কার্যাবলি অংশটুকু ভালোভাবে পড়তে বলুন।

দল	অধ্যায়	অধ্যায় শিরনাম	পাঠ	পাঠ শিরোনাম
দল-১	প্রথম	নাট্যকলা ও অভিনয় বিষয়ে প্রাথমিক ধারণা	১	নাট্যকলা ও অভিনয় সম্পর্কে ধারণা ও শারীরিক প্রস্তুতি
দল-২	দ্বিতীয়	অভিনয় প্রস্তুতি: শারীরিক, মানসিক ও সৃজনশীল	১	আচার-আচরণ, খাদ্যাভাস ও পোষাক পর্যবেক্ষণ।
দল-৩	তৃতীয়	অভিনয়ে সৃজনশীলতা	২	অভিনয়মূলক খেলা
দল-৪	চতুর্থ	শৃঙ্খলা, শ্রদ্ধা ও মানবতা	২	শ্রদ্ধা ও মানবতা সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা

৫. পড়া শেষে প্রত্যেক দলকে তাদের নির্ধারিত পাঠটির সিমুলেশন ক্লাস পরিচালনা করতে বলুন। সবাইকে মনোযোগ সহকারে দেখতে বলুন এবং ইতিবাচক পর্যালোচনা করুন।

১. সকল দলের ক্লাস পরিচালনা শেষে নিম্নের প্রশ্নগুলো করুন
   - ক. নাট্যকলা বিষয়ে শিখন শেখানোর ক্লাসটি পরিচালনা করতে কী কী চ্যালেঞ্জ ছিল? থাকলে সেগুলো কী কী?
   - খ. এভাবে প্রাথমিক স্তরের নাট্যকলা ও অভিনয় বিষয়ে অন্যান্য ক্লাসগুলো পরিচালনা করতে শিক্ষককে অভিনেতা হওয়ার প্রয়োজন আছে কি না? যদি উত্তর আসে যে, অভিনেতা হওয়ার প্রয়োজন আছে তাহলে প্রশ্ন করুন, কেন? এরপর ইতিবাচক ব্যাখ্যা দানের মাধ্যমে বুঝিয়ে বলুন যে, প্রাথমিক স্তরের নাট্যকলা ও অভিনয় বিষয়ে ক্লাসগুলো পরিচালনা করার জন্য শিক্ষককে অভিনেতা হওয়ার প্রয়োজন নেই।

অংশ-গ	**প্রশিক্ষণার্থীর অনুচিন্তন**	**সময়-৫ মিনিট**

১. অধিবেশন সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের ধারণা প্রদানের জন্য নিম্নরূপ প্রশ্ন করুন।
   - ক. নাট্যকলা ও অভিনয় বিষয়ের মাধ্যমে শিশুর মধ্যে কীভাবে শৃঙ্খলা, শ্রদ্ধা ও মানবতাবোধ জাগ্রত করা সম্ভব?
   - **খ.** নাটকের প্রধান উপাদানগুলো কী কী?
   - গ. নাট্যকলা চর্চার মাধ্যমে কীভাবে দেশের প্রতি ভালোবাসা প্রকাশ করা যায়?

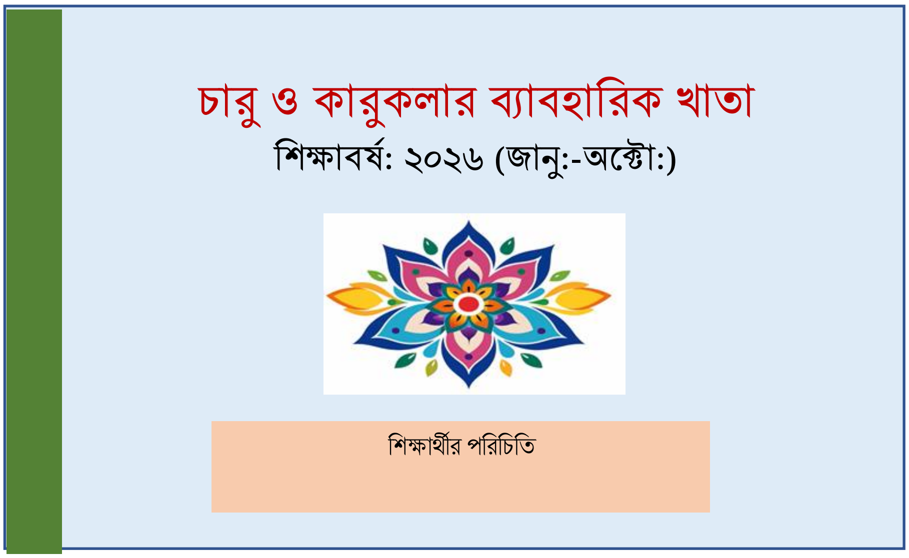
সহায়ক তথ্য-২৮	নাট্যকলা এবং অভিনয়ের প্রাথমিক ধারণা ও প্রয়োগ

