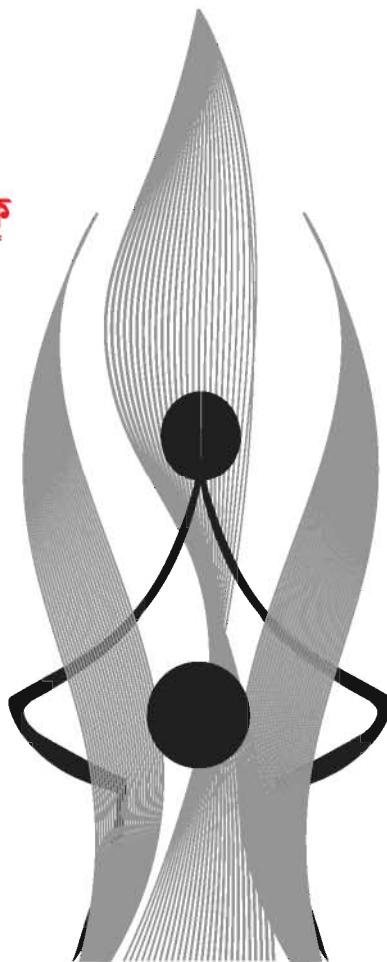


জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড কর্তৃক প্রকাশিত

শিক্ষক নির্দেশিকা
শারীরিক শিক্ষা
তৃতীয় শ্রেণি

লেখক ও সম্পাদক

আব্দুল হক
জসিম উদ্দিন আহমদ
তাজমুল হক



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড

৬৯-৭০, মতিবিল বাণিজ্যিক এলাকা, ঢাকা - ১০০০

কর্তৃক প্রকাশিত।

[প্রকাশক কর্তৃক সর্বস্বত্ত্ব সংরক্ষিত]

প্রথম মুদ্রণ : আগস্ট, ২০১৬

চিত্রাঙ্কন

কামাল উদ্দিন

সম্বয়কারী

মোঃ মোস্তফা সাইফুল আলম

ডিজাইন

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড

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

মুদ্রণে: হনান তিয়ানওয়েন জিনহয়া প্রিন্টিং কো. লি. হনান প্রভিস, 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 প্রাণিক যোগ্যতা থেকে শুরু করে বিষয়ভিত্তিক প্রাণিক 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 (সমষ্টি) বিষয়ের জন্য শিক্ষক সহায়িকা প্রণয়ন করা হয়।

প্রাথমিক স্তরে শারীরিক শিক্ষা একটি আবশ্যিকীয় 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, পরিক্ষার পরিচ্ছন্নতা, চিন্ত বিনোদন ও সুব্রহ্ম 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 পাঠ্য বিভাজন করা হয়েছে এবং প্রতিটি পাঠের বিষয়বস্তু, শিখন-শেখানো কার্যাবলি, ধারাবাহিক ও সামষ্টিক মূল্যায়নের নির্দেশনা, নিরাময়মূলক ব্যবস্থা, পরিকল্পিত কাজ, মূল্যায়নের নয়না 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 চৃড়াত্ত্বকরণের 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 উইঁ 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।

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

শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা

শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ ও সুস্থ 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 এহণকালে 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 গ্রহণ করে অনুশীলন করাতে হবে।
- ১০। সব শিক্ষার্থী যেন খেলাধুলায় অংশ নিতে পারে সে ব্যাপারে লক্ষ রাখতে হবে।
- ১১। খেলাধুলা বা ব্যায়াম অনুশীলনের সময় ব্যবহারিক পোশাক পরিধান করতে বলবেন।
- ১২। খেলাধুলার কৌশল বা ব্যায়াম অনুশীলনের ধারা ক্রমান্বয়ে সহজ থেকে কঠিনতর হবে।
- ১৩। খেলাধুলা করার সময় দুর্ঘটনা ঘটতে পারে সেজন্য প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা রাখতে হবে।
- ১৪। ক্রিকেট খেলা অনুশীলনের সময় রাবারের বল ব্যবহার করতে হবে।
- ১৫। ব্যাট, বলগুলো শিক্ষার্থীদের উপযোগী হয় সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে।
- ১৬। খেলার মাঠ যেন অসমতল বা ইটের টুকরা না থাকে সে দিকে খেয়াল রাখতে হবে।
- ১৭। ক্লাস শেষে ভেজা গেঞ্জি খুলে ফেলার নির্দেশ দিতে হবে।
- ১৮। শিক্ষার্থীদের দেয়া পরিকল্পিত কাজ পরবর্তী ক্লাসে সংগ্রহ করে মূল্যায়ন করতে হবে।
- ১৯। শিখন শেখানো কার্যাবলি বাস্তবায়নের জন্য মাঝে মধ্যে অভিভাবকদের সাথে আলোচনা করতে হবে।

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

সূচিপত্র

অধ্যায়	বিষয়	পৃষ্ঠা
প্রথম অধ্যায়	১. ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা	১-৬
	১.১ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা, সু-অভ্যাস গঠন	১
	১.২ পোশাক, পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা ও জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখা	৮
দ্বিতীয় অধ্যায়	২. খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সাধন	৭-২৪
	২.১ সামনে মার্চ করে চলা, বৃত্ত ও অর্ধবৃত্ত করে দাঁড়ানো, সামনে-পিছনে ডিগবাজি ও আচিং	৮
	২.২ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা	১০
	২.৩ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা, লুড়ু, ক্যারাম, বাগাড়ুলি	১৩
	২.৪ বহিরাজন খেলা— টেনিকোরেট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, ক্রিকেট	১৫
তৃতীয় অধ্যায়	৩. ছদ্মবয় ব্যায়াম ও নাচ	২৫-৩৫
	৩.১ ছড়গান, বাদ্য ও সংখ্যা গণনার তালে তালে ব্যায়াম ও পিটি	২৫
	৩.২ অঙ্গ বিন্যাস	২৭
	৩.৩ সমবেত ব্যায়াম, ব্রতচারী নৃত্য	২৯
চতুর্থ অধ্যায়	৪. শৃঙ্খলা ও নেতৃত্ব	৩৬-৩৯
	৪.১ দলনেতো নির্বাচন ও দলনেতার নির্দেশ মানা	৩৬
	৪.২ কম্বুত্ত স্থাপন, ধৈর্যশীল ও সহনশীলতা, অন্যকে সাহায্য করা	৩৮
পঞ্চম অধ্যায়	৫. খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুম	৪০-৪৩
	৫.১ অতিরিক্ত খেলাধুলা বিশ্রাম ও ঘুম	৪০
	৫.২ পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুম	৪২
ষষ্ঠ অধ্যায়	৬. সুষম খাদ্য ও খাদ্যের গুরুত্ব	৪৪-৪৯
	৬.১ সুষম খাদ্য ও খাদ্যের উপাদান	৪৪
	৬.২ খাদ্যের গুণাগুণ	৪৬
	৬.৩ টাটকা, পচা, বাসি ও খোলা খাবার	৪৭
সপ্তম অধ্যায়	৭. দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা	৫০-৫৮
	৭.১ খেলাধুলা চলাকালীন দুর্ঘটনা	৫১
	৭.২ যানবাহন ও পথচলার সময় সতর্কতা	৫২
	৭.৩ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ও বিষাক্ত পোকামাকড়ের কামড়	৫৪
	৭.৪ ডোবা, পুকুর, চুলা-আগুন, বঁচি, দা, ছুরি ও হাতুড়ি দ্বারা দুর্ঘটনা	৫৫
অষ্টম অধ্যায়	৮. প্রাথমিক চিকিৎসা	৫৯-৬১
	৮.১ হাত, পা কাটগে, ভাঙ্গালে করণীয়	৫৯
	৮.২ বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা	৬১
নবম অধ্যায়	৯. দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্দীপ্ত হওয়া	৬২-৬৫
	৯.১ সমাবেশে লাইন ও ফাইল অনুসারে দাঁড়ানো	৬২
	৯.২ প্রাত্যক্ষিক সমাবেশ ও এর বিজয় দিবস ও স্বাধীনতা দিবস কার্যক্রম	৬৩
দশম অধ্যায়	১০. বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা	৬৬-৬৯
	১০.১ উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে গ্রুপ অনুসারে দাঁড়ানো	৬৬
	১০.২ দৌড় আরন্ধ করা ও প্রতিযোগিতার ইঙ্গেল	৬৮

