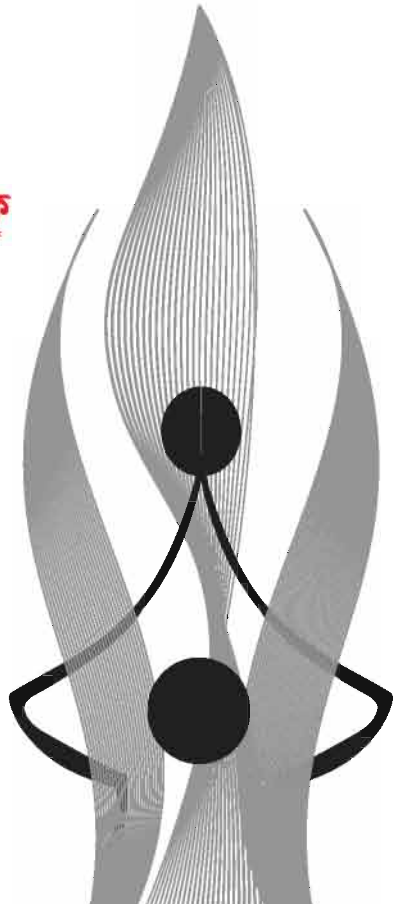
জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড কর্তৃক প্রকাশিত

শিক্ষক নির্দেশিকা

শারীরিক শিক্ষা

প্রথম শ্রেণি



লেখক ও সম্পাদক

আব্দুল হক
জসিম উদ্দিন আহম্মদ
তাজমুল হক

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড
৬৯-৭০, মতিঝিল বাণিজ্যিক এলাকা, ঢাকা - ১০০০
কর্তৃক প্রকাশিত।

[প্রকাশক কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত]

প্রথম মুদ্রণ : আগস্ট, ২০১৬

চিত্রাঙ্কন
কামাল উদ্দিন

সমন্বয়কারী
মোঃ মোস্তফা সাইফুল আলম

ডিজাইন
জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড

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

মুদ্রণেঃ হুনান তিয়ানওয়েন জিনহুয়া প্রিন্টিং কো. লি. হুনান প্রভিন্স, চায়না

প্রসঙ্গ-কথা

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

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

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

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

প্রফেসর নারায়ণ চন্দ্র সাহা
চেয়ারম্যান
জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা

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

১। শিক্ষক প্রতিপাঠের প্রস্তুতি গ্রহণকালে সংশ্লিষ্ট পাঠটি ভালোভাবে পড়বেন ও পাঠ পরিকল্পনা প্রস্তুত করবেন।

২। প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের শারীরিক কার্যক্রম পরিচালনার উদ্দেশ্যই হচ্ছে খেলার ছলে ব্যায়াম। এটি অনুসরণ করে ক্লাস নিতে হবে।

৩। জোড়ায় জোড়ায় অনুশীলনের সময় ওজন ও উচ্চতার দিকে লক্ষ রাখতে হবে এবং সে মোতাবেক ব্যায়াম নির্বাচন করতে হবে।

৪। যেকোনো খেলাধুলা ও ব্যায়াম করার আগে স্ট্রেচিং ও হালকা ব্যায়াম করাতে হবে।

৫। প্রথমে ব্যায়াম ও খেলার কৌশল নিজে দেখাতে হবে পরে শিক্ষার্থীদেরকে অনুশীলন করাতে হবে।

৬। শিক্ষার্থীদের কখনও সূর্যের দিকে মুখ করে দাঁড় করাবেন না।

৭। খেলা ও খেলার কৌশল বর্ণনা করার সময় সকল শিক্ষার্থীদের চোখের আওতার মধ্যে রেখে বুঝাতে হবে।

৮। কৌশলগুলো পার্ট বাই পার্ট বা ভেঙ্গে ভেঙ্গে বুঝাতে হবে।

৯। কৌশলগুলো বুঝানোর পর ছোট ছোট গ্রুপ করে অনুশীলন করাতে হবে।

১০। সব শিক্ষার্থী যেন খেলাধুলায় অংশ নিতে পারে সে ব্যাপারে লক্ষ রাখতে হবে।

১১। খেলাধুলা বা ব্যায়াম অনুশীলনের সময় ব্যবহারিক পোশাক পরিধান করতে বলবেন।

১২। খেলাধুলার কৌশল বা ব্যায়াম অনুশীলনের ধারা ক্রমান্বয়ে সহজ থেকে কঠিনতর হবে।

১৩। খেলাধুলা করার সময় দুর্ঘটনা ঘটতে পারে সেজন্য প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা রাখতে হবে।

১৪। ক্রিকেট খেলা অনুশীলনের সময় রাবারের বল ব্যবহার করতে হবে।

১৫। ব্যাট, বলগুলো শিক্ষার্থীদের উপযোগী হয় সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে।

১৬। খেলার মাঠ যেন অসমতল বা ইটের টুকরা না থাকে সে দিকে খেয়াল রাখতে হবে।

১৭। ক্লাস শেষে ভেজা গেঞ্জি খুলে ফেলার নির্দেশ দিতে হবে।

১৮। শিক্ষার্থীদের দেয়া পরিকল্পিত কাজ পরবর্তী ক্লাসে সংগ্রহ করে মূল্যায়ন করতে হবে।

১৯। শিখন শেখানো কার্যাবলি বাস্তবায়নের জন্য মাঝে মধ্যে অভিভাবকদের সাথে আলোচনা করতে হবে।

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

প্রথম অধ্যায়

ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

১.১ সকালে ঘুম থেকে উঠে হাত-মুখ পরিষ্কার করে পড়তে বসার অভ্যাস গঠন করবে।

১.২ খাওয়ার আগে ও পরে হাত ভালোভাবে ধোবে এবং প্রতিদিন রাতে শোয়ার আগে দাঁত পরিষ্কার করবে।

১.৩ নিজের পোশাক পরিচ্ছদ-পরিচ্ছন্ন ও অন্যান্য জিনিস গুছিয়ে রাখার অভ্যাস গড়ে তুলবে।

শিখনফল :

১.১.১ নিজে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার নিয়ম বলতে পারবে।
১.২.১ খাওয়ার আগে ও পরে হাত ধোয়ার নিয়ম জানবে।
১.২.২ প্রতিদিন শোয়ার আগে দাঁত পরিষ্কার করবে।
১.৩.১ নিজের পোশাক-পরিচ্ছদ ও জিনিসপত্র পরিচ্ছন্ন ও গুছিয়ে রাখতে পারবে।

পাঠ বিভাজন–০২

পাঠ–০১ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা

শিখনফল :

১.১.১ নিজে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার নিয়ম বলতে পারবে।
১.২.১ খাওয়ার আগে ও পরে হাত ধোয়ার নিয়ম জানবে।
১.২.২ প্রতিদিন শোয়ার আগে দাঁত পরিষ্কার করবে।

বিষয়বস্তু : সুস্থ থাকতে হলে আমাদের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা খুবই প্রয়োজন।
ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বলতে আমাদের শরীরের বিভিন্ন অংশ যেমন হাত, পা, মুখ, দাঁত, চুল ও নিজ পোশাক-পরিচ্ছদ পরিচ্ছন্ন রাখাকেই বুঝি। অতএব প্রতিদিন হাত, পা, মুখ, দাঁত, চুল ও নিজ পোশাক পরিচ্ছন্ন রাখবে।

হাত: আমাদের শরীরের একটি অংশ হলো হাত। হাতের মাধ্যমে আমরা বিভিন্ন ধরনের কাজ করে থাকি। হাত ধোয়ার পর পরিষ্কার গামছা, তোয়ালে বা কাপড় দিয়ে মুছে ফেলতে হবে। নখ বড় হলে নখ কাটার যন্ত্র দিয়ে কেটে ফেলতে হবে। তা না হলে নখের ভিতরে থাকা ময়লা খাবারের সাথে মিশে পেটে গিয়ে নানা রোগের সৃষ্টি করবে। খাবার আগে ও পরে এবং শৌচকাজ করার পরে হাত ভালোভাবে সাবান, ছাই বা মাটি দিয়ে ধুয়ে ফেলতে হবে।

পা: দিনের বিভিন্ন রকম কাজ যেমন–খেলাধুলা করার পর, টয়লেট ও প্রস্রাবখানা থেকে ফিরে এসে পা ভালোভাবে ধুয়ে ফেলতে হবে এবং পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মুছতে হবে। পায়খানা যাবার সময় সেন্ডেল, চটি ইত্যাদি ব্যবহার করতে হবে। পায়ের নখ বড় হলে কেটে ফেলবে। খালি পায়ে টয়লেটে যাওয়া ঠিক নয়।

মুখ: সকালে ঘুম থেকে উঠে, খাওয়ার আগে ও খাওয়ার পরে, খেলা থেকে ফিরে এবং রাতে ঘুমাতে যাবার আগে মুখ ও মুখমন্ডল ভালোভাবে ধোবে এবং পরিষ্কার গামছা বা তোয়ালে দিয়ে মুছে ফেলবে।

দাঁত: দাঁত আমাদের অমূল্য সম্পদ। দাঁত দিয়ে খাবার চিবিয়ে খেতে হয়। এতে দাঁতের ফাঁকে খাদ্য কণা ঢোকে। তাই প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে এবং রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ব্রাশ বা মাজনের সাহায্যে দাঁত পরিষ্কার করতে হবে। দাঁত অপরিষ্কার থাকলে মুখে দুর্গন্ধ হয় এবং দাঁতের গোড়ায় পুঁজ জমে ও মাড়ি ফুলে গিয়ে রক্ত পড়ে।

পরিষ্কার দাঁত

অপরিষ্কার দাঁত

চুল: চুলের গোড়ায় রক্ত চলাচল ও গোড়া শক্ত হওয়ার জন্য দৈনিক তিন/চার বার নিজস্ব চিরুনি বা ব্রাশ দিয়ে চুল আঁচড়াতে হবে। খুশকি ও উকুন যাতে না হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। সপ্তাহে কমপক্ষে একবার সাবান, শ্যাম্পু দিয়ে চুল পরিষ্কার করতে হবে। সকালে হাতমুখ ধোয়ার পর, কোথাও যাওয়ার আগে, খেলাধুলা শেষে ও রাতে ঘুমাতে যাবার আগে চুল আঁচড়াতে হবে। ছেলেদের জন্য প্রতিমাসে একবার চুল কাটার পরামর্শ দিতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি: শারীরিক শিক্ষা ক্লাসের শুরুতেই শিক্ষক শিক্ষার্থীদের হাত, পা, মুখ, দাঁত, চুল ও পোশাক-পরিচ্ছদ দেখে নেবেন এবং কার কোনটা বেশি পরিষ্কার তাকে সে ব্যাপারে উৎসাহিত করবেন। কে কতটুকু এসব বিষয়ে জেনেছে তা যাচাই করবেন এবং সে অনুযায়ী ক, খ ও গ তিনটি গ্রুপে বিভক্ত করবেন। যারা খ ও গ পাবে তাদেরকে ক গ্রুপ পাওয়ার জন্য উৎসাহ দেবেন।
শিক্ষক ক্লাসে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা করবেন। তোমরা কে কে খাওয়ার আগে হাত ধোও ও খাওয়ার পরে হাত কীভাবে পরিষ্কার কর? দাঁতের কাজ কী? দাঁত কীভাবে পরিষ্কার রাখতে হয়? তোমরা কে কে আজ দাঁত মেজেছ? শিক্ষক ছবির সাহায্যে ব্রাশ দিয়ে দাঁত মাজার নিয়ম বুঝিয়ে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থী শিক্ষকের নির্দেশ অনুযায়ী কীভাবে দাঁত ব্রাশ করতে হয় তা অভিনয় করে দেখাবে। প্রয়োজন হলে এ বিষয় ছবির সাহায্যে স্পষ্ট ধারণা দেবেন।

মূল্যায়ন:

ক) হাত পরিষ্কার রাখতে হয় কেন?
খ) নখ বড় হলে কী ক্ষতি হয়?
গ) মুখ কখন পরিষ্কার করতে হয়?
ঘ) তোমরা কখন নখ কাট?
ঙ) খাওয়ার আগে ও পরে হাত পরিষ্কার রাখতে হয় কেন?
চ) দাঁত অপরিষ্কার থাকলে কী হয়?

পাঠ–০২ নিজের পোশাক–পরিচ্ছদ পরিচ্ছন্ন ও অন্যান্য জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখা।

শিখনফল :

১.৩.১: নিজের পোশাক–পরিচ্ছদ পরিচ্ছন্ন ও জিনিসপত্র ও গুছিয়ে রাখতে পারবে।

বিষয়বস্তু : পোশাক–পরিচ্ছদ আমাদের লজ্জা নিবারণ করে এবং শীত ও তাপ থেকে দেহকে রক্ষা করে। নোংরা ও ময়লা পোশাক শরীর ও মনের জন্য ক্ষতিকর। নিত্য ব্যবহার্য কাপড়-চোপড় ময়লা হলেই ধুয়ে ফেলতে হয়। ভেজা জামাকাপড় পরা ঠিক নয়, এতে সর্দি, জ্বর, ইনফ্লুয়েঞ্জা ইত্যাদি রোগ হয়। মাঝে মধ্যে পোশাকাদি রোদে দেখাওয়ার পরামর্শ দিতে হবে।
পোশাক পরিচ্ছদের পাশাপাশি অন্যান্য জিনিসপত্র যেমন–নিজের বিছানাপত্র, চেয়ার, টেবিল, বই, খাতা, কলম, পেন্সিল ইত্যাদি গুছিয়ে রাখার পরামর্শ দিতে হবে। গুছিয়ে না রাখলে নির্ধারিত সময়ে কোনো কাজ ঠিকমতো করতে পারবে না।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : পোশাক আমাদের কী কাজে লাগে? বিছানাপত্র কীভাবে গুছিয়ে রাখতে হয়? ময়লা কাপড় পরলে কী হয়? শিক্ষক ভালো করে তা শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে দেবেন। যে শিক্ষার্থীর পোশাক-পরিচ্ছদ খুবই পরিষ্কার ও পরিপাটি সকলকে তা দেখিয়ে সেভাবে পরিষ্কার পোশাক-পরিচ্ছদ পরিধান করে বিদ্যালয়ে আসতে বলবেন ।

মূল্যায়ন:

ক) পোশাক-পরিচ্ছদের যত্ন কীভাবে নিতে হয়?
খ) ভেজা কাপড় পরলে কী অসুবিধা হয়?
গ) বিছানাপত্র পরিপাটি করে কেন সাজিয়ে রাখতে হয়?
ঘ) কাপড়-চোপড় ময়লা হলে কী করতে হয়?