অংশ-ক **নাট্যকলা ও অভিনয় বিষয়ের বিষয়বস্তু**

মানুষের জীবনের ও সমাজের নানা বিষয় নাট্যকলার মাধ্যমে প্রকাশ করা হয়। নাট্যকলার প্রধান উপাদান অভিনয় ও অভিনেতা। অভিনয় একটি সৃজনশীল কাজ এবং অভিনেতা একজন সৃজনশীল মানুষ। অভিনয় ক্রিয়া সূচারুরূপে সম্পন্ন করার জন্য যথাযথ শিক্ষা ও প্রস্তুতি থাকা দরকার। অভিনয় একটি কৌশল। এটি শিখন-শেখানো প্রক্রিয়ায় প্রয়োগ করলে শিশুর জন্য শেখা আনন্দঘন হয়। শিক্ষায় অভিনয় কৌশল প্রয়োগে শিশুর একঘেয়েমী দূর হয়। শিশুর শুদ্ধ উচ্চারণে কথা বলা, হাঁটাচলা এসব অভিনয়ের মাধ্যমে অর্জন সম্ভব।

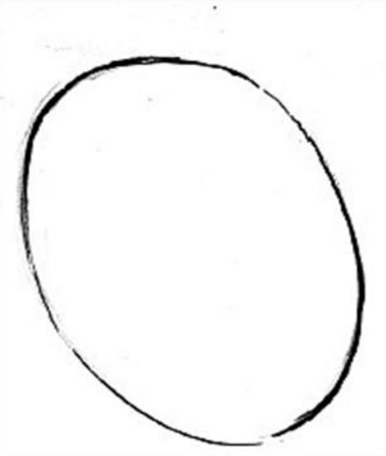
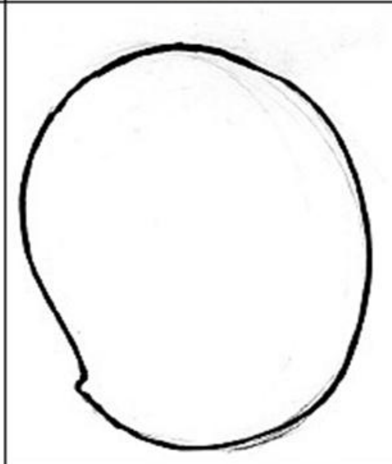
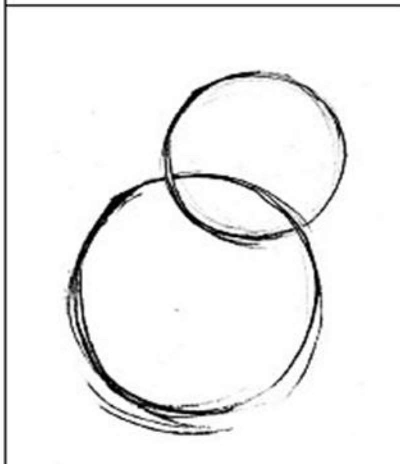
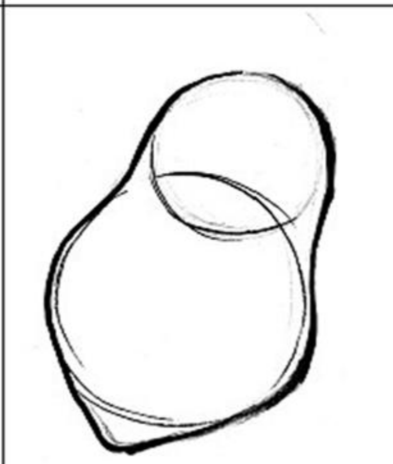
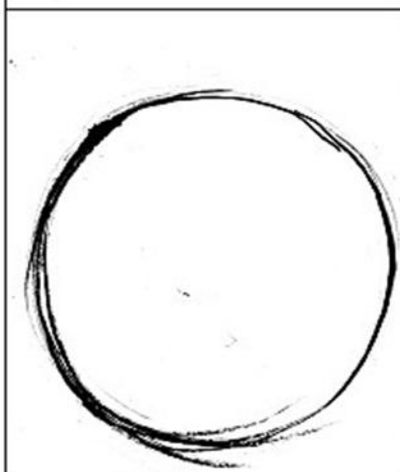
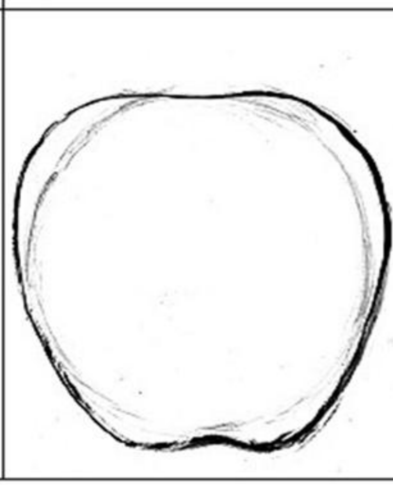
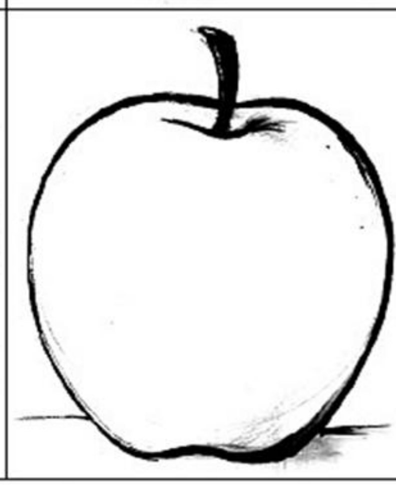
- প্রকৃতি ও পরিবেশ
- সাংস্কৃতিক বৈচিত্র্য
- সৃজনশীলতা
- শৃঙ্খলা, শ্রদ্ধা ও মানবতা
- শৃঙ্খলা, শ্রদ্ধা, নৈতিকতা ও দায়বদ্ধতা
- জাতীয় ইতিহাস, ঐতিহ্য, কৃষ্টি ও সংস্কৃতি
- চিন্তা ও কল্পনা
- নৈতিকতা ও মানবিকতা এবং সামাজিক দায়িত্ববোধ
- বাংলাদেশের প্রকৃতি, পরিবেশ ও সমাজ, ইতিহাস ও মুক্তিযুদ্ধ
- পারস্পারিক সহিষ্ণুতা ও সহনশীলতা
- ইতিহাস ও ঐতিহ্য
- শিল্পকলা চর্চার মাধ্যমে নেতৃত্বের গুণাবলি অর্জন