প্রথম অধ্যায়

ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:

- ১.১ পরিচ্ছন্ন জীবনযাপনে অভ্যস্থ হতে পারবে এবং নামাজ পড়া/প্রার্থনা করার অভ্যাস গড়ে তুলবে।
- ১.২ দৈনন্দিন জীবনযাপনে বদভ্যাস পরিহার করে সু-অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।
- ১.৩ নিজের জিনিসপত্র যথাস্থানে গুছিয়ে রাখতে পারবে এবং শিক্ষক ও সহপাঠীদের সাথে শ্রেণিকক্ষ, বিদ্যালয়ের পরিচ্ছন্নতার কাজে অংশগ্রহণ করতে পারবে।
- ১.৪ শৌচাগার ব্যবহারের পর হাত, পা ভালোভাবে পরিষ্কার করার অভ্যাস গড়ে উঠবে।

শিখনফল:

- ১.১.১ হাত, পা, নাক, মুখ, দাঁত, চুল ও পোশাক পরিষ্কার রাখতে পারবে।
- ১.১.২ খাওয়ার আগে ও পরে হাত ভালোভাবে ধূতে শিখবে এবং সকালে ঘুম থেকে উঠে হাত ও দাঁত ভালোভাবে পরিষ্কার করার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।
- ১.১.৩ পোশাক পরিচ্ছন্ন রাখার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।
- ১.২.১ যেখানে সেখানে কফ ও থুথু ফেলার অভ্যাস পরিহার করতে পারবে।
- ১.২.২ নাক, কান পরিষ্কার করা বা চুলকানোর কু-অভ্যাস ত্যাগ করতে পারবে।
- ১.২.৩ খাওয়ার সময় শব্দ না করে খেতে পারবে।
- ১.৩.১ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র যেমন— বই, খাতা, পোশাক, বিছানাপত্র যথাস্থানে গুছিয়ে রাখতে পারবে।
- ১.৩.২ বিদ্যালয়, শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতায় শিক্ষক ও সহপাঠীদের সাথে অংশগ্রহণ করতে পারবে।
- ১.৪.১ বাড়িতে ও বিদ্যালয়ে শৌচাগার ব্যবহারের পর হাত-পা কীভাবে পরিষ্কার করতে হয় তা বলতে পারবে এবং অভ্যাস করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন-০৩

পাঠ-০১ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা।

শিখনফল :

- ১.১.১ হাত, পা, নাক, মুখ, দাঁত, চুল ও পোশাক পরিষ্কার রাখতে পারবে।
- ১.১.২ খাওয়ার আগে ও পরে হাত ভালোভাবে ধূতে শিখবে এবং সকালে ঘুম থেকে উঠে হাত ও

দাঁত ভালোভাবে পরিষ্কার করার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।

১.৪.১ বাড়িতে ও বিদ্যালয়ে শৌচাগার ব্যবহারের পর হাত-পা কীভাবে পরিষ্কার করতে হয় তা বলতে পারবে এবং অভ্যাস করতে পারবে।

উপকরণ: ব্রাশ, পেস্ট, নিমের ডাল, তোয়ালে/গামছা, নেইল কাটার, চিরুনি।

বিষয়বস্তু : ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বলতে পা হতে মাথা পর্যন্ত শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের পরিচ্ছন্নতাকে বোঝায়। যারা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকে না তাদের শরীর থেকে দুর্গম্য বের হয়। তাদের নানা ধরনের অসুখ-বিসুখ হয়। অপরিচ্ছন্ন নোংরা মানুষকে কেউ পছন্দ করে না। তাই আমরা নিম্নোক্ত কার্য সম্পাদনের মাধ্যমে নিজেকে সব সময় পরিচ্ছন্ন রাখব।

হাত : সব সময় হাত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। কারণ হাত অপরিষ্কার থাকলে বিভিন্ন প্রকার রোগজীবাণু দেহে প্রবেশের সুযোগ পায়। তাই, হাত ময়লা বা নোংরা হলেই সাবান, ছাই/মাটি দিয়ে ভালোভাবে ধূয়ে ফেলতে হবে। যেকোনো কাজের পর, খাওয়ার আগে ও পরে এবং শৌচকাজের পরে হাত উভমুরুপে সাবান, ছাই/মাটি দ্বারা ধূয়ে শুকনো পরিষ্কার তোয়ালে বা গামছা দিয়ে মুছে ফেলতে হবে। হাতের নখ ছোট করে রাখতে হবে।

পা : আমাদের পা দুটোও সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। কারণ পা অপরিষ্কার থাকলে পায়ের আঙ্গুলের ফাঁকে ঘা হয়। কাজেই পায়ে কোনো প্রকার ময়লা লাগার সাথে সাথে সেগুলো ধূয়ে ফেলতে হবে। বিশেষ করে খেলাধুলার পরে, পায়খানা বা প্রস্তাবখানা থেকে ফিরে এসে, রাতে শুতে যাওয়ার আগে পা ভালোভাবে ধূয়ে মুছে ফেলতে হবে। পায়খানায় যাওয়ার আগে অবশ্যই স্যান্ডেল বা চঠি ব্যবহার করতে হবে। কারণ খালি পায়ে পায়খানায় গেলে কৃমির সংক্রমণ হয়। তাই পায়ের নখ ছোট করে রাখতে হবে।