দ্বিতীয় অধ্যায়

খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:

২.১ লাইন ও ফাইলে দাঁড়াতে শিখবে।
২.২ শরীরচর্চা (জিমন্যাস্টিকস) মূলক ব্যায়াম করতে পারবে।
২.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা: যেমন–অনুকরণমূলক হাঁটা, ছোঁয়াছুঁয়ি খেলা, দৌড় ইত্যাদিতে অংশগ্রহণ করতে পারবে।
২.৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা :
ক) অন্তঃকক্ষ খেলা যেমন– লুডু, বাগাডুলি ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে।
খ) বহিরাঙ্গন খেলা যেমন: স্কিপিং, রাবার ও টেনিস বল নিক্ষেপ, সঙ্গীর কাছে বল পাস ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে।

শিখনফল:

২.১.১ লাইন ও ফাইল করে দাঁড়াতে পারবে।
২.২.১ গড়াগড়ি করতে পারবে।
২.২.২ সামর্থ্য অনুযায়ী ডিগবাজি দিতে পারবে।
২.৩.১ অনুকরণমূলক হাঁটা ও ছোঁয়াছুঁয়ি খেলা শিখতে ও অনুশীলন করতে পারবে।
২.৪.১ (ক) অন্তঃকক্ষ খেলা যেমন: লুডু, বাগাডুলি ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে।
(খ) বহিরাঙ্গন খেলা যেমন: স্কিপিং, রাবার ও টেনিস বল নিক্ষেপ, সঙ্গীর কাছে বল পাস করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন–০৫

পাঠ–০১ : লাইন ও ফাইলে দাঁড়ানো

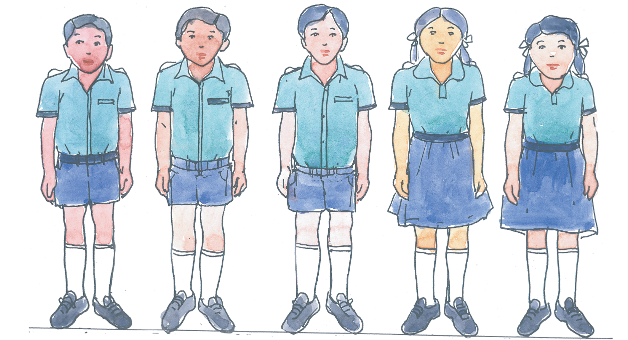
শিখনফল :

২.১.১ লাইন –ফাইল করে দাঁড়াতে পারবে।

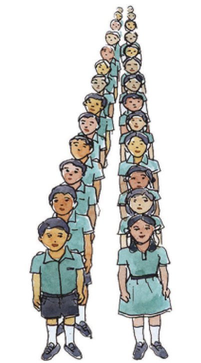
উপকরণ : খোলা জায়গা ও বাঁশি।

বিষয়বস্তু : লাইন ও ফাইল শৃঙ্খলার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শারীরিক শিক্ষা বিষয়ের ক্লাস নেয়ার সময় শিক্ষার্থীদের লাইন ও ফাইলে দাঁড় করানো যায়। একজনের পাশে আরেকজন এবং তার পাশে আরেকজন এভাবে পাশাপাশি দাঁড়ানোকে লাইন এবং একজনের পিছনে ক্রমান্বয়ে দাঁড়ানোকে ফাইল বলে। লাইন ও ফাইলকে ডানে–বামে ঘুরিয়ে ফাইল বা লাইনে পরিবর্তন করা যায়।

শিখন শেখানো কার্যাবলি: শিক্ষক একজন শিক্ষার্থীকে কাছে ডেকে কোনো এক জায়গায় দাঁড় করাবেন। এবার অন্যান্য শিক্ষার্থীকে তার ডান বা বাম পাশে এক এক করে দাঁড়াতে বলবেন। ঠিক একইভাবে একজনের পিছনে আর একজনকে দাঁড়াতে বলবেন। এভাবে খুব সহজেই লাইন বা ফাইল তৈরি করা যাবে।



লাইন



ফাইল

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা লাইন ও ফাইল কীভাবে করতে হয় তা হাতে-কলমে করে দেখাবে। ভুল হলে সংশোধন করবেন। দাঁড়ানোর সময় পরিমিত দূরত্ব বজায় রেখে দাঁড়াবে।

মূল্যায়ন:

ক) লাইন কাকে বলে?
খ) ফাইল কাকে বলে?
গ) কীভাবে লাইন ও ফাইল করা যায়?

পাঠ–০২ গড়াগড়ি ও ডিগবাজি

শিখনফল: ২.২.১ গড়াগড়ি করতে পারবে।
২.২.২ সামর্থ্য অনুযায়ী ডিগবাজি দিতে পারবে।

উপকরণ : খোলা জায়গা, ম্যাট ও বাঁশি।

বিষয়বস্তু : শিক্ষার্থীদের শরীরের নমনীয়তা ও ভারসাম্য বাড়ানোর জন্য গড়াগড়ি ও ডিগবাজি দেয়া অপরিহার্য। ম্যাট বা মাটিতে ইচ্ছেমতো শরীর ঘুরানোকেই গড়াগড়ি বলে। যেমন– হাঁটু ভেঙে নিচু হয়ে যে কোনো একটি কাঁধ আগে ম্যাট বা মাটিতে লাগিয়ে গড়াগড়ি দেওয়া এবং ডিমের মতো হয়ে গড়াগড়ি দিতে হয়।
ডিগবাজিকেও এক ধরনের গড়াগড়ি বলা যায়। তবে কিছুটা নিয়মনীতির মাধ্যমে ডিগবাজি দিতে হয়। প্রথমে সামনে ম্যাটে বা মাটিতে দুই হাত রেখে হাতের ভিতর দিয়ে মাথা নিচু করে ধীরে ধীরে শরীর গড়িয়ে দিবে। শরীর গড়ানোর সময় প্রথম ঘাড় ম্যাট স্পর্শ করবে। ঘাড় এবং হাতের উপর দেহের সম্পূর্ণ ওজন রেখে দেহকে সামনের দিকে গড়িয়ে দেবে এবং পা দুইটি একত্র করে ম্যাট বা মাটির সংস্পর্শে আসার আগ মুহূর্তে হাঁটু ভাঁজ করে পায়ের গোড়ালি হিপের কাছে নিয়ে আসবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি: শিক্ষক যেকোনো একজন শিক্ষার্থীকে ডেকে প্রথমে হাঁটু ভেঙে নিচু হতে বলবেন। তারপর যেকোনো একটি কাঁধ আগে ম্যাট বা মাটিতে লাগিয়ে আস্তে করে গড়াগড়ি দিতে বলবেন। তারপর সবাইকে একইভাবে করতে বলবেন।
ডিগবাজি দেওয়ার জন্য যেকোনো একজন শিক্ষার্থীকে ডেকে আনবেন। তারপর হাঁটু ভেঙে নিচু হয়ে হাত ম্যাটে বা মাটিতে রেখে হাতের ভিতর দিয়ে সামনের দিকে ডিগবাজি দিতে বলবেন। এ সময় মাথা ম্যাটে বা মাটিতে না লাগিয়ে ঘাড় লাগাতে বলবেন। ডিগবাজি দেয়ার সময় দুই হাঁটু বুকের কাছে গুটিয়ে রাখতে বলবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা গড়াগড়ি ও ডিগবাজি দিয়ে দেখাবে।ভুল হলে সংশোধন করে দেবেন। শিক্ষার্থীরা যাতে ব্যথা না পায় সেদিকে বিশেষভাবে লক্ষ রাখবেন। প্রয়োজন হলে একজন সাহায্যকারী রাখবেন।

মূল্যায়ন:

ক) গড়াগড়ি বলতে কী বুঝ?
খ) গড়াগড়ি দিলে শরীরের কী বাড়ে?
গ) ডিগবাজি কী?
ঘ) ডিগবাজি দেয়ার আগে কী কী বিষয়ে লক্ষ রাখতে হবে?

পাঠ–০৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা

শিখনফল :

২.৩.১: অনুকরণমূলক হাঁটা ও ছোঁয়াছুঁয়ি খেলা শিখতে ও অনুশীলন করতে পারবে।

বিষয়বস্তু : সরঞ্জাম ছাড়া কোনো খেলাধুলা করা যায় না এরূপ ধারণা আমরা অনেকেই করে থাকি। এ ধারণা থাকায় অনেক শিক্ষক শিক্ষার্থীদের ইচ্ছা থাকা সত্ত্বেও খেলাধুলার কোনো আয়োজন করতে চান না। ফলে শিক্ষার্থীরা খেলাধুলার সুযোগ থেকে বঞ্চিত হয়। সরঞ্জাম ছাড়াও বিভিন্ন কায়দায় নানা ধরনের ব্যায়াম বা খেলাধুলা শেখানো যায়।

অনুকরণমূলক হাঁটা–

১. হাতির মতো হাঁটা : দুই হাত উপরে উঠিয়ে মাথা হাতের ভিতরে রেখে শরীর সম্পূর্ণ সামনের দিকে বাঁকিয়ে এক পায়ের পর আর এক পা ফেলে সামনে যেতে হবে।

হাতির মতো হাঁটা

২. বাঘের মতো হাঁটা : শরীরকে মাটির সমান্তরালে রেখে দুই হাত ও দুই পায়ে মাটিতে ভর দিয়ে সামনে যেতে হবে।

বাঘের মতো হাঁটা

৩. পাতিহাঁসের মতো হাঁটা: কোমরে হাত রেখে এক পায়ের পর আর এক পা ফেলে আস্তে আস্তে সামনে অগ্রসর হবে ও মুখে প্যাঁক প্যাঁক শব্দ করবে।

৪. কাঁকড়ার মতো হাঁটা: কাঁকড়া যেভাবে পাশে চলে সেভাবে মাটিতে হাত রেখে পাশে যাবে।

দৌড় : স্বাস্থ্য রক্ষা এবং খেলাধুলার জন্য দৌড়ের কোনো বিকল্প নেই। সঠিকভাবে দৌড় শেখার জন্য শিক্ষার্থীদের পায়ের পাতার উপর ভর করে দৌড়ানোর অভ্যাস করতে হবে।

০১। নির্দিষ্ট দূরত্বে স্বাভাবিক দৌড়: শিক্ষক শিক্ষার্থীদের দৌড়ে গিয়ে কোনো নির্দিষ্ট গাছ/ দেয়াল/ মাঠের প্রান্ত বা অনুরূপ কোনো কিছু ছুঁয়ে ফিরে আসতে বলবেন।

০২। জায়গায় থেকে বিভিন্ন গতিতে দৌড়ের ভঙ্গি: একই জায়গায় দাঁড়িয়ে শিক্ষার্থীরা দৌড়ের ভঙ্গিমা করবে। দৌড়ের গতি বাড়ানোর বা কমানোর জন্য শিক্ষক শিক্ষার্থীদের কোনো যানবাহন যেমন নৌকা, লঞ্চ, স্পিডবোট ইত্যাদি অনুকরণ করতে বলবেন।

০৩। পাল্লা দিয়ে দৌড়: শিক্ষক শিক্ষার্থীদের কোনো দাগ বা জায়গা থেকে কোনো নির্দিষ্ট দূরত্ব পর্যন্ত দ্রুত দৌড়ে গিয়ে পুনরায় আরম্ভ দাগে বা জায়গায় ফিরে আসতে বলবেন। ১ম, ২য় ও ৩য় স্থান দিয়ে শিক্ষার্থীদের উৎসাহ বাড়াবেন।

ছোঁয়া–ছুঁয়ি খেলা:

০১। তাকে ধর : শিক্ষক খেলার মাঠের সীমানা নির্ধারণ করে দেবেন। সব শিক্ষার্থীকে সীমানার ভিতরে ছড়িয়ে-ছিটিয়ে দাঁড়াতে বলবেন। সবার জন্য সংখ্যা অনুসারে ক্রমিক নম্বর ঠিক করে দেবেন। সবচেয়ে দূরে অবস্থিত শিক্ষার্থীর ক্রমিক সংখ্যা ডাকবেন এবং অন্য সকল শিক্ষার্থীকে তাকে ছুঁতে বলবেন। সকলে তাকে ছোঁয়ার জন্য দৌড়াতেই অন্য কারও সংখ্যা উচ্চারণ করবেন। এভাবে সকলকে ছোঁয়ার জন্য ব্যস্ত রাখবেন।

০২। লেজ ছোঁয়া : প্রত্যেকের জন্যে একটি রঙিন ফিতা হলে ভালো হয়। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের প্রত্যেককে একটি করে রঙিন ফিতা ব্যবহার করতে বলবেন। ফিতাগুলো যার যার পেছনে এমনি করে লুকিয়ে রাখতে বলবেন যেন কিছু অংশ বাইরে বের হয়ে থাকে। এবার বাঁশির সাহায্যে খেলা আরম্ভ করার সংকেত দেবেন। বাঁশির সাথে সাথে প্রত্যেক শিক্ষার্থী তার নিজের ফিতা রক্ষা করতে এবং অন্যের ফিতাগুলো নিয়ে নিতে চেষ্টা করবে। এ কাজটি একটি নির্দিষ্ট সীমানার মধ্যে সংঘটিত হবে। যে সবচেয়ে বেশি ফিতা সংগ্রহ করতে পারবে শিক্ষক তাকে জয়ী বলে ঘোষণা করবেন।

শিখন শেখানো কার্যাবলি: শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বিভিন্নভাবে হাঁটার কৌশল দেখিয়ে দেবেন। বাঘ কীভাবে হাঁটে? পাঁতিহাস কীভাবে হাটে? এভাবে প্রতিটি শিশুকে একটি জীবের অনুকরণ করে দেখাতে বলবেন।
কীভাবে দৌড়াতে হবে সে বিষয়ে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের ভালোভাবে বুঝিয়ে দেবেন। দৌড়াবার সময় পায়ের পাতার সম্মুখভাগ যেন আগে মাটিতে স্পর্শ করে সেদিকে খেয়াল রাখবেন। এ বয়সের শিক্ষার্থীদের খুব বেশি দৌড়াতে দেয়া উচিত হবে না।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা অনুকরণমূলক হাঁটা,ছোঁয়াছুঁয়ি খেলা অনুশীলন করবে।

মূল্যায়ন:

১. অনুকরণমূলক খেলা কাকে বলে?
২. হাঁটার প্রয়োজনীয়তা কী?
৩. দৌড় শরীরের কী উপকারে আসে?
৪. কীভাবে দৌড়াতে হয়?