বিটিপিটি প্রশিক্ষণার্থীগণের অঙ্কন দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য স্তরভিত্তিক অনুশীলনমূলক নমুনা চিত্রঃ এবং এই আলোকে একটি ব্যাবহারিক খাতা জমা দিতে হবে। (অধিবেশনের বিষয়সহ)

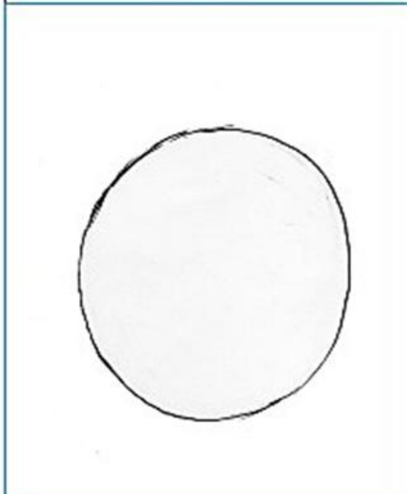
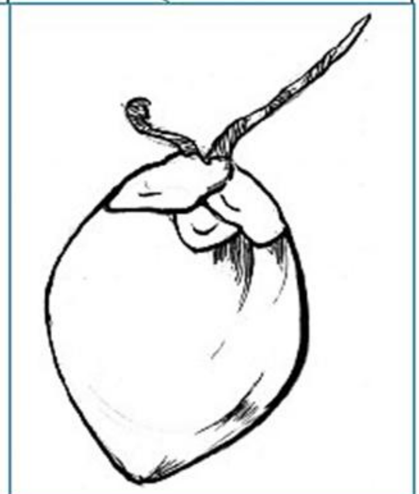
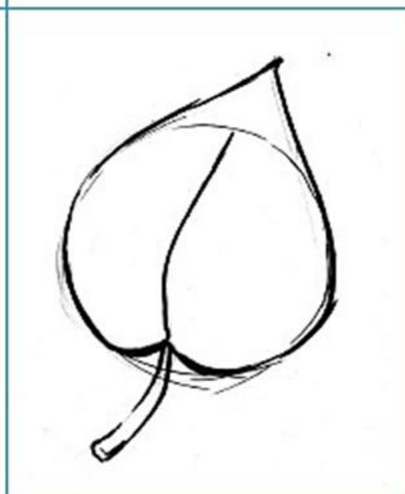
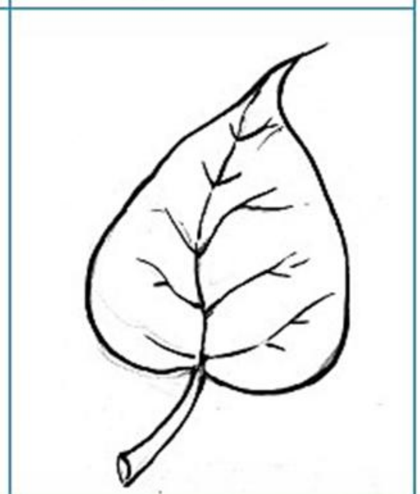
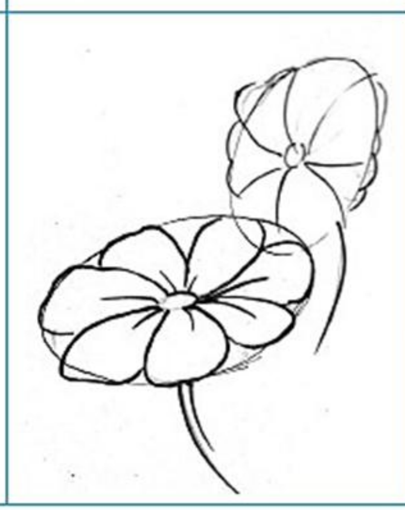