নাক : নাক-এর মাধ্যমে আমরা প্রশ্বাস গ্রহণ ও নিঃশ্বাস ত্যাগ করি। বায়ু সেবন ছাড়াও নাক দিয়ে আমরা আণ নিয়ে থাকি। সকালে ঘুম থেকে উঠার পর, খেলাধুলা শেষে নাকের ভিতর পানি দিয়ে উভমুরুপে ধূয়ে মুছে ফেলতে হবে।

মুখ : সকালে ঘুম থেকে উঠে মুখমণ্ডল পানি দিয়ে ধূয়ে ফেলবে। দিনের বিভিন্ন রকম কাজকর্ম ও খেলাধুলা শেষে মুখমণ্ডলে ময়লা জমে। সেজন্য দিনে কয়েকবার মুখমণ্ডল পরিষ্কার করা উচিত। পরিষ্কার না থাকলে মুখমণ্ডলে বিভিন্ন চর্মরোগ হতে পারে।

দাঁত : দাঁত আমাদের শরীরের অমূল্য সম্পদ। দাঁত দ্বারা আমরা খাবার চিবিয়ে থাই। এতে দাঁতের ফাঁকে

খাদ্য কণা লেগে থাকে। তাই প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে এবং রাতে ঘুমাতে যাবার আগে দাঁত ব্রাশ করতে হবে। দাঁত অপরিষ্কার থাকলে মুখে দুর্গম্বস্থ হয় এবং দাঁতের গোড়ায় পুঁজ জমে ও মাড়ি ফুলে রাস্ত পড়ে। দুই পাটি দাঁত চেপে ধরে ব্রাশ বা নিমের ডাল দিয়ে ওপর থেকে নিচে ব্রাশ করতে হবে। চোখ : চোখ আমাদের শরীরের একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। চোখ দিয়ে আমরা সবকিছু দেখি। সকালে ঘুম থেকে উঠে এবং দিনে অন্তত কয়েকবার ঠাঙ্গা পানি দিয়ে চোখ পরিষ্কার করতে হবে। চোখে কোনো প্রকার অসুবিধা দেখা দিলে সাথে সাথে ডাক্তারকে দেখাতে হবে।



পরিপাটি চুল



অগোছালো চুল

চুল : চুল দৈহিক সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে। চুল পরিপাটির জন্য দিনে কমপক্ষে তিন/চার বার চিরুনি বা ব্রাশ দিয়ে চুল আঁচড়াতে হবে। খুশকি বা উকুন যাতে না হয় সেদিকে বিশেষ খেয়াল রাখতে হবে। সঞ্চাহে কমপক্ষে একবার শ্যাম্পু বা সাবান দিয়ে চুল পরিষ্কার করতে হবে। ছেলেদের জন্য প্রতি মাসে একবার চুল কাটার পরামর্শ দিতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শরীরের বিভিন্ন অংশ যেমন— হাত, পা, নাক, মুখ, দাঁত, চোখ ও চুল কীভাবে পরিষ্কার রাখতে হবে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের তা ভালোভাবে শিখিয়ে দেবেন। সে অনুযায়ী বিভিন্ন ভাগে অর্থাৎ ক, খ ও গ তিনটি গ্রুপে বিভক্ত করবেন। যারা খ ও গ গ্রুপ অর্জন করবে তাদেরকে ক গ্রুপে যাওয়ার জন্য উৎসাহিত করতে হবে।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বলতে কী বোঝায় তার একটি তালিকা প্রস্তুত করে জমা দিবে। ঘুম থেকে উঠে কী কী কাজ করেছ তা লিখে উপস্থাপন করবে। দাঁত মাজার সঠিক পদ্ধতি দেখাবে। হাত, পা, মুখ, চোখ, নাক ও চুল কীভাবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখবে তা পোস্টার পেপারে লিখে প্রদর্শন করবে।

মূল্যায়ন :

- ক) হাত পরিষ্কার না রাখলে কী হয়?
- খ) দাঁত ব্রাশ না করলে কী ক্ষতি হয়?
- গ) শৌচকাজের পর হাত পা ধুতে হয় কেন?
- ঙ) চুল পরিষ্কার না রাখলে কী হয়?
- চ) খালি পায়ে পায়খানার গেলে কী হয়?

পাঠ-০২ পোশাক, পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা ও জিনিসপত্র গৃহিয়ে রাখা

শিখনফল :

- ১.২.১ যেখানে সেখানে কফ ও থুথু ফেলার অভ্যাস পরিহার করতে পারবে।
- ১.২.২ নাক, কান পরিষ্কার করা বা চুলকানোর কু-অভ্যাস ত্যাগ করতে পারবে।
- ১.২.৩ খাওয়ার সময় শব্দ না করে থেকে পারবে।

বিষয়বস্তু: মানুষ অভ্যাসের দাস। শৈশবকাল থেকে মানুষ যে অভ্যাস অনুশীলন করে বড় হয় পরবর্তীতে তা পরিত্যাগ করা খুবই কঠিন হয়ে পড়ে। তাই শিক্ষার্থীদেরকে শিশুকাল থেকেই সুঅভ্যাসে অভ্যস্ত করে গড়ে তুলতে হবে। অনেকের মধ্যে যেখানে সেখানে কফ বা থুথু ফেলার অভ্যাস দেখা যায়। এর ফলে পরিবেশ দূষিত হয়ে অনেক ধরনের অসুখ হতে পারে। তাই যেখানে সেখানে কফ বা থুথু না ফেলে নির্দিষ্ট পাত্রে কফ বা থুথু ফেলতে হবে। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার অভাবেই নাক বাড়া ও কান চুলকানোর দৃষ্টিকণ্ঠ অভ্যাস দেখা যায়। সবার সামনে নাক না বেড়ে বাথরুমে গিয়ে পানি দিয়ে নাক পরিষ্কার করতে হবে। কান পরিষ্কার আছে কিনা সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। কানে ময়লা জমলে স্লিসারিন, তেল ও তুলা দিয়ে কান পরিষ্কার করতে হবে। খাবার সময় অহেতুক শব্দ করা একটি বদ্ব্যাস। এতে করে অন্য কেউ বিরক্ত হতে পারে। সবাই মিলে