পাঠ–০৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা: (ক) অন্তঃকক্ষ খেলা

শিখনফল:

২.৪.১: অন্ত কক্ষ খেলা যেমন: লুডু, বাগাডুলি ইত্যাদি খেলতে পারবে।

উপকরণ : লুডুবোর্ড ও গুটি, বাগাডুলি বোর্ড, মার্বেল ও কাঠি।

বিষয়বস্তু : সরঞ্জামের সাহায্যে যেসব খেলাধুলা পরিচালিত হয় তাকেই সরঞ্জামসহ খেলাধুলা বলে। ঘরের ভিতরে যেসব খেলাধুলা হয় তাকে অন্তঃকক্ষ খেলাধুলা এবং ঘরের বাইরে যেসব খেলাধুলা হয় তাকে বহিরাঙ্গন খেলাধুলা বলে।

অন্তঃ কক্ষ খেলা – লুডু, বাগাডুলি ইত্যাদি।

লুডু: লুডু একটি বহুল প্রচলিত ঘরোয়া খেলা। অবসর সময়ে এ খেলার মাধ্যমে প্রচুর আনন্দ পাওয়া যায়। ঘর লুডু ও সাপ লুডু দুইভাবে খেলা যায়।

ঘর লুডু খেলার নিয়ম: দুই থেকে চার জন এ খেলায় অংশ নিতে পারে। নিজ নিজ ঘরে গুটি থাকে। প্রতিটি খেলোয়াড় পরপর ছক্কাটিকে কৌটার মধ্যে নিয়ে ঝাঁকুনি দিয়ে লুডু বোর্ডে ফেলে। ছক্কাটিতে ছয় ফোটার ঘর উঠলে খেলা শুরু হয়। যার চারটি গুটিই সবার আগে পাকা ঘরে পৌছে সে বিজয়ী হবে।

সাপ লুডু খেলার নিয়ম: সাপ লুডু বোর্ডে বিভিন্ন আকৃতির কিছু মই ও সাপ থাকে। এ খেলায় ১ থেকে ১০০ ঘর থাকে। ছক্কায় এক ফোঁটা উঠলে গুটি ১ ঘরে পৌছায় এবং খেলা শুরু হয়। যাত্রা পথে গুটি মই-এর নিচের ঘরে পৌছালে একবারে মই-এর মাথার ঘরে চলে যায়। আবার গুটি সাপের মুখে পড়লে সাপের লেজের ঘরে নেমে আসতে হয়। এভাবে যে আগে ১০০ ঘরে পৌছে সে বিজয়ী হবে।

বাগাডুলি: এটি একটি আনন্দদায়ক ঘরোয়া খেলা। এ খেলায় ভাগ্যের ওপরও কিছুটা নির্ভর করতে হয়। বাগাডুলি বোর্ডে বিভিন্ন নম্বরের অনেক ঘর করা থাকে। বোর্ডের ডান দিকে লম্বাটে ঘরে মার্বেল বা গুটি থাকে। কাঠির সাহায্যে ঠেলা দিয়ে মার্বেলগুলোকে বিভিন্ন ঘরে বসানোর চেষ্টা করা হয়। এভাবে প্রাপ্ত নম্বর যোগ করে যে বেশি নম্বর পায় সে বিজয়ী হয়।

শিখন শেখানো কার্যাবলি: শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে লুডু এবং বাগাডুলি খেলার নিয়মাবলি খুব সহজ করে বুঝিয়ে দেবেন। খেলা চলাকালীন শিক্ষার্থীরা ঠিকভাবে খেলছে কি না তা পর্যবেক্ষণ করবেন। ভুল হলে সংশোধন করে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষক শিক্ষার্থীদের লুডু ও বাগাডুলি খেলার পদ্ধতি হাতে-কলমে শিখিয়ে দেবেন এবং সঠিকভাবে খেলতে পারছে কি না তা পর্যবেক্ষণ করবেন। ভুল হলে সংশোধন করে দেবেন।

মূল্যায়ন:

১. লুডু কী ধরনের খেলা?
২. কী কী ভাবে লুডু খেলা যায়?
৩. বাগাডুলিকে কোন ধরনের খেলা বলা হয়?
৪. এ খেলাতে কাঠির কী প্রয়োজন?
৫. এ খেলায় কীভাবে বিজয়ী হয়?

বাগাডুলি বোর্ড

পাঠ–০৫ (খ) বহিরাঙ্গন খেলা:

শিখনফল

২.৪.১ বহিরাঙ্গন খেলা যেমন: স্কিপিং, রাবার ও টেনিস বল নিক্ষেপ, সঙ্গীর কাছে বল পাস করতে পারবে।

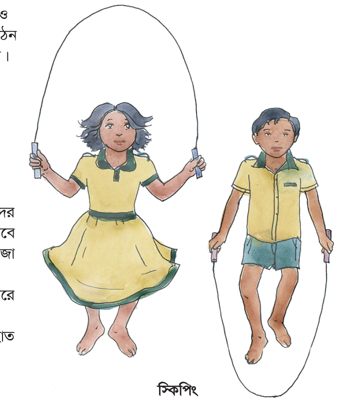
উপকরণ: স্কিপিং রোপ, রাবার ও টেনিস বল।

বিষয়বস্তু : স্কিপিং–এটি একটি আনন্দদায়ক ও প্রতিযোগিতামূলক খেলা। শরীরের বিভিন্ন অংশের গঠন সুন্দর রাখার জন্য এই খেলাটি খুবই উপকারী। স্কিপিং রোপের সাহায্যে খেলা যায়–

১। জায়গায় দাঁড়িয়ে জোড়া পায়ে লাফানো।
২। জায়গায় থেকে এক পায়ে লাফানো।
৩। জায়গায় দাঁড়িয়ে পর্যায়ক্রমে ডান ও বাম পায়ে লাফানো।
৪। সঙ্গীর সাথে লাফানো।

রাবার ও টেনিস বল নিক্ষেপ: ছোট শিক্ষার্থীদের জন্য এটি একটি ব্যায়াম ও খেলা। সঠিকভাবে বল নিক্ষেপ করতে পারলে শিশুরা খুবই মজা পায়।

১। দাঁড়ানো অবস্থায় দুই হাত দিয়ে বল উপরে নিক্ষেপ করা ও ধরা।
২। সঙ্গীর কাছে বল নিক্ষেপ করা ও ধরা (হাত উঁচু করে ও নিচু করে)।
৩। কে কত দূরে বল নিক্ষেপ করতে পারে।

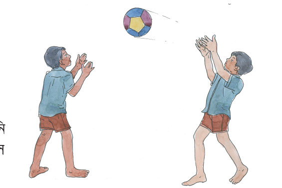


স্কিপিং

সঙ্গীর কাছে বল পাস:

১। দুই জন মুখোমুখি দাঁড়াবে। মাঝখানে ৮/১০ ফুট দূরত্ব থাকবে। শরীরের মাঝামাঝি উচ্চতায় দুই হাত দিয়ে একজন বল পাস' দেবে এবং অন্যজন ধরবে। এভাবে একে অন্যকে বল পাস দিতে থাকবে। সময় থাকবে ৫/৬ মিনিট।

২। ৮/১০ ফুট দূরত্বে দুজন সামনাসামনি দাঁড়াবে। একে অন্যকে পা দিয়ে বল পাস করবে। সময় নির্ধারিত থাকবে।



সঙ্গীর কাছে বল পাস

শিখন শেখানো কার্যাবলি:

শিক্ষক শিক্ষার্থীদের লাফানোর কৌশল বুঝিয়ে দেবেন। কয়েকজনকে দিয়ে একসাথে প্রতিযোগিতা করাবেন। ৫/৬ মিনিট সময় দেবেন। এই সময়ের মধ্যে যে সবচেয়ে বেশিবার লাফাতে পারবে সে বিজয়ী হবে। বিজয়ীকে উৎসাহিত করতে হবে। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের হাত ও পা দিয়ে বল পাস করার কৌশল দেখিয়ে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষক শিক্ষার্থীকে স্কিপিং, রাবার ও টেনিস বল নিক্ষেপ এবং বল পাস কীভাবে করবে সে সব সম্পর্কে নিজে বা শিক্ষার্থীদের দিয়ে করে দেখাবেন। বল পাসের সময় দুই জনের মাঝে দূরত্ব যেন বেশি না থাকে সে দিকে লক্ষ রাখতে হবে। বল নিক্ষেপের সময় একটি দাগ দিয়ে দাগের ভিতর থেকে বল ছুঁড়তে বলবেন। শিক্ষার্থীরা শিক্ষকের নির্দেশ অনুযায়ী স্কিপিং ও বল পাস অনুশীলন করবে।

মূল্যায়ন:

১. স্কিপিং শরীরের জন্য কী উপকারে আসে?
২. কী কী ভাবে স্কিপিং করা যায়?
৩. বল কীভাবে ধরবে দেখাও?
৪. সঙ্গীর সঙ্গে বল পাস দিয়ে দেখাও।
৬. পা-এর কোন অংশ দিয়ে বল পাস করতে হয়?

তৃতীয় অধ্যায়

ছন্দময় ব্যায়াম ও নাচ

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

৩.১ ছড়া গানের মাধ্যমে ছন্দময় অঙ্গ বিন্যাস করতে পারবে।
৩.২ সমবেত ব্যায়াম করতে পারবে।

শিখনফল :

৩.১.১ ছড়া গানের মাধ্যমে অঙ্গাবিন্যাস শিখবে ও করতে পারবে।
৩.২.১ সমবেত ব্যায়াম শিখতে ও করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন–০২

পাঠ–১ : অঙ্গাবিন্যাস

শিখনফল:

৩.১.১ : ছড়া গানের মাধ্যমে অঙ্গাবিন্যাস শিখবে ও করতে পারবে।

উপকরণ : খোলা জায়গা/মাঠ/জিমনেসিয়াম ও বাঁশি।

বিষয়বস্তু : ছন্দময় ব্যায়াম ও নাচ বিভিন্ন অঙ্গের সমন্বয়ে করতে হয়। এ ছাড়া ছড়া গানের তালে তালে পিটি ও ছন্দময় ব্যায়াম সমবেত ভাবে করলে দেখতে সুন্দর লাগে। যে সমস্ত ব্যায়াম প্রায় একই জায়গায় দাঁড়িয়ে থেকে করা হয় তাকে পি.টি বলে এবং তাল লয় সমন্বিত দেহের অঙ্গাভঙ্গিকে ছন্দময় ব্যায়াম বলে। নিম্নলিখিত ছড়া গানের তালে তালে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গাভঙ্গি করা যায় যেমন–

ক) হাতি চলে থপ থপিয়ে
টগ বগিয়ে ঘোড়া,
তিড়িং বিড়িং লাফায় হরিণ
লেংড়ে চলে ঘোড়া।

খ) বুক ফুলিয়ে চলছে পথে
বীর পালোয়ান হিরু ,
তাইনা দেখে চেংটু মিয়া
কাপছে দুরু দুরু।

গ) তালি বজিয়ে মোরা ছুটে চলি
দুহাত পাশে তুলে নৃত্য করি
মাথার উপর জ্বলে বিজলি বাতি।

ঘ) এক দুই তিন
চার গাছে পানি দিন
সাত আট নয়
লাইনে দাড়াঁলেই হয়।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : প্রথমে শিক্ষার্থীদের খোলা জায়গায় কয়েকটি ফাইলে দাঁড় করাতে হবে। ছড়া গানের তালে তালে শিক্ষার্থীরা হাত, পা, ও শরীর দোলাবে। সকলে একই সাথে একইভাবে হাত-পায়ের অঙ্গাভঙ্গি করবে। ছড়া গানের সাথে বা ঢোলের তালে অঙ্গাভঙ্গি সুন্দরভাবে মিলানো যায়।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা দলে দলে ভাগ হয়ে ছন্দময় ব্যায়াম অনুশীলন করবে।