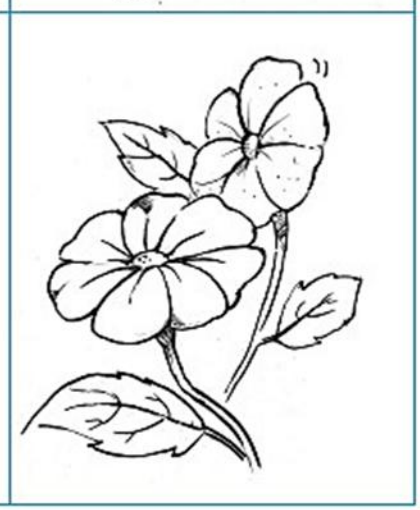


ব্যাবহারিক খাতার নমুনা

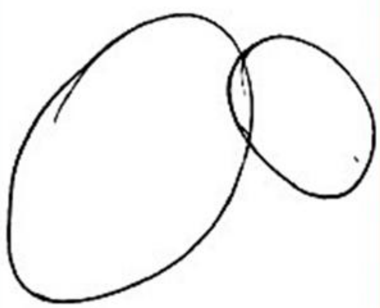
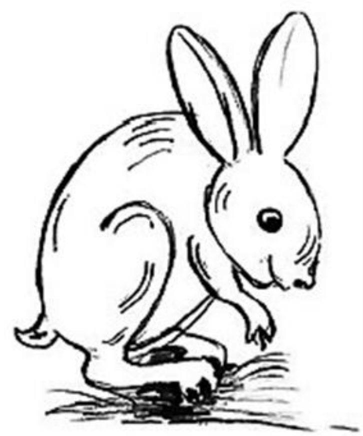
নমুনা চিত্র

প্রথম স্তর	দ্বিতীয় স্তর	তৃতীয় স্তর
		
		
		

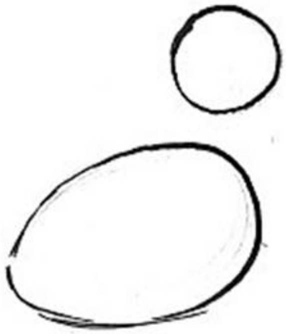
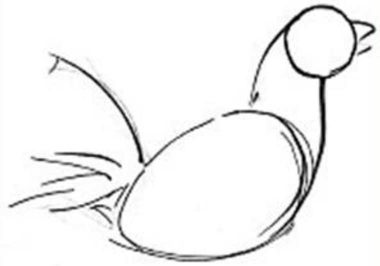
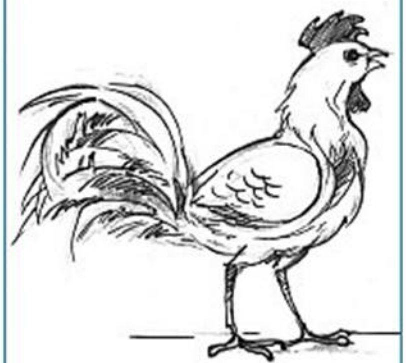
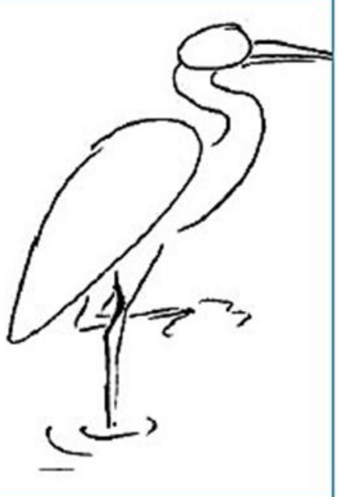
নমুনা চিত্র