যদি এরূপ অহেতুক শব্দ করতে থাকে তবে খাবারের সুষ্ঠু পরিবেশ বিনষ্ট হয়। সুতরাং উপরোক্ত বদভ্যাসগুলো পরিত্যাগের মাধ্যমেই আমাদের সু-অভ্যাসগঠন করা সম্ভব হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : পরিষকার পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস ও বর্জনীয় অভ্যাসগুলো শিক্ষক শিক্ষার্থীদের মাঝে সুন্দরভাবে ব্যাখ্যা করবেন। বিভিন্ন প্রশ্নাভরের মাধ্যমে সঠিক অভ্যাস কোনটি তা শিখতে পারছে কিনা তা জেনে নেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা বিদ্যালয়ের বিভিন্ন স্থানে রাখা নির্দিষ্ট আবর্জনার পাত্রে কফ-থুথু ফেলবে। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে যে সকল বদভ্যাস সম্পর্কে বলেছেন শিক্ষার্থীরা নিজেদের মধ্যে সে সকল বদভ্যাসগুলো নিয়ে আলোচনা করবে এবং নিজেদের প্রতিদিনের কাজে তা অনুশীলন করবে।

মূল্যায়ন :

- ক) কোথায় কফ-থুথু ফেলতে হবে?
- খ) যেখানে সেখানে কফ-থুথু ফেললে কী ক্ষতি হয়?
- গ) কোথায় নাক বাড়তে হবে?
- ঘ) খাবার সময় কী বর্জন করতে হবে?
- ঙ) নাক কীভাবে পরিষকার রাখতে হয়?

পাঠ-০৩ পোশাক, ব্যক্তিগত জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখা ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা ।

শিখনফল :

১.১.৩ পোশাক পরিচ্ছন্ন রাখার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।

১.৩.১ ব্যক্তিগত জিনিসপত্র যেমন- বই, খাতা, পোশাক, বিছানাপত্র যথাস্থানে গুছিয়ে রাখতে পারবে।

১.৩.২ বিদ্যালয়, শ্রেণিকক্ষ পরিষকার-পরিচ্ছন্নতায় শিক্ষক ও সহপাঠীদের সাথে অংশগ্রহণ করতে পারবে।

উপকরণ : চেয়ার, টেবিল, আলনা।

বিষয়বস্তু : জামা-কাপড় আমাদের শালীনতা বজায় রাখে এবং শীত ও উত্তাপ থেকে দেহকে রক্ষা করে। এছাড়া পোশাকের মধ্য দিয়ে একজন ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব ফুটে ওঠে। তাই নিজ নিজ পোশাক পরিষকার রাখা অপরিহার্য এবং একটি সু-অভ্যাস। নোংরা ও ময়লা পোশাক থেকে দুর্গম্য বের হয়, যা

নিজের এবং একই সাথে অন্যের জন্য খুবই অস্থিকর। সুতরাং পোশাক ময়লা হলেই সাবান দিয়ে ধুয়ে রৌদ্রে শুকিয়ে ব্যবহার করতে হবে। অতএব সব সময় পরিষ্কার পোশাক পরার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। বিদ্যালয়ের পরিবেশের ওপর শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্য আনন্দ ও কর্মক্ষমতা নির্ভর করে। তাই শ্রেণিকক্ষ ও বিদ্যালয়ের পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখার ব্যাপারে লক্ষ রাখতে হবে। শিক্ষক, শিক্ষার্থী ও অন্যন কর্মচারীদের যৌথ দায়িত্বে এই কাজ করতে হবে। তাহলে শিক্ষার্থীরা এই কাজে মনোযোগী হবে ও অনুপ্রেরণা পাবে। শ্রেণিকক্ষের দেয়ালে কলম বা পেন্সিল দিয়ে কোনো কিছু লেখা পরিচ্ছন্নতার পরিপন্থী কাজ। বাদামের খোসা, অব্যহৃত কাগজপত্র, ইটপাটকেল যেখানে সেখানে ফেলা ঠিক নয়। এতে পরিবেশ বিনষ্ট হয়। খেলার মাঠে ছোট গর্ত থাকলে সেগুলো ভরাট করতে হবে এবং ইটের টুকরাগুলো সরিয়ে ফেলতে হবে। পড়ার টেবিলে বই, খাতা, কলম, পেন্সিল ইত্যাদি গুছিয়ে রাখা উচিত। নিজের কাপড়-চোপড় ও বিছানাপত্র সুদৃঢ়ভাবে সাজিয়ে-গুছিয়ে তাঁজ করে রাখবে। এতে প্রয়োজনের সময় সহজে এ সকল জিনিস পাওয়া যায় এবং সময়ও বাঁচে। এভাবে নিজের জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : পোশাক কেন পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে? বিছানাপত্র ও পড়ার টেবিল কীভাবে গুছিয়ে রাখবে? বিদ্যালয় ও শ্রেণিকক্ষের পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজন কেন? শিক্ষক তা ভালোভাবে শিক্ষার্থীদের শিখিয়ে দেবেন। পোশাকের পরিচ্ছন্নতার প্রতি শিক্ষার্থীদের অধিক উৎসাহিত রাখার জন্য শিক্ষক মাঝে মাঝে প্রতিযোগিতার অয়োজন করবেন এবং সম্ভব হলে অধিক সংখ্যক ছোট পুরস্কার দেয়ার বদ্দোবন্ধ করবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীর পোশাক, বিদ্যালয়, শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার গুরুত্ব আলোচনা করবে। তাছাড়া বিছানাপত্র, পড়ার টেবিল গুছিয়ে রাখার কারণ বর্ণনা করবে।

মূল্যায়ন :

- ক) পোশাক কী করে পরিষ্কার রাখতে হবে?
- খ) নাক, কান কীভাবে পরিষ্কার রাখবে?
- গ) পড়ার ঘর পরিপাটি রাখতে হলে কী কী করবে?
- ঘ) শ্রেণিকক্ষ, বিদ্যালয় কীভাবে পরিষ্কার রাখবে?

দ্বিতীয় অধ্যায়

খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

২.১ সামনে চলা, বৃত্ত, অর্ধবৃত্ত করে দাঁড়াতে শিখবে।

২.২ শরীরচর্চা (জিমন্যাস্টিক) মূলক ব্যায়াম করতে পারবে (সামনে-পিছনে ডিগবাজি, আর্চিং)

২.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলায় (ইনুর-বিড়াল, বুমাল চুরি, একা-দুঙ্কা, কানামাছি, মোরগ লড়াই ইত্যাদিতে)

অংশগ্রহণ করতে পারবে।

২.৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা :

ক) অন্তঃকক্ষ খেলাধুলা (লুড়ু, বাগাড়ুলি, ক্যারাম ইত্যাদি) খেলা খেলতে পারবে।

খ) বহিরাজন খেলা (টেনিকোয়েট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, ক্রিকেট ইত্যাদি) খেলতে পারবে।

শিখনফল:

২.১.১ তালে তালে মার্চ করে সামনে যেতে পারবে।

২.১.২ বৃত্ত, অর্ধবৃত্ত করে দাঁড়াতে পারবে।

২.২.১ সামনে পিছনে ডিগবাজি ও আর্চিং করতে পারবে।

২.৩.১ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করতে পারবে।

২.৪.১ ক. অন্তঃকক্ষ খেলাধুলা যেমন : লুড়ু, বাগাড়ুলি, ক্যারাম ইত্যাদি খেলার নিয়ম জানতে ও খেলতে পারবে।