পাঠ–০২ : সমবেত ব্যায়াম

শিখনফল:

৩.২.১ সমবেত ব্যায়াম শিখতে ও করতে পারবে।

উপকরণ : খোলা জায়গা/ মাঠ/ জিমনেসিয়াম ও বাঁশি

বিষয়বস্তু : শরীরের ভারসাম্য ও নমনীয়তা বৃদ্ধির লক্ষ্যে সমবেত ব্যায়াম অত্যন্ত উপকারী। এক সাথে এই ব্যায়াম অনুশীলন করলে শরীরের গঠন ও পেশিসমূহকে অধিক কর্মক্ষম করতে সাহায্য করে। বাঁশির সংকেতের সাহায্যে বা সংখ্যা গণনার দ্বারা সমবেত ব্যায়াম করা যায়। যেমন– লাইন ও ফাইলে দাঁড়ানো অবস্থায়:

ক) ১ম সংকেতে– সকলে কোমরে দুই হাত রেখে সোজা হয়ে দাঁড়াবে।
২য় সংকেতে– প্রথমে ডান হাত মাথার উপরে উঠবে।
৩য় সংকেতে– বাম হাত মাথার উপরে উঠবে।
৪র্থ সংকেতে– দুই হাত এক সাথে পাশে নামবে।
এভাবে সংকেতের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা সমবেতভাবে বিভিন্ন প্রকার অঙ্গাভঙ্গি করবে।

খ) ১ম সংকেতে– লাফ দিয়ে দুই হাত একসাথে মাথার উপরে সোজাভাবে উঠবে এবং হাতে তালি হবে।
২য় সংকেতে– লাফ দিয়ে দুই হাত সামনে নামবে এবং বাম পায়ের নিচে তালি হবে।
৩য় সংকেত– দুই হাত একত্রে মাথার উপরে তালি দিতে হবে।
৪র্থ সংকেত– ডান পায়ের নিচে তালি হবে।
এভাবে সংকেতের মাধ্যমে বিভিন্ন প্রকার ব্যায়াম করবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক নিজে বা যারা নির্ভুলভাবে করতে পারবে তাদের সামনে এনে করে দেখাতে বলবে, যারা পারছে না তারা তা দেখে শিখবে। সম্ভব হলে শিক্ষার্থীদের ছবি দেখিয়ে স্পষ্ট ধারণা দেবেন। শিক্ষার্থী সফলতার সাথে অঙ্গাবিন্যাস ও সমবেত ব্যায়াম করতে পারলে তাকে ধন্যবাদ ও উৎসাহ দিতে হবে।

পরিকল্পিত কাজ:– শিক্ষার্থীরা নির্ভুল ভঙ্গিমায় অঙ্গাবিন্যাস, পিটি ও সমবেত ব্যায়ামের কলা কৌশল বার বার অনুশীলন করবে। ছোট ছোট দলে ভাগ করে সঠিক ভঙ্গিগুলো আয়ত্ত করার জন্য ব্যবহারিক ক্লাসের ব্যবস্থা করে সকল গ্রুপকে একসাথে অনুশীলন করাতে হবে।

মূল্যায়ন :

১। দাঁড়িয়ে বা বসে একটি অঙ্গাবিন্যাস করে দেখাও।
২। পায়ের ব্যায়াম কীভাবে করা হয়?
৩। হাতের ব্যায়াম কীভাবে করা হয়?
৪। ছন্দময় ব্যায়ামের একটি ছড়া বল।
৫। সমবেত ব্যায়ামের একটি নমুনা দেখাও।

চতুর্থ অধ্যায়

শৃঙ্খলা ও নেতৃত্ব

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

৪.১ শ্রেণিকক্ষে দলনেতা নির্বাচন করবে এবং শিক্ষক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলবে।
৪.২ বিদ্যালয়ের খেলাধুলায় আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করবে এবং খেলার মাঠে শিক্ষক/ পরিচালকের নির্দেশ মেনে চলবে।
৪.৩ শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে বন্ধুত্ব গড়ে তুলবে এবং বিদ্যালয়ের বাইরে তা বজায় রাখতে পারবে।
৪.৪ বাড়ি, বিদ্যালয় ও খেলার মাঠে নিয়ম-শৃঙ্খলা মেনে চলতে পারবে।
৪.৫ খেলার মাঠে সহযোগিতার মনোভাব গড়ে উঠবে।

শিখনফল :

৪.১.১ শ্রেণিকক্ষে দলনেতা নির্বাচন করতে পারবে।
৪.১.২ নেতার প্রতি আনুগত্য ও আদেশ মেনে চলবে।
৪.২.১ খেলাধুলায় উৎসাহিত হতে পারবে ও নির্দেশ মেনে চলবে।
৪.৩.১ বন্ধুত্ব ও ভ্রাতৃত্ববোধ কীভাবে গড়ে উঠবে তা বর্ণনা করতে পারবে।
৪.৪.১ শৃঙ্খলা মেনে চলতে পারবে।
৪.৫.১ সহযোগিতার মনোভাব কীভাবে গড়ে উঠবে তা বর্ণনা করবে।

পাঠ বিভাজন–০২

পাঠ–০১ : নেতা নির্বাচন, নেতার প্রতি আনুগত্য ও নেতার নির্দেশ মানা।

শিখনফল: ৪.১.১ শ্রেণিকক্ষে দলনেতা নির্বাচন করতে পারবে।
৪.১.২ নেতার প্রতি আনুগত্য ও আদেশ মেনে চলবে।
৪.২.১ খেলাধুলায় উৎসাহিত হতে পারবে ও নির্দেশ মেনে চলবে।

বিষয়বস্তু : শ্রেণিকক্ষে প্রতি সপ্তাহের জন্য একজন দলনেতা নির্বাচন করতে হবে। এই নির্বাচনে প্রতিটি শিশু অংশগ্রহণ করবে। যে দলনেতা নির্বাচিত হবে, তাকে সবাই হাত-তালি দিয়ে উৎসাহিত করবে। দলনেতার নির্দেশে অন্যরা যখন আগ্রহসহকারে দায়িত্ব পালন করে, তখন ভালো কাজ আদায়ের জন্য উৎসাহিত করতে হবে। দলনেতা শিক্ষকের অনুপস্থিতিতে শ্রেণিকক্ষের শৃঙ্খলা ঠিক রাখবে। শ্রেণিকক্ষের দরজা-জানালা ঠিকমতো খোলা আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখবে। শিশুদের মধ্যে এভাবে কর্মদক্ষতা নেতৃত্বদানের ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে। ঠিকমতো নির্দেশ পালন করতে পারলে সাহসী ও আস্থাশীল হয়ে উঠবে।

শিক্ষক ক্লাসে আসার আগেই দলনেতা শ্রেণিকক্ষে হাজিরা খাতা, চক, ডাস্টার এনে রাখবে এবং ব্লাকবোর্ড পরিষ্কার করে রাখবে। কারও কোনো বই খাতা অগোছালো হয়ে আছে কিনা সে বিষয়ে দৃষ্টি রাখবে এবং এরূপ দেখলে তাকে গুছিয়ে রাখার পরামর্শ দেবে। এতে নেতার আত্মসচেতনতা ও কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি পাবে। শিক্ষক ক্লাসে না থাকলে দলনেতার নির্দেশমতো সবাই চলবে। প্রতি সপ্তাহে দলনেতা পরিবর্তন করতে হবে। এই পরিবর্তনে সকলের আত্মসচেতনতা বৃদ্ধি পাবে। প্রতি সপ্তাহে দলনেতা পরিবর্তিত হলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে নেতৃত্বের গুণাবলি বিকাশ লাভ করবে।

ক্লাসে বা খেলার মাঠে অধিক আগ্রহ ও প্রেরণা সৃষ্টির জন্য উৎসাহ প্রদান করতে হবে। নিখুঁত ধারণা প্রদানের মাধ্যমে আত্মবিশ্বাস গড়ে তুলতে হবে। বারবার ভুল করলেও ধৈর্য না হারিয়ে সহানুভূতির সাথে কাজ করার উৎসাহ দিতে হবে। ফলে ছাত্রছাত্রী স্বেচ্ছায় খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি: শিশুদের কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি এবং শিশুদের সাহসী ও আস্থাশীল করার জন্য শিক্ষক কীভাবে নেতা নির্বাচন করতে হয় তা বর্ণনা করবেন। এভাবেই শিশুদের মনে আদেশ, উপদেশ, নির্দেশ মেনে চলার মনোভাব গড়ে উঠবে।
শিক্ষক শিক্ষার্থীদের নিয়ে একসাথে বসে দলনেতা এবং সাধারণ শিক্ষার্থীদের কাজ কী এবং কী করণীয় তা বুঝিয়ে দিবেন। কেউ যদি দলনেতাকে অমান্য করে তবে তার জন্য কী শাস্তি তাও বলে দিতে হবে। শিক্ষক ক্লাসে আসার পূর্বে সব ঠিকঠাকমতো গোছানো আছে কি না তা প্রধানত দলনেতা লক্ষ রাখবে। যদি কোনো ত্রুটি থাকে সাধারণ ছাত্ররা তা নেতাকে মনে করিয়ে দেবে। এভাবে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের উপদেশ দেবেন। শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে নিজেরাই দলনেতা নির্বাচন করবে।

পরিকল্পিত কাজ : দলনেতা কিসের ভিত্তিতে নির্বাচন করা হয় শিক্ষক সে সম্বন্ধে ক্লাসে সকলকে ধারণা দেবেন। তাহলে অন্যান্য শিক্ষার্থীরাও পরবর্তীতে নেতা হওয়ার জন্য উৎসাহিত হবে। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের উৎসাহ প্রদানের জন্য বিখ্যাত খেলোয়াড়দের সম্বন্ধে ক্লাসে বর্ণনা দেবেন। খেলাধুলা করলে শরীর ভালো থাকে, মন প্রফুল্ল হয় ও পড়ালেখায় মন বসে। এভাবে প্রেরণা দিয়ে খেলাধুলার প্রতি মনোযোগ বাড়াবেন। শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে নিজেরাই দলনেতা নির্বাচন করবে।

মূল্যায়ন :
১। শিক্ষক আসার পূর্বে শ্রেণিকক্ষের নিয়ম-শৃঙ্খলা রক্ষা করার দায়িত্ব কার?
২। দলনেতাকে কী কী কাজ করতে হবে?
৩। শ্রেণিকক্ষে দলনেতা কীভাবে নির্বাচন করবে?
৪। তোমরা কী ধরনের খেলা পছন্দ কর?
৫। খেলার সময় দলনেতার কাজ কী?

পাঠ–০২: বন্ধুত্ব ও ভ্রাতৃত্ববোধ, শৃঙ্খলাবোধ ও সহযোগিতার মনোভাব।
শিখনফল:
৪.২.১ বন্ধুত্ব ও ভ্রাতৃত্ববোধ কীভাবে গড়ে উঠবে তা বলতে পারবে।
৪.২.২ শৃঙ্খলা মেনে চলতে পারবে।
৪.২.৩ সহযোগিতার মনোভাব কীভাবে গড়ে উঠবে তা বর্ণনা করবে।

বিষয়বস্তু : খেলাধুলার মাধ্যমে শিশুর চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য ফুটে ওঠে। সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে খেলাধুলা করলে সামাজিক মূল্যবোধ গড়ে ওঠে এবং অপরের সাথে খাপ খাইয়ে নিতে শিখে।
প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলায় প্রতিদ্বন্দ্বী দল, ক্লাস বা প্রতিষ্ঠানের সাথে বন্ধুত্ব ও খেলোয়াড়সুলভ মনোভাব গড়ে তোলার অভ্যাস করতে হবে। প্রাত্যহিক সমাবেশের মাধ্যমে একাত্মবোধ ও বন্ধুত্ব গড়ে তুলতে হবে। খেলাধুলার মাধ্যমে একে অপরকে বুঝতে পারবে এবং দলীয় চেতনা, সহানুভূতি ও সহনশীলতা গড়ে উঠবে। দলের সদস্যদের মধ্যে সহযোগিতা ও সমন্বয় রক্ষা করে চলার এবং সব সময় বন্ধুভাবে থাকার উপদেশ দিতে হবে। প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলায় প্রতিদ্বন্দ্বী দলের সবার সাথে বন্ধুত্বসুলভ মনোভাব গড়ে তুলতে উৎসাহিত করতে হবে।
শিক্ষার্থীদের সৎ ও যোগ্য নাগরিক করে গড়ে তোলার জন্য সততা, দূরদৃষ্টিসম্পন্ন, উদ্যমী ও কর্মঠ প্রভৃতি গুণাবলির বিকাশ সাধনের চেষ্টা করতে হবে। বিদ্যালয় ও খেলার মাঠের নিয়ম-শৃঙ্খলা মেনে চলার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। তাই বিভিন্ন কাজ কর্মে ও খেলাধুলার মাধ্যমে শৃঙ্খলা, দায়িত্ববোধ, সামাজিক কর্তব্যবোধ ও দেশাত্মবোধ জাগ্রত করতে হবে। দল গঠনের মাধ্যমে শৃঙ্খলাবোধ জাগিয়ে তুলতে হবে। খেলার মাঠে কোনো সময় মেজাজ গরম করতে নিষেধ করতে হবে। কথায় ও ব্যবহারে কেউ যাতে কষ্ট না পায় সেভাবে পরামর্শ দিবেন। খেলার মাঠে সব সময় খেলোয়াড়সুলভ মনোভাব বজায় রাখার পরামর্শ দিতে হবে।