প্রথম স্তর	দ্বিতীয় স্তর	তৃতীয় স্তর
		
		
		

নমুনা চিত্র

প্রথম স্তর	দ্বিতীয় স্তর	তৃতীয় স্তর
		

নমুনা চিত্র

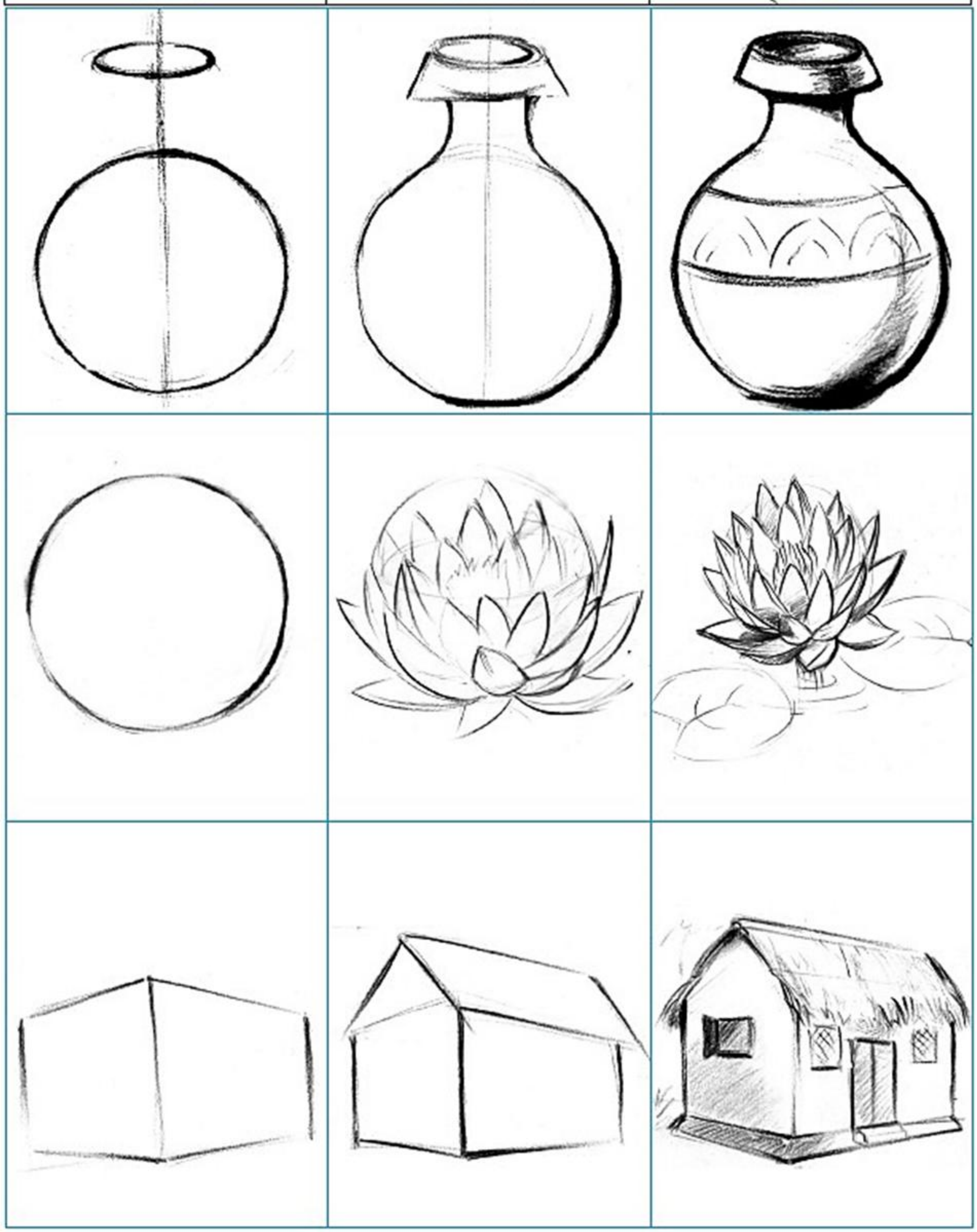
প্রথম স্তর	দ্বিতীয় স্তর	তৃতীয় স্তর
		
		