২.৪.১ খ. বহিরাজন খেলা যেমন : টেনিকোয়েট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন ক্রিকেট ইত্যাদি খেলতে পারবে।

পাঠ বিভাজন-০৪

পাঠ-০১ : সামনে মার্চ করে চলা, বৃত্ত ও অর্ধবৃত্ত করে দাঁড়ানো, সামনে-পিছনে ডিগবাজি ও আর্চিং।

শিখনফল :

২.১.১ তালে তালে মার্চ করে সামনে যেতে পারবে।

২.১.২ বৃত্ত, অর্ধবৃত্ত করে দাঁড়াতে পারবে।

২.২.১ সামনে-পিছনে ডিগবাজি ও আর্চিং করতে পারবে।

উপকরণ : মাঠ/ব্যায়ামাগার, ম্যাট, চুন।

বিষয়বস্তু : তাল রাখা—তালে তাল রেখে আদেশের সাথে সাথে বাম পায়ের উন্নু মাটির সমান্তরালে রেখে বাম ইঁটুকে এমনভাবে তুলতে হবে যাতে ইঁটুতে ৯০° কোণের সূক্ষ্ম হয় ও পায়ের পাতা মাটির দিকে থাকে। ‘বাম’ বলার সাথে সাথে বাম পা মাটিতে নামবে। একই সঙ্গে ডান পা বাম পায়ের মতো উপরে উঠবে। অনুরূপভাবে বলার সাথে সাথে ডান পা নিচে নামবে। হাত দুটো দেহের সাথে লাগানো থাকবে। শরীর কখনও দুলবে না।

সামনে চলা : ‘সামনে চল’ বা জলদি চল বলার সাথে সাথে তাল রাখার অনুরূপ বাম বলার সাথে বাম পা কে ইঁটু সোজা রেখে সামনে এবং ডান বলার সাথে ডান পায়ের ইঁটু সোজা রেখে সামনে এগিয়ে দিয়ে সামনে চলতে থাকবে। ডান পা যখন সামনে যাবে তখন বাম হাত কাঁধ বরাবর উচ্চতায় সোজা রেখে সামনে এবং বাম পা সামনে থাকলে ডান হাতকে কাঁধ বরাবর উচ্চতায় সোজা রেখে সামনে তুলতে হবে।

বৃন্ত ও অর্ধবৃন্ত তৈরি : শিক্ষক কোনো এক জায়গায় দাঁড়িয়ে শিক্ষার্থীদের বলবেন, ‘আমার চারদিকে হাত ধরাধরি করে দাঁড়াও। এবার হাত ছেড়ে দাও।’ এভাবে খুব সহজেই বৃন্ত তৈরির অভ্যাস গড়ে উঠবে। শিক্ষক এবার সামনে দুই হাত বাড়িয়ে শিক্ষার্থীদের বলবেন “আমার দুই হাত বরাবর হাত ধরাধরি করে বৃন্তাকারে দাঁড়াও।” এভাবে অর্ধবৃন্ত গঠনের অভ্যাস গড়ে উঠবে।



সামনে ডিগবাজি : সামনের দিকে ম্যাটে বা মাটিতে দুই ইঁটু ভাঁজ করে দুইপায়ের পাতা এবং দুই হাতের তালুর ওপর ভর করে থাকতে হবে। এবার কোমর ওপরে তুলে ঘাঢ় ও মাথা নিচু করে দুই হাতের মধ্য দিয়ে ঢুকিয়ে আস্তে আস্তে সামনে গড়িয়ে পড়বে। শরীর গড়ানোর সময় প্রথম ম্যাটে বা মাটিতে ঘাঢ় স্পর্শ করবে এবং ঘাঢ় ও হাতের ওপর দেহের সম্পূর্ণ উজ্জ্বল থাকবে। পা মেঝে স্পর্শ করার সাথে সাথে দুই পায়ের ওপর ভর দিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়াবে।

পিছনে ডিগবাজি : পিছনে ডিগবাজির সময় যেদিকে গড়াবে সেদিকে পিঠ রেখে দাঁড়াবে। অর্ধবসার ভঙ্গিতে ইঁটু ভাঁজ করে বসে এবং হিপ (নিতম্ব) মেঝেতে বা ম্যাটে লাগার সাথেসাথে দুই হাতের তালু ওপরের দিকে রেখে ঘাড়ের পিছনে এনে শরীরটা পিছনে ঘুরিয়ে দিতে হবে। কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ তুলে দাঁড়াবার জন্য পা মাটি ছো�ঘার সাথে সাথে হাতের তালু দিয়ে মাটিতে ধাক্কা দিতে হবে এবং সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।

আর্টিং : হাত-পা সোজা রেখে ম্যাটে বা মাটিতে চিং হয়ে শুয়ে পড়বে। হস্তস্বরের তালু ওপরের দিকে রেখে ঘাড়ের পিছনে এনে মাটিতে রাখবে। এরপর ইঁটুদ্বয় ভাঁজ করে হিপের কাছাকাছি আনবে। এবার একই সাথে হাতের তালু এবং পায়ের পাতা দিয়ে ধাক্কা মেঝে শরীরকে ওপরের দিকে উঠাতে হবে। ম্যাট বা মাটির সমান্তরাল অবস্থায় শরীর থাকবে। কিছুক্ষণ থাকার পর শরীরকে মাটিতে নিয়ে আসবে। এটা করার সময় প্রত্যেকের জন্য একজন সাহায্যকারী নিতে হবে। আর্টিং-এর সময় সাহায্যকারীরা শরীর ধরে সাহায্য করবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক শিক্ষার্থীদের লাইন বা ফাইলে দাঁড় করাবেন। তালে তাল রাখা এবং সামনে চলার কৌশল শিখিয়ে সে অনুযায়ী করতে বলবেন। শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে একজনকে কমান্ডার বানাবেন। বৃত্ত, অর্ধবৃত্ত বানানোর পদ্ধতি দেখিয়ে দেবেন। সামনে-পিছনে ডিগবাজি ও আর্টিং-এর কৌশল দেখানোর জন্য খেলাধুলায় পারদশী/উৎসাহী একজন শিক্ষার্থীকে ডেকে আনবেন। সামনে-পিছনে ডিগবাজি ও আর্টিং করার কৌশল বলে এবং প্রদর্শন করে সবাইকে দেখাবেন। সে অনুযায়ী শিক্ষার্থীদের করতে বলবেন। পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা খেলার মাঠে তালে তালে মার্চ করবে। খেলার মাঠে বৃত্ত ও অর্ধবৃত্ত করে দাঁড়াবে। মাঠে বা ম্যাটে সামনে-পিছনে ডিগবাজি দিবে ও আর্টিং অনুশীলন করবে। প্রত্যেক শিক্ষার্থী পর্যায়ক্রমে প্রতিটি