ক্লাস আরম্ভের আগে এবং শেষে খেলাধুলার সরঞ্জামাদি মাঠে আনা-নেয়ার ব্যাপারে এবং সরঞ্জামাদি ঠিকভাবে রাখা হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখতে হবে। এসব কাজে সবাইকে সহযোগিতা করার উপদেশ দিতে হবে।

শিখন শিখানো কার্যাবলি: খেলাধুলার মাধ্যমে বন্ধুত্ব ও ভ্রাতৃত্ববোধ গড়ে ওঠে। খেলাধুলার মধ্য দিয়ে স্কুল থেকে শুরু করে বিভাগীয় পর্যায় পর্যন্ত একে অপরের সাথে বন্ধুত্ব সৃষ্টি হয়। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের ভালো করে বুঝিয়ে দেবেন যে কী কী কাজ করলে বিদ্যালয়ের সুনাম অর্জিত হয় আর কী করলে বিদ্যালয়ের সুনাম নষ্ট হয়। কাজেই যাতে সুনাম অর্জিত হয় সে চেষ্টা সকলকে করতে হবে।
সব সময় খেলোয়াড়সুলভ মনোভাব প্রদর্শন করে শৃঙ্খলা বজায় রাখার পরামর্শ দিতে হবে। শিশুকে তার সঙ্গীর সাথে যাতে কোনো ঝগড়া না হয় সে বিষয়ে উপদেশ দিতে হবে। শুধু খেলার মাঠেই নয়, ক্লাসেও দলনেতাকে সাহায্য সহযোগিতা করার পরামর্শ দিতে হবে।

পরিকল্পিত কাজ : খেলাধুলার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শৃঙ্খলা ও ভ্রাতৃত্ববোধ বৃদ্ধি পায়। কারণ খেলাধুলায় নিয়মকানুন মেনে অংশগ্রহণ করতে হয়। পরাজিত হলেও বিনা দ্বিধায় তা মেনে নিতে হয়। এই গুণগুলো খেলাধুলার মাধ্যমে অর্জন করা যায়। শিক্ষার্থীরা ব্যবহারিকভাবে কীভাবে মাঠে সরঞ্জামাদি আনা-নেয়া এবং সংরক্ষণ করবে তা করে দেখাবে। ভুল হলে সংশোধন করে দেবে।

মূল্যায়ন :
১। খেলার মাঠে সবার সাথে কীভাবে মিশবে?
২। প্রতিদ্বন্দ্বী দলের সাথে কীরূপ ব্যবহার করবে?
৩। খেলাধুলার আইন-কানুন মানতে হয় কেন?
৪। খেলার মাঠে একে অপরকে কীভাবে সাহায্য করবে?
৫। খেলার মাঠ হতে সরঞ্জামাদি আনার দায়িত্ব শুধু কি নেতার?

পঞ্চম অধ্যায়

খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুম

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :
৫.১ পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুম–এর প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জানবে।
৫.২ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে উঠতে পারবে।
৫.৩ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম গ্রহণ করতে পারবে।

শিখনফল :
৫.১.১ পরিমিত খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতে পারবে।
৫.২.১ খেলাধুলা শেষে বিশ্রামের গুরুত্ব বর্ণনা করতে পারবে।
৫.৩.১ পরিমিত ঘুমের সুফল সম্পর্কে বলতে পারবে।

পাঠ বিভাজন : ০২
পাঠ–০২: পরিমিত খেলাধুলা ও বিশ্রাম।

শিখনফল :
৫.১.১ পরিমিত খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতে পারবে।
৫.২.১ খেলাধুলা শেষে বিশ্রামের গুরুত্ব বর্ণনা করতে পারবে।

বিষয়বস্তু : শরীর সুস্থ রাখার জন্য খেলাধুলা করা প্রয়োজন। খেলাধুলার মাধ্যমে আমরা প্রচুর আনন্দ পাই। শিশুর স্বাভাবিক দৈহিক বৃদ্ধি, মানসিক বিকাশ ও স্বাস্থ্য গঠনের জন্য পরিমিত ব্যায়াম ও খেলাধুলা গুরুত্বপূর্ণ। তাই শিশুকাল থেকেই এ বিষয়গুলো সম্পর্কে শিশুদের জ্ঞান থাকা প্রয়োজন। পরিমিত খেলাধুলা দেহ ও মনকে বলিষ্ঠ ও সুগঠিত করে। শরীরকে বিভিন্ন রোগের হাত থেকে রক্ষা করে। তাই প্রতিদিন আমাদের সকলের খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করা উচিত।
খেলাধুলা আমাদের শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ–প্রত্যঙ্গ চালনায় সাহায্য করে। ফলে শরীরের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। খেলাধুলা করতে হলে অনেক পরিশ্রম করতে হয়। এ জন্য শরীর ক্লান্ত হয়ে পড়ে। এই ক্লান্তি দূর করার জন্য খেলাধুলা শেষে আমাদের বিশ্রামের প্রয়োজন হয়। বিশ্রাম করলে শরীরের ক্লান্তি দূর হয়ে শরীর ও মন সতেজ হয়ে ওঠে এবং পড়াশোনায় মন বসে। অতিরিক্ত খেলাধুলা ও বিশ্রাম উভয়ই স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। ভরা পেটে খেলাধুলা বা ব্যায়াম করতে নেই।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক শারীরিক শিক্ষা ক্লাসে খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে সুন্দরভাবে বুঝিয়ে দেবেন। খেলাধুলায় আগ্রহ সৃষ্টি করার জন্য কে কোন খেলা খেলতে পারে তা জেনে নেবেন। খেলাধুলা করলে কীভাবে শারীরিক পরিশ্রম হয় এবং শরীর ভালো থাকে তা জানাবেন। অতিরিক্ত খেলাধুলার অপকারিতা সম্বন্ধে ধারণা দেবেন।
খেলাধুলা করলে কেন শরীর ক্লান্ত হয়, ক্লান্তি দূর করার জন্য কী করতে হবে তা শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলবেন। খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম গ্রহণ করলে কী কী উপকার হয়, কতক্ষণ খেলাধুলা ও ব্যায়াম করার পর কতক্ষণ বিশ্রাম নিতে হয় তাও বলবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষক কোনো একটি খেলা নির্ধারিত সময়ের মধ্যে শেষ করবেন এবং প্রথম দুইটি দলকে বিশ্রাম নিতে বলবেন। এরপর সব শিক্ষার্থীকে বিশ্রামের গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা বুঝিয়ে দেবেন।

মূল্যায়ন :
১। খেলাধুলার মাধ্যমে আমরা কী লাভ করি?
২। পরিমিত খেলাধুলায় শরীরের কী উপকার হয়?
৩। অতিরিক্ত খেলাধুলা করলে কী ক্ষতি হয়?
৪। খেলাধুলা করলে শরীর ক্লান্ত হয় কেন?
৫। ব্যায়াম করলে শরীরের কী উপকার হয়?

পাঠ–০২ পরিমিত ঘুম :

শিখনফল
৫.৩.১: পরিমিত ঘুমের সুফল সম্পর্কে বলতে পারবে।

বিষয়বস্তু : বিদ্যালয়ে খেলাধুলা ছাড়াও অন্যান্য দৈহিক কাজে শরীর ক্লান্ত হয়ে পড়ে। এজন্য বিশ্রামের প্রয়োজন হয়। এই বিশ্রামের অন্যতম মাধ্যম হচ্ছে ঘুম। কর্মক্লান্ত শরীরের জন্য পরিমিত ঘুম শরীরকে চাঙ্গা করে তোলে, শরীরে ও মনে ফূর্তি আনে। ঘুমের সময় শরীরের সকল অঙ্গ–প্রত্যঙ্গ শিথিল হয়ে পূর্ণ বিশ্রামে থাকে। শ্বাস–প্রশ্বাস সহজ হয়, হজমশক্তির কাজ সুচারুরূপে সম্পন্ন হয় এবং শিশুর দৈহিক বিকাশে সহায়তা করে। তবে অতিরিক্ত ঘুম স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক শিক্ষার্থীদের পরিমিত ঘুম সম্পর্কে ধারণা দিবেন। কখন ঘুমাতে হবে এবং ঘুম থেকে উঠতে হবে তা সকলের সামনে ব্যাখ্যা করে বোঝাবেন। নির্ধারিত সময়ে ঘুমালে ও যথাসময়ে ঘুম থেকে উঠলে শরীর ও মনে কীরূপ প্রভাব ফেলে, পড়াশোনায় কীভাবে সাহায্য করে তা উল্লেখ করবেন। আবার অতিরিক্ত ঘুম শরীরের কী ক্ষতি করে তা বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করবেন। শিক্ষক সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া ও ঘুম থেকে ওঠার অভ্যাস গড়ে তুলতে বলবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে কে কখন ঘুমাতে যায় ও ঘুম থেকে ওঠে তা জেনে শিক্ষক পরিমিত ঘুমের উপকারিতা ও অতিরিক্ত ঘুমের অপকারিতা সম্পর্কে বলবেন। কোনো শিক্ষার্থীর ঘুম সম্পর্কে সমস্যা থাকলে তার অভিভাবকের সাথে যোগাযোগ করে তার সমাধানের জন্য চেষ্টা করবেন। ও শিক্ষার্থীদের যথাসময়ে ঘুমাতে যাওয়া ও ঘুম থেকে উঠার অভ্যাস করতে বলবেন।

মূল্যায়ন :
১। কিসে ক্লান্ত শরীর ও মন চাঙ্গা হয়ে ওঠে?
২। অতিরিক্ত ঘুম শরীরের জন্য কী ক্ষতি করে?
৩। পরিমিত ঘুম শরীরকে কীভাবে সাহায্য করে?

ষষ্ঠ অধ্যায়

খাদ্য

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা
৬.১ খাদ্য কী ও তার গুরুত্ব জানতে পারবে।
৬.২ টাটকা খাবার সম্পর্কে জানবে।
৬.৩ পচা, বাসি ও বাজারের খোলা খাবারের কুফল সম্পর্কে জানবে ও তা বর্জন করবে।

শিখনফল:
৬.১.১ খাদ্য কী ও খাদ্যের গুরুত্ব সম্পর্কে বলতে পারবে।
৬.২.১ টাটকা খাবার সম্পর্কে বলতে পারবে।
৬.৩.১ পচা, বাসি ও খোলা খাবারের কুফল সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবে ।

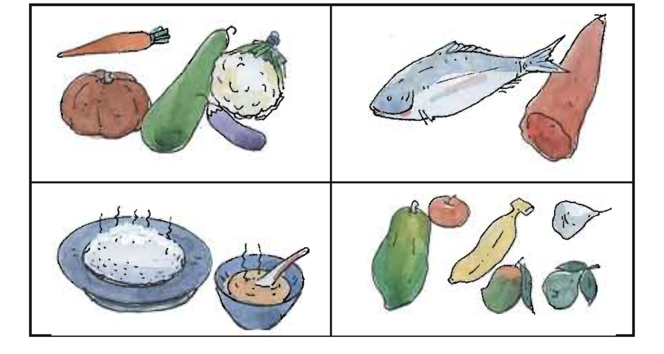
পাঠ বিভাজন–০২
পাঠ–০১ খাদ্য সম্পর্কে ধারণা ও এর গুরুত্ব
শিখনফল
৬.১.১ খাদ্য কী ও তার গুরুত্ব সম্পর্কে জানতে পারবে।

বিষয়বস্তু : বেঁচে থাকার জন্য আমাদের খাদ্যের প্রয়োজন। মানুষের শরীর যন্ত্রের মতো। যেমন মোটর গাড়ি চালাতে গেলে গাড়ির ইঞ্জিনে পেট্রল বা গ্যাস দিতে হয়। তেমনি মানুষের শরীর সুস্থ ও কর্মক্ষম রাখার জন্য আমাদের খাদ্য গ্রহণ করতে হয়। এই খাদ্যই মানবদেহের জ্বালানি ও চালিকাশক্তি।
মানবদেহ কাজে ব্যস্ত কিংবা অবসরে থাকলে শরীরের কিছু না কিছু ক্ষয় হতে থাকে। শরীরে অনবরত রক্ত চলাচল, শ্বাস–প্রশ্বাস ও পরিপাকযন্ত্রের কাজ চলতে থাকে।