নমুনা চিত্র

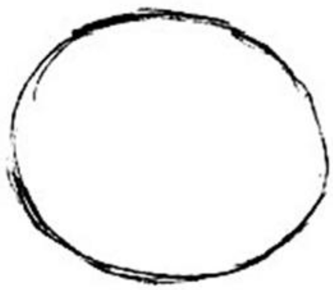
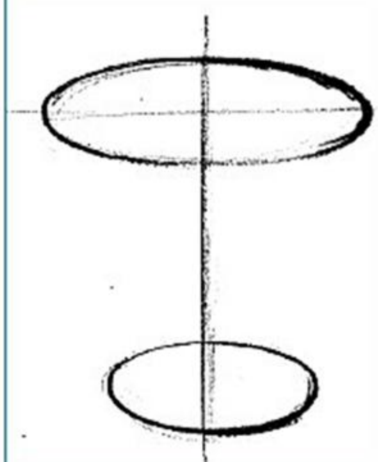
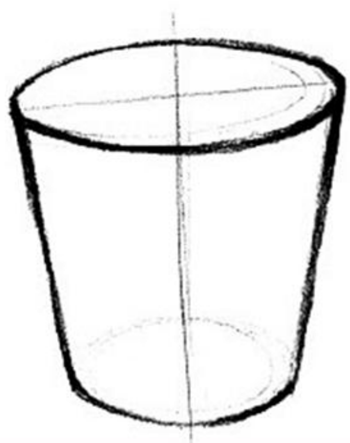
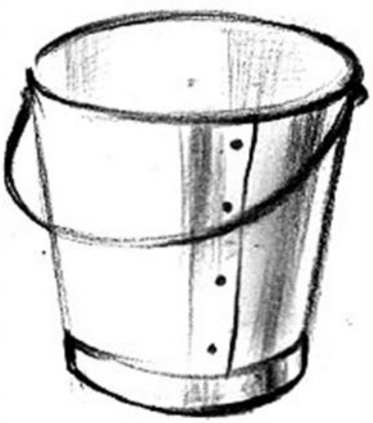
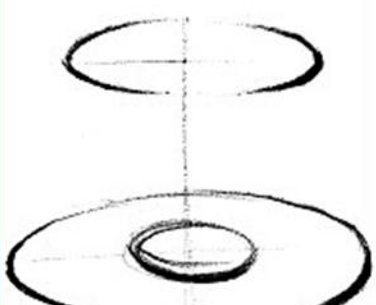
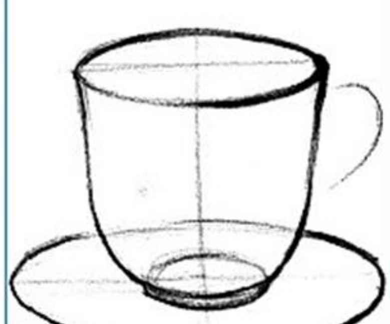
প্রথম স্তর	দ্বিতীয় স্তর	তৃতীয় স্তর

নমুনা চিত্র

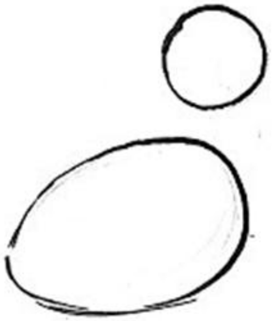
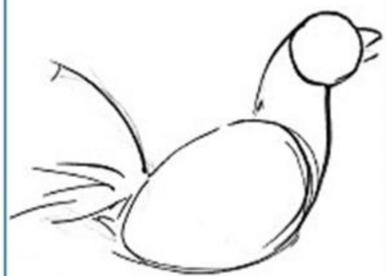
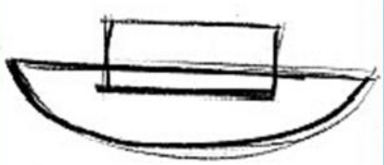
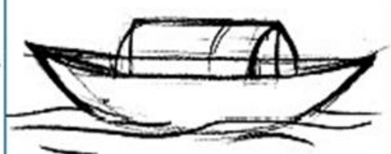
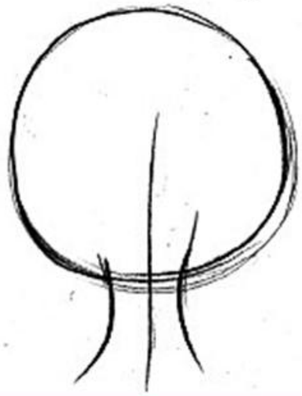
প্রথম স্তর	দ্বিতীয় স্তর	তৃতীয় স্তর