বিষয় অনুশীলন করে দক্ষতা অর্জন করবে। শিক্ষার্থীরা শিক্ষকের নির্দেশ মোতাবেক আর্টিং করার সময় শরীরের অবস্থা কেমন হবে তা প্রদর্শন করবে।

মূল্যায়ন :

- ক) তালে তালে মার্চ করার সময় হাত ও পায়ের অবস্থান কেমন হবে বল ?
- খ) বৃত্ত ও অর্ধবৃত্ত কীভাবে তৈরি করতে হয় ?
- গ) সামনে ডিগবাজি দেয়ার কৌশল বল ?
- ঘ) পিছনে ডিগবাজি দেয়ার কৌশল দেখাও ?
- ঙ) আর্টিং কীভাবে করতে হয় ? আর্টিং- এর সময় সাহায্যকারীর প্রয়োজন কেন ?

পাঠ-০২ : সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা : ইন্দুর-বিড়াল, বুমালচুরি, এক্স-দুক্কা, কানামাছি, মোরগ লড়াই।

শিখনফল :

২.৩.১ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করতে পারবে।

উপকরণ : মাঠ, বাঁশি, বুমাল।

বিষয়বস্তু :

১। **ইন্দুর ও বিড়াল :** সকল শিক্ষার্থী হাত ধরে বৃত্ত গঠন করবে। দুই জন শিক্ষার্থী বৃত্তের বাইরে অনেক দূরত্ব নিয়ে থাকবে। তাদের একজন হবে বিড়াল ও অপরজন হবে ইন্দুর। বাঁশির সংকেতে বিড়াল ইন্দুরকে তাড়া করবে। বিড়ালকে সকলে আটকাবে কিন্তু ইন্দুরকে পালানোর সুযোগ দিবে। বিড়াল ইন্দুরকে ধরতে পারলে সে বৃত্তের অন্যদের সাথে মিলে যাবে। ছেঁয়া ইন্দুর বিড়াল হবে এবং অন্য আর একজনকে ইন্দুর ঠিক করে পুনরায় খেলা চালিয়ে যেতে হবে।

২। **বুমাল চুরি :** একজন শিক্ষার্থী ছাড়া অন্য সব শিক্ষার্থী একটি বৃত্ত করে ভিতরের দিকে মুখ করে বসবে। শিক্ষার্থীর সংখ্যা বেশি হলে একাধিক বৃত্ত করে খেলতে হবে। বৃত্তের বাইরের শিক্ষার্থীর হাতে একটি বুমাল থাকবে এবং তাকে বুমাল চোর বলে মনে করা হবে। চুরির বদনাম থেকে নিজেকে বাঁচাবার জন্য সে বৃত্তের চারদিকে ঘুরবে এবং অলঙ্কে কারও পিছনে বুমাল ফেলে রাখবে। মাঝে মাঝে রাখার ভানও করবে। রাখার পরেও সে সম্মুখে দৌড়াতে থাকবে। যার পেছনে বুমাল থাকবে তাকেই এবার চোর বলে মনে করা হবে।

বৃন্তের খেলোয়াড়ৰা পেছনে না তাকিয়ে যদি বুমাল খুঁজে পায় তবে সে সঙ্গে সঙ্গে বুমালসহ একই দিকে দৌড়াতে শুরু করবে। পূর্বের চোরের মতো কারো পেছনে বুমাল ফেলে রাখতে চেষ্টা করবে। আর এই ফাঁকে প্রথম চোর দ্বিতীয় চোরের ফাঁকা জায়গা দখল করে ‘ভালো মানুষ’ হয়ে যাবে। যার পেছনে বুমাল ফেলে রাখা হয় সে যদি বসেই থাকে তবে প্রথম চোর ঘুরে এসে তার পিঠে মৃদু থাপ্পড় দিবে ও তার জায়গা দখল করবে। এমনটি করে খেলা চলতে থাকবে।

৩। একা দুক্কা : এ খেলায় সাধারণত দুজন অংশগ্রহণ করে। একটি ছক কাটা ঘরে খেলা হবে। চ্যাপ্টা জাতীয় একটি গুটি নিতে হবে। শিক্ষার্থী এক পায়ে লাফিয়ে লাফিয়ে পায়ের আঙ্গুলের সাহায্যে দম দিয়ে গুটিটি লাইনের বাইরে আনবে। ৪র্থ এবং ছকা ঘরটির দুইটি অংশ থাকায় একটি একটি করে খেলতে হবে। একজন প্রথম ঘরে গুটিটি ফেলে ছি/চু ধ্বনি সহকারে শেষ ঘরে গিয়ে দম ছাড়বে। একইভাবে সে ফেরত আসবে। এই আসা-যাওয়ার কোনো পর্যায়ে যদি দম ছেড়ে দেয় অথবা দুপা ফেলে দেয় অথবা গুটিটি দাগের উপর গিয়ে পড়ে তাহলে সে আউট হবে এবং প্রতিপক্ষকে খেলার সুযোগ দেবে। অপরদিকে যদি সে একে একে ৬টি ঘরে গুটি ফেলে দম সহকারে ফিরে আসতে পারে তাহলে সে একটি গেম পাবে। এরপর হাফ/কাফ বলে ৬ নং ঘরের শেষ প্রান্তে গিয়ে গুটিটি মাথার উপর দিয়ে পিছনে ফেলবে। যে ঘরে গুটি পড়বে সে ঘরটি তার দখলে চলে যাবে। গুটি যদি লাইনে পড়ে তবে কোনো ঘরের মালিক হবে না। যদি ঘরটির মালিক হয় তবে পরবর্তীতে খেলার সময় সে ঘরে এসে দুইপায়ে দাঁড়িয়ে বিশ্রাম নেবে। কিন্তু তার প্রতিদ্বন্দ্বীকে এক পায়েই সে ঘরটি পার হতে হবে। সেখানে দুই পা ফেলা চলবে না বা পায়ের ধাক্কায় গুটিটি যদি সে ঘরে থামে তাহলে আউট হবে। তবে ঘরের মালিকের অনুমতি নিয়ে প্রতিদ্বন্দ্বী সে ঘরে পা ফেলতে পারবে। এভাবে যে সবচেয়ে বেশি ঘর জয় করবে সেই বিজয়ী হবে।

কানামাছি : শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে একজনের চোখ কাপড় দিয়ে ভালোভাবে বেঁধে দিতে হবে যেন কাউকে সে দেখতে না পারে। অবশিষ্ট শিক্ষার্থীরা তার চারদিকে এলোমেলোভাবে দাঁড়াবে। শিক্ষক খেলা আরম্ভের সংকেত দিলে শিক্ষার্থীরা বলতে থাকবে-