এতে দেহের কোনো না কোনো উপাদান ক্ষয়প্রাপ্ত হয় এবং আমাদের ক্ষুধা পায় পরিমিত ও সুষম খাদ্য গ্রহণ করলে ক্ষুধা দূর এবং শরীরের ক্ষয় পূরণ হয়। তাই যে সমস্ত দ্রব্য গ্রহণ করলে মানুষের দেহের বৃদ্ধি, ক্ষয় পূরণ ও কর্মশক্তি তৈরি করে দেহের রোগপ্রতিরোধ শক্তি বাড়িয়ে দেয় তাকেই আমরা খাদ্য বলি।
খাদ্যের কাজ :
১. দেহের ক্ষয় পূরণ করে।
২. পুষ্টি ও দেহের বৃদ্ধি সাধন করে।
৩. তাপশক্তি তৈরি করে।
৪. রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : বিভিন্ন সহজ প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে খাদ্য ও তার গুরুত্ব সম্পর্কে জানতে পারবেন। যেমন– তোমরা কখন খাবার খাও? আজ সকালে কী খাবার খেয়ে স্কুলে এসেছ? খাদ্যের কাজ কী? খাদ্য না খেলে শরীর দুর্বল হয় কেন? আমরা দৈনিক নানা রকম খাবার খাই এর দু–একটির নাম বল।
পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা ও কাজ শ্রেণিকক্ষে বর্ণনা করবে।
মূল্যায়ন :
১। খাদ্য কাকে বলে?
২। খাদ্য শরীরের কী কাজে লাগে?
৩। খাদ্যের কাজ কী?
পাঠ–০২ টাটকা খাবার, পচা ও বাসি খাবার
শিখনফল :
৬.২.১ টাটকা খাবার সম্পর্কে জানবে।
৬.৩.১ পচা, বাসি ও খোলা খাবারের কুফল সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবে ।
বিষয়বস্তু : শরীর সুস্থ রাখার জন্য টাটকা খাবার অপরিহার্য। কারণ টাটকা খাবারে খাদ্যের গুণগত মান বজায় থাকে। খাবার টাটকা না হয়ে বাসি হলে তা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর হয়। তবে অল্প সময়ের জন্য খাবার বাসি হলে তা গরম করে খাওয়া যেতে পারে। খাবার রান্না করার জন্য শাক–সবজি ভালো করে ধুয়ে কাটতে হয় এবং অন্যান্য উপকরণও ভালোভাবে পরিষ্কার করে নিতে হয়। এরূপ রান্না করা খাবারে ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ পরিপূর্ণ মাত্রায় বজায় থাকে। তাই একে টাটকা খাবার বলে। টাটকা তরিতরকারি, সবুজ শাক–সবজি, পালং শাক, গাজর, বাঁধাকপি, টমেটো, টাটকা ফল পেয়ারা, আম, জাম, কাঁঠাল প্রভৃতি শরীর সুস্থ রাখতে সাহায্যে করে। এসব ফলমূল, শাক–সবজি পুষ্টিগুণে ভরপুর।
পচা, বাসি ও খোলা খাবারের কুফল সম্পর্কে বর্ণনা করার পরও শিশুরা চকলেট, বিস্কুট, চানাচুর, শিঙ্গাড়া, নানা ধরনের আচার এসব বাইরের খাবার খেতে খুবই পছন্দ করে। শিশুরা দিনের অধিকাংশ সময় স্কুলে থাকে, পড়াশোনা করে। তাদের বাইরের খাবারের প্রতি আকর্ষণ খুব বেশি থাকে। ক্লাসের অবসরে বা টিফিন পিরিয়ডে একছুটে তারা বাইরে যায় এবং এসব খোলা খাবার কিনে খায়। কিন্তু এসব খাবার হয় খুবই নিম্নমানের শিশুরা না বুঝে এসব খারাপ খাবার খেয়ে নানা প্রকার পেটের অসুখে ভোগে। ঘরের বাসি খাবার এবং বাইরের খোলা পচা বাসি খাবার বর্জন করতে হবে। শিশুরা যাতে এসব খাবার খেতে না পারে তার ব্যবস্থা করতে হবে।

বাসি খাবার


টাটকা খাবার

শিখন শেখানো কার্যাবলি : টাটকা খাবার আমাদের কী উপকারে আসে তা বুঝিয়ে বলবেন। টাটকা খাবারের জন্য তরিতরকারি, মাছ, মাংস প্রভৃতি রান্না করার আগে কী করতে হয় তা শিক্ষার্থীদের বলবেন। দুপুরের রান্না করা খাবার রাত্রে খাওয়ার আগে কী করে টাটকা করা যায় তাও সুন্দর করে বুঝিয়ে বলবেন। কীভাবে খাবার পচা ও বাসি হয় তা প্রথমে শিক্ষক ব্যাখ্যা করবেন। খাবার খোলা থাকলে কীভাবে তা খাওয়ার অযোগ্য হয়ে পড়ে সে সম্পর্কেও শিক্ষার্থীদের ধারণা দিতে হবে। রান্না করা খাবার যদি খোলা অবস্থায় রেখে দেওয়া হয় তাহলে তার উপর মাছি বসে ঐ খাবারে রোগ ছড়ায়। খোলা খাবার স্বাস্থ্যের জন্য খুবই ক্ষতিকর। এ সম্পর্কে জানাবার জন্য স্কুলের সামনে যেসব খাবার খোলা অবস্থায় বিক্রি হয় তা শিক্ষার্থীদের দেখতে হবে।

পরিকল্পিত কাজ : শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন দলে বিভক্ত হয়ে টাটকা, বাসি ও খোলা খাবার সম্পর্কে আলোচনা করবে।

মূল্যায়ন :
১। টাটকা খাবার কী?
২। টাটকা খাবারের উপকারিতা কী?
৩। খাবার ঠান্ডা হলে তা গরম করে খেতে হয় কেন?
৪। কখন খাবার পচা ও বাসি হয় ? পচা ও বাসি খাবার খেলে কী হয়?
৫। বাইরের খোলা খাবার খাওয়া কি ভালো? খোলা খাবার থেকে কী অসুখ করে?

সপ্তম অধ্যায়

দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :
৭.১ দৈনন্দিন জীবনে যে সকল বিষয়ে সচরাচর দুর্ঘটনা ঘটে সে সম্পর্কে জানবে।
৭.২ রাস্তায় চলাচল ও পারাপারের সময় সাবধানতা সম্পর্কে জানবে।
৭.৩ কুকুর, বিড়াল ও শিয়াল ইত্যাদি জন্তু ও বিষাক্ত পোকামাকড়ের কামড়/আঁচড় সম্পর্কে জানবে।
৭.৪ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে।
৭.৫ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দা, বঁটি, ছুরি, হাতুড়ি প্রভৃতি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে।
শিখনফল :
৭.১.১ দৈনন্দিন জীবনে চলাফেরায় যেসব দুর্ঘটনা ঘটে সে সম্পর্কে বলতে পারবে।
৭.২.১ রাস্তায় চলাফেরার সময় সতর্ক হয়ে চলতে পারবে।
৭.৩.১ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ও বিষাক্ত পোকামাকড়ের কামড়/আঁচড় সম্পর্কে বলতে পারবে।
৭.৪.১ ডোবা, পুকুর, চুলা, ও আগুন দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে বলতে পারবে।
৭.৫.১ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দা, বঁটি, ছুরি, হাতুড়ি দ্বারা দুর্ঘটনা সম্পর্কে বলতে পারবে।

পাঠ বিভাজন –০৪
পাঠ–০১ – দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা
শিখনফল :
৭.১.১ দৈনন্দিন জীবনে চলাফেরায় যেসব দুর্ঘটনা ঘটে সে সম্পর্কে বলতে পারবে।
৭.২.১ রাস্তায় চলাফেরার সময় সতর্ক হয়ে চলতে পারবে।

বিষয়বস্তু : জীবনে চলার পথে অনেক সময় আমাদের দুর্ঘটনার শিকার হতে হয়। এই আকস্মিক দুর্ঘটনার জন্য আমরা প্রস্তুত থাকি না। তাই আমরা ঘাবড়ে যাই। এজন্য দুর্ঘটনা সম্পর্কে আমাদের কিছু সাধারণ জ্ঞান থাকা দরকার। এই জ্ঞান একদিকে যেমন আমাদের দৈনন্দিন জীবনের দুর্ঘটনা সম্পর্কে সতর্ক থাকতে সহায়তা করবে, অন্যদিকে দুর্ঘটনা ঘটে গেলে অপ্রস্তুত না হয়ে তাৎক্ষণিক করণীয় সম্পর্কে সচেতন করে তুলবে। দৈনন্দিন জীবনে যে সমস্ত দুর্ঘটনা ঘটে তা হলো যানবাহনের মাধ্যমে, জীবজন্তুর কামড়ে ও আঁচড়ে, পানিতে ডুবে, আগুনে পুড়ে, বৈদ্যুতিক শক ও খেলাধুলার সময় আঘাত লেগে। দুর্ঘটনা ঘটলে প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা করা ও দ্রুত ডাক্তারের কাছে পৌঁছানোর ব্যবস্থা করা।

গ্রামের রাস্তায় চলাচলের সময় এদিক ওদিক না তাকিয়ে সামনের দিকে তাকিয়ে রাস্তা দিয়ে চলতে হবে। কারণ গ্রামের রাস্তা সরু, ফলে পড়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে। শহর অঞ্চলে ফুটপাথ দিয়ে হাঁটতে হবে যেখানে ফুটপাথ নেই সেখানে বাম দিক দিয়ে হাঁটার অভ্যাস করতে হবে। রাস্তা পার হওয়ার সময় জেব্রা ক্রসিং দিয়ে রাস্তা পার হতে হবে। যেখানে জেব্রা ক্রসিং নেই সেখানে ডানে বামে তাকিয়ে রাস্তা পার হতে হবে। চলন্ত গাড়ি থেকে ওঠা–নামা ঠিক নয়। গাড়িতে বসে জানালার বাইরে হাত রাখলে দুর্ঘটনার আশঙ্কা থাকে।

রাস্তা পারাপারের ছবি

শিখন শেখানো কার্যাবলি : আমাদের দৈনন্দিন জীবনে যে সমস্ত দুর্ঘটনা ঘটে সে সম্পর্কে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে সে সম্পর্কে ধারণা দেবেন। সকল শিক্ষার্থীই এ ব্যাপারে সতর্কতা অবলম্বন করতে পারবে কি না তা নিশ্চিত হবেন। দৈনন্দিন জীবনে চলাফেরার সময় কীভাবে

সতর্কতা অবলম্বন করবে তা বোঝাতে হবে। বাসে ওঠা ও নামার নিয়মকানুন শিখাতে হবে এবং শিক্ষার্থীকে প্রশ্ন করে কতটুকু শিখেছে তা নিশ্চিত হতে হবে।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষক শিক্ষার্থীদের নিয়ে কীভাবে রাস্তা পার হতে হয় তা অনুশীলন করাবেন।
মূল্যায়ন :
(১) দৈনন্দিন জীবনে কী ধরনের দুর্ঘটনা ঘটতে পারে?
(২) দুর্ঘটনা এড়াতে কী ভাবে সতর্কতা অবলম্বন করতে হয়?
(৩) গ্রামের রাস্তা দিয়ে কীভাবে হাঁটতে হবে?
(৪) শহরের রাস্তা দিয়ে কীভাবে চলতে হবে?
(৫) রাস্তা পারাপারের নিয়ম কী?

পাঠ –০২ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ও বিষাক্ত পোকামাকড়।
শিখনফল ৭.৩.১ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ও বিষাক্ত পোকামাকড়ের কামড়/আঁচড় সম্পর্কে বলতে পারবে।

উপকরণ : এইসব জীবজন্তুর ও বিষাক্ত পোকামাকড়ের কিছু ছবি।

বিষয়বস্তু : বিদ্যালয়, হাট-বাজারের আসা-যাওয়ার সময় ও বাড়ির আশপাশে ঘোরাঘুরির সময় বিভিন্ন জীব জন্তু থেকে সাবধান থাকতে হবে। পাগলা কুকুর কামড়ালে তা মারাত্মক, কারণ তাদের মুখের লালায় জলাতঙ্ক রোগের জীবাণু থাকে। কুকুর, শিয়াল পাগলা অবস্থায় এই জীবাণু বহন করে। মনে রাখতে হবে পাগলা কুকুরের সামান্য আঁচড়েও জলাতঙ্ক রোগ হতে পারে।

বিড়ালের নখ খুব তীক্ষ্ণ। বিড়াল থেকে ডিপথেরিয়া ও নানা ধরনের রোগ ছড়ায়। এ ছাড়া বিছা, মৌমাছি ভীমরুল হুল ফুটিয়ে দুর্ঘটনা ঘটিয়ে থাকে। অনেক ক্ষেত্রে হুলটি ভেঙ্গে গিয়ে দংশন স্থানে বিধে থাকে। ক্ষতের চারদিকে চাপ দিয়ে হুলটি বের করতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : বিদ্যালয়ে বা হাট-বাজারে আসা-যাওয়ার সময় কীভাবে সতর্কতা অবলম্বন করতে হয়, কুকুর কামড়ালে কী রোগ হয়, বিড়ালের কামড়ে কী রোগ হয়? বিষাক্ত পোকার কামড়ে হুল বিধে থাকলে কীভাবে বের করতে হয় ইত্যাদি শিক্ষার্থীদের আলোচনার মাধ্যমে শিখাতে হবে এবং এসব জীবজন্তু থেকে সাবধান থাকতে হবে।
পরিকল্পিত কাজ :
এ সমস্ত জীবজন্তুর কামড় থেকে তাবে সাবধানতা অবলম্বন করবে তা উপস্থাপন কর।
কুকুর কামড় দিলে কী রোগ হয় বা হুল বিঁধলে কীভাবে বের করতে হয় তা বোর্ডে লিখে দেখাও।

মূল্যায়ন :
১) কুকুরের কামড়ে কী রোগ হয়?
২) বিড়ালের কামড়ে কী রোগ হয়?
৩) হুল বিঁধলে কীভাবে বের করতে হয়?