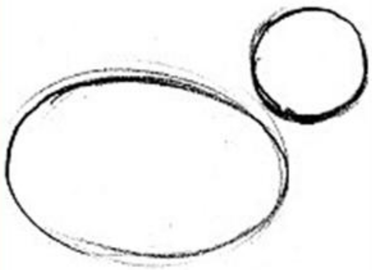
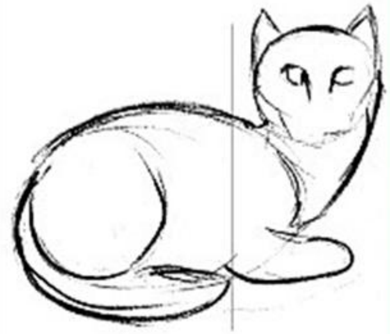
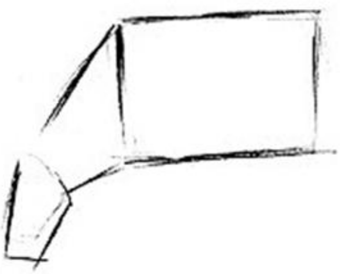
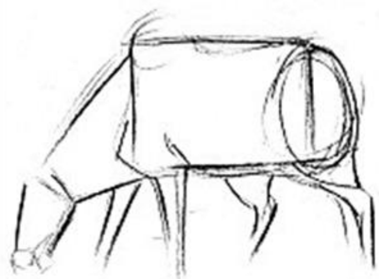
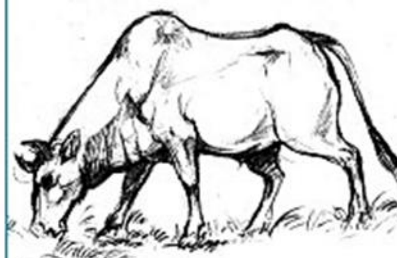
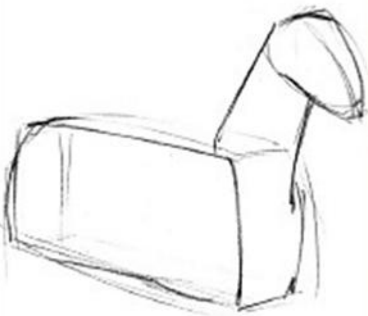
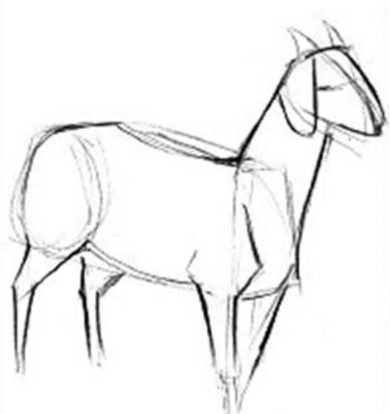
নমুনা চিত্র

প্রথম স্তর	দ্বিতীয় স্তর	তৃতীয় স্তর
		
		
		