Q°V / সর্বশেষ ঘর	
পাঁচকা/৫ম ঘর	
চোকা/৪র্থ ঘর	
তেককা/৩য় ঘর	
দোক্কা/২য় ঘর	
একা/১ম ঘর	

একা-দোক্কা খেলার ঘর

“ কানামাছি ভোঁ ভোঁ

যাকে পাৰি তাৰে ছোঁ”।

এই কথা বলে চোখ বাঁধা শিক্ষার্থীর শরীরের যেকোনো অংশ স্পর্শ করার চেষ্টা করবে। শিক্ষার্থীদের খেয়াল রাখতে হবে যেন চোখ বাঁধা শিক্ষার্থীটি কাউকে ধরতে না পাবে। যদি কোনো প্রকারে কাউকে ধরতে পাবে পরবর্তীতে তার চোখ বেঁধে দিতে হবে। পূর্বের শিক্ষার্থীর চোখের বাঁধন খুলে দিবে। এভাবে খেলা চলতে থাকবে।

মোরগ লড়াই : প্রথমে চুন দিয়ে একটি বৃন্ত তৈরি করতে হবে। সব শিক্ষার্থীকে বৃন্তের ভেতরে যেতে হবে। প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে সুবিধামতো যেকোনো হাত দিয়ে যেকোনো একটি ইঁটু ভেঙে পেছন দিকে বাঁকিয়ে ওপরে উঠিয়ে ধরতে হবে। বিপরীত হাতটি শরীরের পেছন দিক দিয়ে নিয়ে পা ধরা হাতটি ধরতে হবে। বাঁশির সংকেতের সাথে সাথে ভূমিতে রাখা পা দিয়ে লাফিয়ে লাফিয়ে কাঁধের সাহায্যে অপরকে ধাক্কা দিয়ে ফেলে দেবে। ধাক্কাতে যদি পড়ে না গিয়ে বৃন্তের বাইরে চলে যায় তবে সে আউট বলে গণ্য হবে। কাঁধ দিয়ে ধাক্কা মারার সময় যদি কোনো শিক্ষার্থীর হাত দিয়ে ধরা

পা মাটি স্পর্শ করে তাহলেও সে আউট বলে গণ্য হবে। এভাবে আউট করতে করতে শেষ পর্যন্ত বৃন্তের মধ্যে যে শিক্ষার্থী থাকবে সেই বিজয়ী বলে গণ্য হবে।

শিখন শেখানো কাৰ্যাবলি : শিক্ষক প্রথমে উপরোক্ত খেলাগুলো কীভাবে খেলতে হবে তার নিয়মাবলি শিক্ষার্থীদের ভালোভাবে বুঝিয়ে দেবেন। একটা দলকে দিয়ে প্রতিটি খেলা প্রদর্শন করবেন। এরপর শিক্ষার্থীদের সবকটি খেলা খেলতে দেবেন। যে দল সুন্দর ও শৃঙ্খলার সাথে খেলবে তাদের বাহবা দিয়ে উৎসাহিত করবেন।



মোরগ লড়াই

পরিকল্পিত কাজ : কীভাবে বৃন্ত করবে, মোরগ লড়াইয়ের সময় কীভাবে হাঁটু ভেঙে হাত দিয়ে পা ধরতে হয় শিক্ষার্থী তা করে দেখাবে। একা দোকার ঘরটি অংকন করবে। বুমাল চুরি খেলাটি অনুশীলন করবে। উদ্ঘাস্তিত খেলাগুলো শিক্ষার্থীরা অনুশীলনের মাধ্যমে দক্ষতা অর্জন এবং আনন্দ লাভ করবে।

মূল্যায়ন :

- ক) ইন্দুর-বিড়াল খেলাটি খেলে দেখাও।
- খ) বুমাল চুরি খেলায় বুমাল কোথায় রাখে ?
- গ) একা-দুকা খেলায় একজন খেলোয়াড় কখন আউট হবে ?
- ঘ) কানামাছি খেলায় শিক্ষার্থীকে কীভাবে কানামাছি সাজাবে ?
- ঙ) মোরগ লড়াই - এর গুটানো পা মাটি স্পর্শ করলে কী হবে ?

পাঠ-০৩ সরঞ্জামসহ খেলাধূলা

- ক) অন্তঃকক্ষ খেলাধূলা : লুডু, বাগাদুলি, ক্যারাম ইত্যাদি।

শিখনফল :

২.৪.১ক. অন্তঃকক্ষ খেলাধূলা যেমন : লুডু, বাগাদুলি, ক্যারাম ইত্যাদি খেলার নিয়ম জানতে ও খেলতে পারবে।

উপকরণ : লুডু বোর্ড, গুটি, ছক্কা, বাগাদুলি বোর্ড, মার্বেল, একটি কাঠি, ক্যারাম বোর্ড, গুটি, একটি স্ট্রাইকার, টেবিল বা স্ট্যান্ড ও বোরিক পাউডার।

বিষয়বস্তু : লুডু ; লুডু বিভিন্ন প্রকার হয়ে থাকে। তবে বাংলাদেশে সাধারণত ঘর লুডু ও সাপ লুডুর প্রচলন বেশি। ঘর লুডু দুজন অথবা চারজনে খেলে। ঘর লুডুতে চারটি ঘরে ৪টি করে মোট ১৬টি গুটি ও একটি ছক্কা থাকে। ছক্কার গায়ে ১-৬ পর্যন্ত ফোঁটা থাকে। ছক্কাটি একটি ছোট কোটার মধ্যে রেখে ঝাকুনি দিয়ে বোর্ডের উপর ফেলতে হয়। ছক্কাটির উপরের অংশে যতটি ফোঁটা থাকে সে ফোঁটা অনুযায়ী গুটি চলতে থাকে। মনে রাখতে হবে ছক্কা না উঠা পর্যন্ত ঘর থেকে গুটি বের হবে না। আবার পরপর তিনবার ছক্কা হলে তার কোনো পর্যন্ত যোগ হবে না। যার চারটি গুটি আগে নির্দিষ্ট (পাকা) ঘরে পৌছবে সেই প্রথম, তারপর দ্বিতীয়, তৃতীয় এভাবে বিজয়ী হবে।

সাপ লুডু বোর্ডে বিভিন্ন আকৃতির মই ও সাপ এবং ১ থেকে ১০০ পর্যন্ত ঘর থাকে। সাপ লুডু ২ জন অথবা ৪