পাঠ – ০৩ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন।

শিখনফল :
৭.৪.১ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে বলতে পারবে ।

উপকরণ : পানিতে ডুবা, ঘর বা শরীরে আগুন লাগার ছবি।
বিষয়বস্তু : যে সকল বাড়ি ও বিদ্যালয়ের আশে-পাশে ডোবা, পুকুর ও জলাশয় আছে সেসব স্থানে শিশুদের সাবধানে চলাফেরা করা উচিত। বিশেষ করে গ্রামের বাড়িতে ডোবা বা পুকুর থাকলে ঘাটের পিচ্ছিলতা দূর করা প্রয়োজন। কারণ হঠাৎ করে পা পিছলে পানিতে তলিয়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে। পুকুর/নদী ও সুইমিং পুলে সাঁতার কাটতে শিক্ষার্থীদেরকে নিরাপত্তামূলক ব্যবস্থা সম্পর্কে ধারণা দিতে হবে। আগুন থেকে ও দুর্ঘটনা ঘটতে পারে তাই শিশুদেরকে চুলা থেকে দূরে রাখতে হবে। উপরে বর্ণিত দুর্ঘটনা থেকে রক্ষা পেতে শিক্ষক শিশুদের নিম্নোক্ত উপদেশগুলো দেবেন।

(১) পুকুরে বা ডোবায় একাকী নামবে না।
(২) চুলার আগুন, দেশলাই, আতশবাজি এসব থেকে শিশুদের দূরে থাকার নির্দেশ দিতে হবে।
(৩) কুপিবাতি ও মোমবাতি নিয়ে এদিক ওদিক ঘারাফেরা করতে পারবে না।
(৪) বিশেষ করে গ্রামে রান্না হওয়ার সাথে সাথে চুলা নিভিয়ে রাখতে হবে।
(৫) শরীরে পরিধেয় কাপড়ে আগুন লাগলেএদিক ওদিকছোটাছুটি না করে মাটিতে গড়াগড়ি দিতে হবে।
(৬) ডুবে যাওয়া ছেলেমেয়েদের পানি থেকে তুলে পেটে চাপ দিয়ে পানি বের করতে হবে।
(৭) দুর্ঘটনা ঘটার সাথে সাথে ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষার্থী আগুন ও পানি থেকে কীভাবে নিজেকে রক্ষা করবে সে ব্যাপারে সচেতন করতে হবে। আগুন যাতে না লাগে সেজন্য কী ধরনের সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে এবং গায়ে আগুন ধরলে নিজেকে কীভাবে রক্ষা করবে তা প্রশ্ন করে উত্তর আদায় করবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা পুকুর, ডোবা, চুলা ও আগুন দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা থেকে রক্ষা পেতে সতর্কতামূলক বিষয়গুলো শ্রেণিকক্ষে আলোচনা করবে।
মূল্যায়ন :
(১) পেট থেকে কীভাবে পানি বের করতে হয়?
(২) গায়ে আগুন লাগলে কীভাবে নিভাতে হয়?
(৩) দুর্ঘটনা থেকে রক্ষার জন্য কী সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নিতে হয়?

পাঠ– ০৪ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দা, বঁটি, ছুরি ও হাতুড়ি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা।

শিখনফল :
৭.৫.১ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম,দা, বঁটি, ছুরি, হাতুড়ি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে বলতে পারবে।

উপকরণ : দা, বঁটি, ছুরি ও হাতুড়ির ছবি।

বিষয়বস্তু : বাড়ি বা বিদ্যালয়ে চলার পথে আকস্মিক দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। দুর্ঘটনার মূল কারণ হলো অসাবধানতা। ছুরি, বঁটি, দা, হাতুড়ি, কাচ বা টিনের টুকরায় হাত-পা কাটা, ইলেকট্রিক শক লাগা ইত্যাদি দ্বারা শিশুরা দুর্ঘটনায় আক্রান্ত হয়ে থাকে। তাই কাচ টিন বা বাঁশের টুকরা যেখানে-সেখানে ফেলা নিষেধ। এগুলো নিরাপদ স্থানে বা নির্দিষ্ট পাত্রে ফেলতে হবে। ত্রুটি যুক্ত বৈদ্যুতিক সুইচ, প্লাগ বদলে ফেলতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক শিক্ষার্থীদের টিন বা কাচের টুকরা, যেখানে-সেখানে ফেলতে নিষেধ করবেন। দা, বঁটি, ছুরি ও হাতুড়ি শিশুদের নাগালের বাইরে নিরাপদ দূরত্বে রাখতে হবে। এগুলো দ্বারা কী কী দুর্ঘটনা ঘটতে পারে তা বুঝিয়ে দিতে হবে। বৈদ্যুতিকের ছেঁড়া তার, নড়বড়ে সুইচ স্পর্শ করতে নিষেধ করবেন। এ দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে ভালোভাবে বোঝাবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থী দা, বঁটি, ছুরি, ও হাতুড়ি সনাক্ত করবে এবং এগুলো থেকে সংঘটিত দুর্ঘটনা বর্ণনা করবে।
মূল্যায়ন :
(১) দা, বঁটি, ছুরি দ্বারা কী ধরনের দুর্ঘটনা ঘটে?
(২) দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য কী সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে?
(৩) ধারালো এ সমস্ত বস্তু কোথায় কীভাবে রাখতে হবে?

অষ্টম অধ্যায়

প্রাথমিক চিকিৎসা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :
৮.১ প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে পারবে।
৮.২ খেলাধুলার দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানবে।
শিখনফল :
৮.১.১ প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে বলতে পারবে।
৮.২.১ খেলাধুলার দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে বলতে পারবে।
পাঠ বিভাজন– ০২
পাঠ– ০১ প্রাথমিক চিকিৎসা
শিখনফল :
৮.১.১: প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে বলতে পারবে।
উপকরণ : জীবানুমুক্ত তুলা, ব্যান্ডেজ, কাঁচি, লিউকোপ্লাস্ট, ডেটল ও আয়োডিন।

প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ

বিষয়বস্তু : শরীরের কোনো স্থানে আঘাত লেগে কেটে বা মচকে গেলে মাংসপেশির কোষগুলো উত্তেজিত হয়ে টান ধরলে বা কোনো দুর্ঘটনা ঘটলে ডাক্তারের কাছে বা হাসপাতালে নেয়ার পূর্বে যে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয় তাকে প্রাথমিক চিকিৎসা বলে।
প্রাথমিক চিকিৎসার উদ্দেশ্য হলো রোগীর জীবন রক্ষা করা,অসুস্থ রোগীর অবস্থা যেন আরও অবনতি না হয় বা ক্ষতাদি যেন বৃদ্ধি না পায় তার ব্যবস্থা নেয়া এবং রোগীকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তারের কাছে পাঠানোর ব্যবস্থা করা।

শিখন শিখানো কার্যাবলি : শিক্ষক শিক্ষার্থীদের প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা দিবেন। এর প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বোঝাবেন। প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণের ব্যবহারবিধি সম্পর্কে হাতে-কলমে শিখিয়ে দিবেন। প্রাথমিক চিকিৎসা সংক্রান্ত কিছু ছবি টাঙিয়ে স্পষ্ট ধারণা দেবেন। শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করে এবং ক্ষেত্র বিশেষে নিজেই প্রশ্নের উত্তর দিয়ে বুঝিয়ে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শ্রেণিকক্ষে টেবিলের উপর প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণগুলো শিক্ষার্থীরা সনাক্ত করবে।
মূল্যায়ন :
(১) প্রাথমিক চিকিৎসা কাকে বলে?
(২) প্রাথমিক চিকিৎসার উদ্দেশ্য কী?
(৩) প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণের নামগুলো বল।
পাঠ– ০২ খেলাধুলার দুর্ঘটনা

শিখনফল :
৮.২.১ খেলাধুলা দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে বলতে পারবে।

উপকরণ : বরফ, আইসব্যাগ, হটওয়াটার ব্যাগ, স্প্লিন্ট, ত্রিকোনী ও রোলার ব্যান্ডেজ।
বিষয়বস্তু : শিশুরা খেলাধুলা বা দৌড়াদৌড়ি করার সময় বিভিন্নভাবে আহত হতে পারে। যেমন–পড়ে গিয়ে পা ভেঙে বা মচকাতে পারে, আঘাত লেগে হাত বা পা ফুলে ব্যথা হতে পারে, মাংসপেশির কোষগুলো উত্তেজিত হয়ে মাংসপেশিতে টান ধরতে পারে, নাকে আঘাত লেগে রক্ত বের হতে পারে। এ ধরনের দুর্ঘটনায় প্রাথমিক প্রতিবিধান নিম্নে আলোচনা করা হলো–
(১) ভেঙে বা মচকে গেলে আহত স্থান স্থির রাখার চেষ্টা করতে হবে। স্প্লিন্টের সাহায্যে ব্যান্ডেজ করে আহত স্থানকে অনড় রাখতে হবে। রোগীকে সাথে সাথে হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

(২) ব্যথা পেয়ে ফুলে গেলে ব্যথার স্থানে বরফ লাগাতে হবে। বরফ না পাওয়া গেলে ঠাণ্ডা পানি বা আইসক্রিম লাগাতে হবে। আস্তে আস্তে ব্যথা এবং ফোলা কমে যাবে।

(৩) নাকে আঘাত লেগে রক্ত বের হলে এ অবস্থায় রোগীকে চিৎ করে শোয়াতে হবে অথবা বসিয়ে মাথা পিছনের দিকে হেলিয়ে রাখতে হবে। কাপড় ঢিলা করে দিতে হবে। এরপর নাকে বরফ লাগালে আস্তে আস্তে রক্ত পড়া বন্ধ হয়ে যাবে। তারপরেও রক্ত পড়া বন্ধ না হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

শিখন শিখানো কার্যাবলি : শিশুদের আহত হওয়ার কারণ ভালো করে বোঝাতে হবে। খেলাধুলা করার সময় কী কী দুর্ঘটনা ঘটতে পারে সে ব্যাপারে সতর্ক করতে হবে। খেলার মাঠে যেন গর্ত, উঁচু–নিচু, ইট বা ইটের টুকরা না থাকে সে দিকে লক্ষ রেখে শিশুদের খেলতে পাঠাতে হবে। মাঠ ভেজা বা পিচ্ছিল না থাকে সেদিকেও লক্ষ রাখতে হবে। দুর্ঘটনা ঘটলে কী কী প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নেয়া যায় সে ব্যাপারে ধারণা দিতে হবে।

পরিকল্পিত কাজ: শিক্ষার্থী শ্রেণিকক্ষে খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে বলতে পারবে।

মূল্যায়ন :

(১) মাংসপেশিতে টান ধরলে কী করতে হয়?

(২) আঘাত পেয়ে কোনো স্থান ফুলে গেলে কী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হয়?

(৩) নাক দিয়ে রক্ত বের হলে তা বন্ধের উপায় কী?

(৪) পা মচকিয়ে বা ভেঙে গেলে কী ব্যবস্থা নিতে হয়?

নবম অধ্যায়

দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্দীপ্ত হওয়া

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :
৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করবে এবং জাতীয় সংগীত গাইতে শিখবে।
৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করবে।

শিখনফল :

৯.১.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করতে পারবে।
৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস সম্পর্কে বলতে পারবে।

পাঠ বিভাজন–০২

পাঠ ০১ : প্রাত্যহিক সমাবেশ।

শিখনফল :

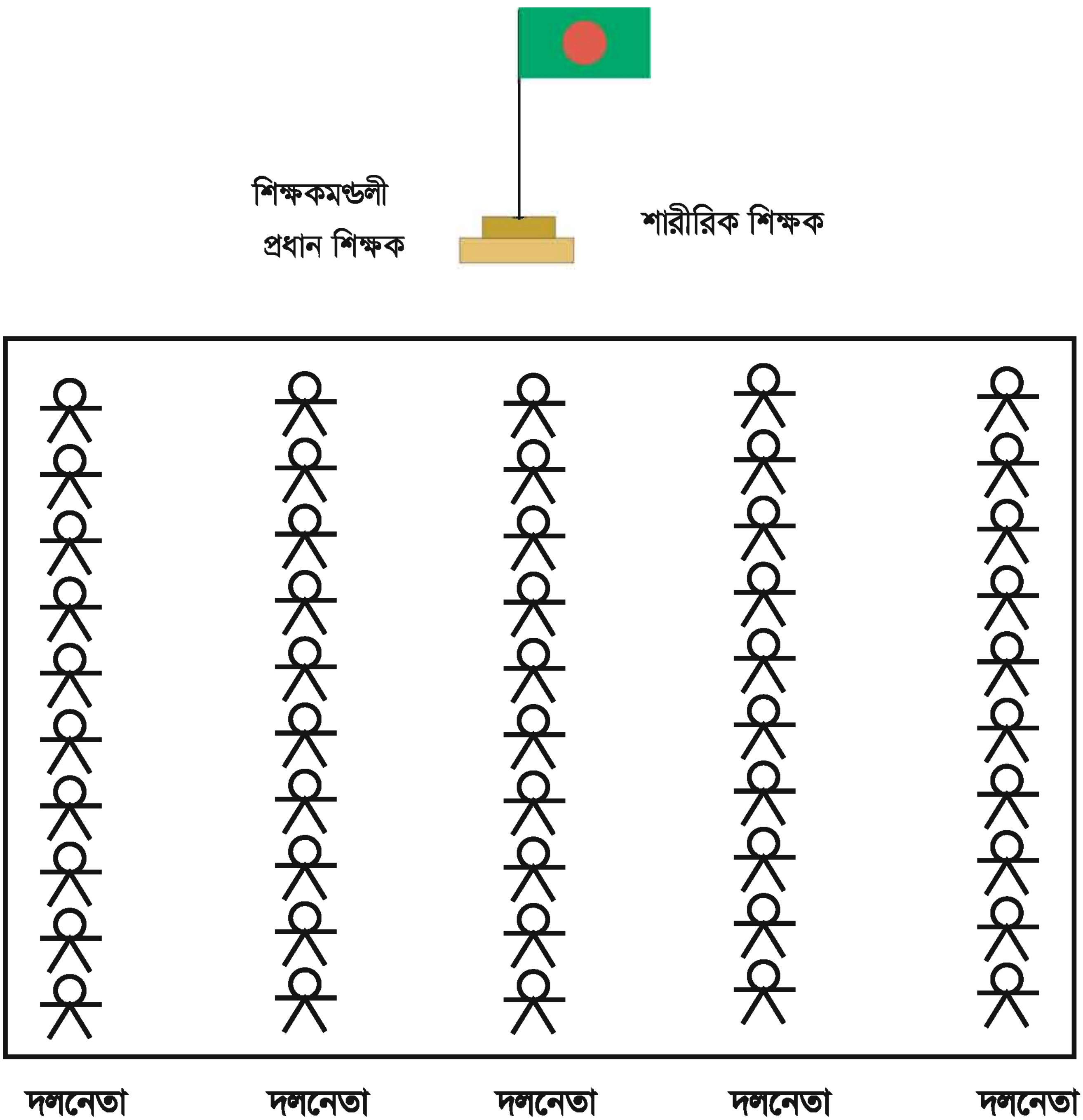
৯.১.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করতে পারবে।