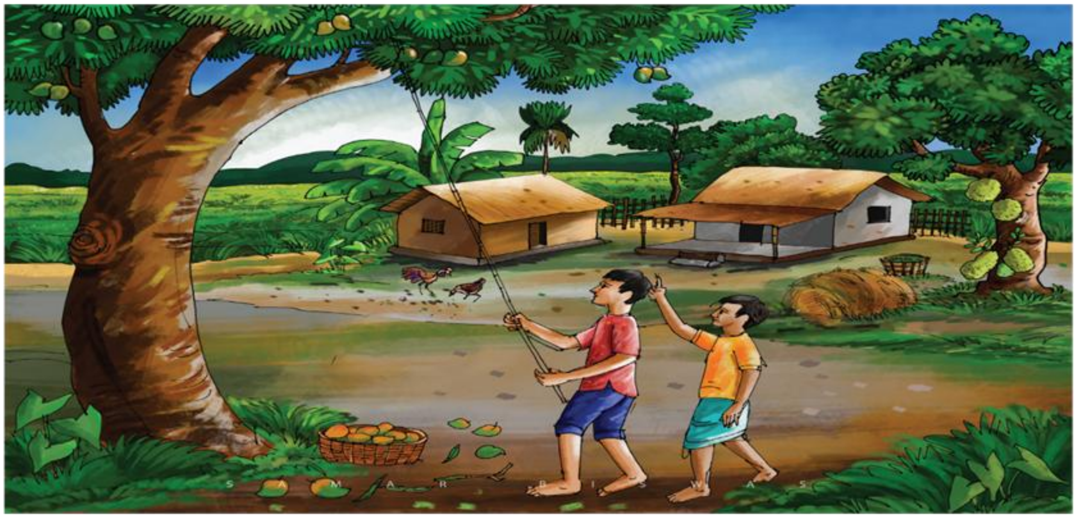
নমুনা চিত্র

প্রথম স্তর	দ্বিতীয় স্তর	তৃতীয় স্তর
		
		
		

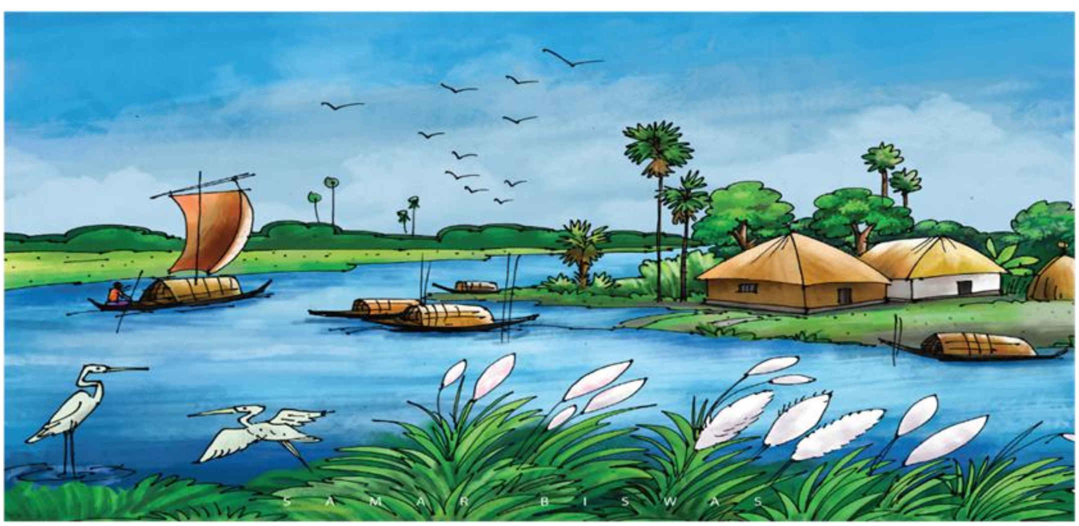
নমুনা চিত্র

প্রথম স্তর	দ্বিতীয় স্তর	তৃতীয় স্তর
		
		
		

নমুনা চিত্র


S A M A R B I S W A S

S A M A R B I S W A S


S A M A R B I S W A S

গ্রন্থপঞ্জি:

১) শিক্ষক সহায়িকা (২০২৩), ১ম শ্রেণি, শিল্পকলা (চারু ও কারুকলা, সংগীত, নৃত্যকলা, নাট্যকলা), এনসিটিবি, ঢাকা।
২) শিক্ষক সহায়িকা (২০২৩), ২য় শ্রেণি, শিল্পকলা (চারু ও কারুকলা, সংগীত, নৃত্যকলা, নাট্যকলা), এনসিটিবি, ঢাকা।
৩) শিক্ষক সহায়িকা (২০২৩), ৩য় শ্রেণি, শিল্পকলা (চারু ও কারুকলা, সংগীত, নৃত্যকলা, নাট্যকলা), এনসিটিবি, ঢাকা।
৪) পিটিআই ইন্সট্রাক্টর নির্দেশিকা (২০১৫), ডিপিএড এক্সপ্রেসিভ আর্ট, নেপ, ময়মনসিংহ।
৫) তথ্য পুস্তক (২০১৫), ডিপিএড এক্সপ্রেসিভ আর্ট, নেপ, ময়মনসিংহ।
৬) বিষয়ভিত্তিক শিক্ষক প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল, চারু ও কারুকলা, প্রশিক্ষণ বিভাগ, প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর, ঢাকা।
৭) সৈয়দ আলী আহসান, শিল্পবোধ ও শিল্পচৈতন্য, বাংলাদেশ শিল্পকলা একাডেমি, ঢাকা,
৮) শিক্ষক নির্দেশিকা (২০১৩), সংগীত, এনসিটিবি, ঢাকা।
৯) করুণাময় গোস্বামী (১৯৯৫), সংগীত কোষ, বাংলা একাডেমি।