উপকরণ : খোলা জায়গা, পতাকা দণ্ড ও জাতীয় পতাকা।

বিষয়বস্তু : শিক্ষার্থীদের দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধের চেতনায় উদ্দীপ্ত হওয়ার জন্য প্রতিদিন সকালে ক্লাস শুরুর পূর্বে প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করতে হবে। প্রাত্যহিক সমাবেশের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শৃঙ্খলাবোধ, দেশপ্রেম ও আদেশ মান্য করার অভ্যাস গড়ে ওঠে এবং ধর্মীয় অনুভূতি বৃদ্ধি পায়।

বিদ্যালয়ের সামনে খোলা মাঠে শিক্ষার্থী এবং শিক্ষকবৃন্দ সমবেত হবে। ক্লাস অনুসারে ফাইল করে দাঁড়াবে। যারা ছোট তারা সামনে এভাবে ক্রমান্বয়ে দাঁড়াবে। যদি বিদ্যালয়ে হাউস ভাগ করা থাকে তাহলে হাউস অনুসারেও দাঁড়াতে পারে।

প্রাত্যহিক সমাবেশ



জাতীয় সংগীত

আমার সোনার বাংলা, আমি তোমায় ভালোবাসি
চিরদিন তোমার আকাশ, তোমার বাতাস, আমার প্রাণে বাজায় বাঁশি
ওমা, ফাগুনে তোর আমের বনে ঘ্রাণে পাগল করে,
মরি হায়, হায়রে–
ওমা অঘ্রাণে তোর ভরা ক্ষেতে আমি কী দেখেছি মধুর হাসি।
কী শোভা, কী ছায়াগো, কী স্নেহ, কী মায়াগো–
কী আচল বিছায়েছ বটের মূলে নদীর কূলে কূলে।
মা, তোর মুখের বাণী আমার কানে লাগে সুধার মতো,
মরি হায়, হায়রে–
মা, তোর বদনখানি মলিন হলে, ওমা, আমি নয়ন জলে ভাসি
সোনার বাংলা, আমি তোমায় ভালোবাসি।

শপথ

"আমি শপথ করিতেছি যে, মানুষের সেবায় নিজেকে নিয়োজিত রাখিব,
দেশের প্রতি অনুগত থাকিব, দেশের একতা ও সংহতি বজায় রাখিবার জন্য সচেস্ট থাকিব,
হে প্রভু আমাকে শক্তি দিন, আমি যেন বাংলাদেশের সেবা করিতে পারি এবং
বাংলাদেশকে শক্তিশালী রাস্ট্র হিসাবে গড়িয়ে তুলিতে পারি" আমিন।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষার্থীরা সমাবেশে আসার সময় দৌড়াদৌড়ি করে পড়ে না যায় সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে। ছোটদের সামনে ও বড়দের পিছনে দাঁড়াতে বলবেন। দুই জনের মাঝে পরিমিত জায়গা রাখতে হবে যেন শপথের সময় গায়ে হাত না লাগে। সমাবেশ শেষে শ্রেণিশিক্ষক শিক্ষার্থীদের সাথে করে ক্লাসে নিয়ে যাবেন।

পরিকল্পিত কাজ : সমাবেশে দাঁড়ানোর পর প্রধান শিক্ষক বা অন্য যেকোনো একজন শিক্ষক পতাকা উত্তোলন করবেন। শিক্ষার্থীরা সকলে সোজা হয়ে দাঁড়াবে। শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে একজন এসে 'সুরা ফাতেহা" পাঠ করবে। এরপর শপথ পাঠ করবে। শপথের সময় সকলে ডান হাত কাঁধ বরাবর তুলবে। আঙুলগুলো খোলা ও একত্র থাকবে। তারপর সোজা হয়ে জাতীয় সংগীত গাইবে।

মূল্যায়ন :
১। সমাবেশে কীভাবে দাঁড়াতে হয়?
২। সমাবেশের মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা কী অর্জন করতে পারে?
৩। সমাবেশ কখন শুরু হয়?
৪। শপথের সময় হাত কোথায় থাকবে?
৫। সমাবেশ শেষে কীভাবে ক্লাসে যেতে হয়?

পাঠ–০২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস।

শিখনফল:

৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস সম্পর্কে বলতে পারবে।

উপকরণ : রশি, ফিতা, চুন ও বাঁশি।

বিষয়বস্তু : স্বাধীনতা একটি জাতির অমূল্য সম্পদ। স্বাধীনতা ছাড়া কোনো জাতির নিজস্ব স্বকীয়তা প্রকাশ পায় না। শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানসহ সারাদেশে স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস পালন করা হয়। ছাব্বিশে মার্চ বাঙালি জাতির জন্য একটি স্মরণীয় দিন। জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান ছাব্বিশে মার্চ স্বাধীনতা ঘোষণা করেছিলেন। সেই থেকে জাতি ঐ দিন স্বাধীনতা দিবস পালন করে আসছে।

নয়মাস রক্তক্ষয়ী যুদ্ধের পর বাঙালি জাতি ১৬ই ডিসেম্বর পৃথিবীর মানচিত্রে একটি স্বাধীন সার্বভৌম নতুন দেশ হিসেবে বাংলাদেশ আত্মপ্রকাশ করে। ঐ দিন আমাদের মুক্তির দিন, বিজয়ের দিন। সেজন্য ১৬ই ডিসেম্বরকে বিজয় দিবস হিসেবে পালন করা হয়। বিদ্যালয়ে স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস উদযাপনের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদেরকে জাতীয় চেতনা ও দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ করা যায়।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক ও শিক্ষার্থী সকালে বিদ্যালয়ে এসে বিজয় দিবস ও স্বাধীনতা দিবসের কর্মসূচি অনুসারে অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করবে। খেলাধুলার অনুষ্ঠানের সময় শিক্ষার্থীদের বয়স ও উচ্চতা অনুসারে বিভিন্ন দলে ভাগ করে অংশগ্রহণের সুযোগ দিতে হবে। সব সময় লক্ষ রাখতে হবে অনুষ্ঠানগুলো যেন আনন্দময় ও উৎসবের মাধ্যমে পালন করা হয়।

পরিকল্পিত কাজ : বিজয় দিবস ও স্বাধীনতা দিবসের অনুষ্ঠানে শিক্ষার্থীরা অংশগ্রহণ করবে।

মূল্যায়ন :

১। বিজয় দিবস কত তারিখে অনুষ্ঠিত হয়?
২। স্বাধীনতা দিবসের ঘোষণা কে করেন?
৩। মুক্তিযুদ্ধ কতদিন পর্যন্ত স্থায়ী হয়?
৪। বাংলাদেশকে কারা দখল করে রেখেছিল?

দশম অধ্যায়
বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

১০.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন সম্পর্কে জানবে।

১০.২ গ্রুপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।

শিখনফল :

১০.১.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজনে অংশগ্রহণ করতে পারবে।

১০.২.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন–০২

পাঠ–১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা

শিখনফল:

১০.১.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজনে অংশগ্রহণ করতে পারবে।

উপকরণ : চুন, মাপের ফিতা, বাঁশি, জাতীয় ও স্কুল পতাকা।

বিষয়বস্তু : প্রতিবছর বিদ্যালয়ে যে অ্যাথলেটিক্স প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয় তাকে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা বলে। এই প্রতিযোগিতায় বিদ্যালয়ের সকল শিক্ষার্থী আনন্দপূর্ণ ও উৎসবমুখর পরিবেশে অংশগ্রহণ করে। কেউ প্রতিযোগী হিসেবে, কেউ আয়োজনের দায়িত্ব নিয়ে বা কেউ স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে। আয়োজন বলতে খেলার মাঠ ও মাঠের চারদিকে সুন্দরভাবে সাজানোকে বোঝায়। মাঠের চারদিকে ছোট ছোট রঙিন পতাকা দ্বারা সজ্জিত করতে হবে। উদ্বোধনী অনুষ্ঠানের জন্য ডায়াস ও জাতীয় পতাকা প্রস্তুত রাখতে হবে। বিভিন্ন ইভেন্টের আরম্ভ ও সমাপ্তি রেখা ও খেলার স্থান চুন দিয়ে দাগ দিতে হবে। মার্চপাস্ট ও প্রধান অতিথিকে সালাম প্রদানের স্থান পতাকা দ্বারা চিহ্নিত করতে হবে। অতিথিবৃন্দের বসার জন্য প্যান্ডেলের ব্যবস্থা করতে হবে। এভাবে আয়োজনের ব্যবস্থা সমন্ধে শিক্ষার্থীরা জ্ঞান লাভ করবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক প্রথমে শিক্ষার্থীদের এই ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের গুরুত্ব সম্পর্কে ধারণা দেবেন। এই প্রতিযোগিতা আয়োজনের জন্য বিভিন্ন উপ কমিটি করে শিক্ষার্থীদের মধ্যে দায়িত্ব বন্টন করে দেবেন। বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার অনুষ্ঠানের পূর্বে মার্চ পাস্ট, প্রধান অতিথিকে সালাম প্রদান ইত্যাদি মহড়ার মাধ্যমে সুন্দর করার চেষ্টা করবেন।

পরিকল্পিত কাজ : প্রধান শিক্ষকের নিকট থেকে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের অনুমতি নিয়ে তারিখ নির্ধারণ করবেন। শিক্ষার্থীরা উপকমিটির মাধ্যমে যথাযথভাবে দায়িত্ব পালন করবে এবং মার্চ পাস্ট এর মহড়া দিবে।

মূল্যায়ন :

১। বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা কাকে বলে?

২। মাঠ কীভাবে সাজাতে হয়?

৩। উপ–কমিটি কেন গঠন করতে হয়?

পাঠ–০২ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার বিভিন্ন ইভেন্ট

শিখনফল :

১০.২.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারবে।

বিষয়বস্তু : শিক্ষার্থীদের মধ্যে শৃঙ্খলা, দায়িত্ববোধ ও প্রতিযোগিতামূলক মনোভাব সৃষ্টির লক্ষ্যে বিদ্যালয়ে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার ব্যবস্থা করা হয়। বিদ্যালয়ের প্রায় সকল শিক্ষার্থী বিভিন্নভাবে এই প্রতিযোগিতার সাথে সম্পৃক্ত হয়।

শিক্ষার্থীদের শ্রেণি, উচ্চতা, বয়স ইত্যাদি বিবেচনা করে গ্রুপ ও ইভেন্ট নির্বাচন করতে হবে। ছোট বাচ্চাদের জন্য অল্প দূরত্বের দৌড় ও আনন্দপূর্ণ ইভেন্ট বেশি রাখতে হবে। বড়দের জন্য একটু কঠিন ইভেন্টগুলো নির্বাচন করতে হবে। প্রতিযোগিতামূলক ইভেন্টের সাথে বিনোদনমূলক ইভেন্টেও সংযোজন করতে হবে। মূলকথা প্রতিযোগিতাটি যেন আনন্দপূর্ণ হয়। এই প্রতিযোগিতার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা মূল্যায়ন করতে পারবে কে কোন ইভেন্টে ভালো, ভবিষ্যৎ জীবনে উক্ত খেলার প্রতি আগ্রহ সৃষ্টি হবে ও ভালো ফলাফল করার প্রচেষ্টা অব্যাহত রাখবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : প্রথমে শিক্ষার্থীদের বয়স ও শ্রেণি অনুসারে ৪/৫টি গ্রুপে বিভক্ত করে ইভেন্ট নির্ধারণ করতে হবে। যদি প্রতিযোগী বেশি হয় তাহলে বাছাই বা হিট নিয়ে চূড়ান্ত প্রতিযোগিতার জন্য প্রতিযোগী নির্বাচন করতে হবে। প্রতিযোগীদের ইভেন্ট অনুসারে অনুশীলনের ব্যবস্থা করতে হবে।

পরিকল্পিত কাজ : বিভিন্ন গ্রুপের ইভেন্ট একের পর এক শুরু করতে হবে। প্রতিযোগিতা শেষে পুরস্কার বিতরণ অনুষ্ঠানের মাধ্যমে প্রতিযোগিতার সমাপ্তি হবে। প্রতিযোগিতা শেষে প্রতিযোগিতায় ব্যবহৃত সরঞ্জাম গুলো গুছিয়ে পূর্বের জায়গায় রাখতে হবে।

মূল্যায়ন :

১। গ্রুপ কিসের উপর ভিত্তি করে ভাগ করা হয়?

২। বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার উপকরণগুলোর নাম বল?

৩। বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার উদ্বোধন কে করেন?

৪। প্রতিযোগিতা শেষে ব্যবহৃত সরঞ্জামাদি কী করতে হয়?

সমাপ্ত