জনে খেলা হয়ে থাকে। এ খেলায় চারটি গুটি থাকে। ছক্কায় এক ফোঁটা উঠলে গুটি এক এর ঘরে বের হয়। গুটি চলতে চলতে মই এর নিচের ঘরে পৌছালে মই এর উপরের প্রান্তের ঘরে গুটি উঠে যায়। অনুরূপভাবে সাপের মুখের ঘরে গুটি পৌছালে সাপের লেজের ঘরে গুটি নেমে আসবে। এভাবে সমস্ত বাধাবিপন্তি পেরিয়ে ১০০ এর ঘরে যে প্রথম পৌছাবে সে বিজয়ী হবে।

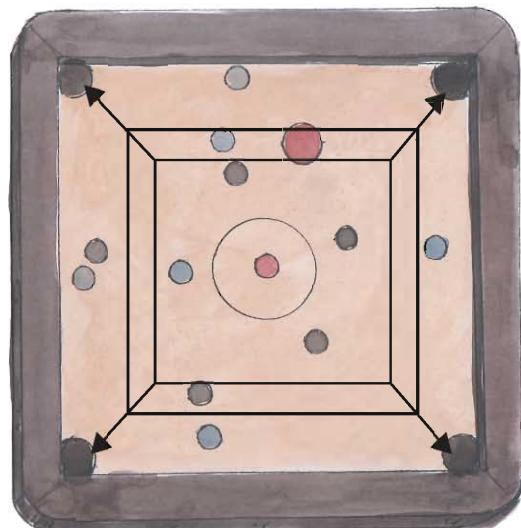
বাগাডুলি : কুলার মতো একটা বোর্ডের গায়ে ছোট ছোট কঁটার সাহায্যে অর্ধচন্দ্র আকারে ঘর করা থাকে। সে ঘরগুলোতে বিভিন্ন নম্বর থাকে। বোর্ডের গায়ে ডান-পাশে লম্বাটে সাইজের একটা ঘরে মার্বেলগুলো থাকে। একটি কাঠির সাহায্যে মার্বেলগুলোকে ঢেলা দিয়ে সারা বোর্ডে ছড়িয়ে দিতে হবে। মার্বেলগুলো বিভিন্ন নম্বরের ঘরে গিয়ে আটকে যাবে। ঘরগুলোর নম্বর যোগ-বিয়োগ করতে হবে। এভাবে প্রত্যেক শিক্ষার্থী বারবার খেলবে। প্রতিবারের প্রাণ্ড নম্বর খাতায় লিখে রাখতে হবে। খেলা শেষে প্রতিবারের নম্বর যোগ করে যে বেশি নম্বর পাবে সে বিজয়ী হবে। এই খেলাকেই বাগাডুলি খেলা বলা হয়।

ক্যারাম: ক্যারাম দুজন বা চারজনে খেলতে পারে। ক্যারাম বোর্ডের চার কোণায় চারটি গর্ত থাকে। স্ট্রাইকারের সাহায্যে গুটিতে মেরে গর্তে ফেলতে হয়। ৯টি সাদা,

৯টি কালো ও ১টি লাল গুটি থাকে। প্রথমে সেন্টার সার্কেলে লাল গুটি বসিয়ে তার চারদিকে সাদা ও কালো গুটি সাজানো হয়।

প্রত্যেক খেলোয়াড়কে যেকোনো একটি আঙ্গুল দিয়ে স্ট্রাইকারে আঘাত করে নিজস্ব গুটি ফেলার চেষ্টা করতে হয়। প্রথম স্ট্রাইক গ্রহণকারী সাদা গুটি নিয়ে ও প্রতিপক্ষ কালো গুটি নিয়ে খেলে। একজন খেলোয়াড় যতক্ষণ পর্যন্ত বিধিসম্মতভাবে নিজ গুটি বা লাল গুটিকে পকেটে ফেলতে থাকে ততক্ষণ তার খেলার পালা বজায় থাকে। অন্যথায় বিপক্ষ খেলোয়াড়

স্ট্রাইকিং-এর সুযোগ পায়। এভাবে যে বা যে দলটি আগে নিজস্ব সব গুটি ফেলবে সে বোর্ডে তারাই জয়ী হবে। বিজয়ী খেলোয়াড় বা বিজয়ী দল বোর্ডে অবস্থিত প্রতি গুটির জন্য ১ পয়েন্ট



ক্যারাম বোর্ড

এবং লাল গুটির জন্য ৩ পয়েন্ট পাবে। এভাবে যে বা যে দল আগে ২৫ পয়েন্ট সংগ্রহ করবে তারাই বিজয়ী হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক শিক্ষার্থীদের লুডু, বাগাডুলি ও ক্যারাম খেলার নিয়মাবলি ভালোভাবে বুঝিয়ে দেবেন। সাপে লুডু কীভাবে খেলে বল? বাগাডুলিতে কয়টি মার্বেল থাকে এবং কী নিয়মে খেলে? ক্যারামে কয়টি সাদা ও কয়টি লাল গুটি থাকে? লাল গুটির মান কত? কত পয়েন্টে গেম হয় এভাবে প্রশ্ন করে ক্যারাম খেলার নিয়ম জানছে কিনা তা জেনে নেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা শিক্ষকের শেখানো নিয়ম অনুসারে লুডু, বাগাডুলি ও ক্যারাম খেলা অনুশীলনের মাধ্যমে শিখবে ও দক্ষতা অর্জন করবে।

মূল্যায়ন :

- ক) লুডু খেলায় মই ও সাপের কাজ কী?
- খ) বাগাডুলি খেলায় কাঠির প্রয়োজন কী?
- গ) বাগাডুলি খেলায় বিজয়ী হয় কীভাবে?
- ঘ) ক্যারামে কত ধরনের গুটি থাকে?
- ঙ) লাল গুটির পয়েন্ট কত?
- চ) কীভাবে ক্যারামে বিজয়ী ঘোষণা করা হয়?

পাঠ-০৪ সরঞ্জামসহ খেলাধূলা

- ক) বহিরাঙ্গন খেলা : টেনিকোরেট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, ক্রিকেট ইত্যাদি।

শিখনফল :

২.৪.১ খ. বহিরাঙ্গন খেলা যেমন : টেনিকোরেট, ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, ক্রিকেট ইত্যাদি খেলতে পারবে।

উপকরণ : খেলার মাঠ, রাবার রিং, একটি নেট বা জাল, ২টি বাঁশের/স্টিলের খুঁটি, ২ নং ফুটবল, মাটি থেকে ৬ ফুট উচু গোলপোস্ট, ৮ ফুট লম্বা গোলবার, কর্ণার ফ্ল্যাগ, গোলনেট, একটি জাল (নেট), শাটল, র্যাকেট, ব্যাট, স্ট্যাম্প, ২টি বেল, টেনিস বল, গ্লাভস (উইকেট কিপার)।

বিষয়বস্তু :

১। **টেনিকোরেট :** এটি একটি বিদেশি খেলা। এ খেলা একক ও দ্বৈত উভয় পদ্ধতিতে খেলা যায়। বড়দের কোর্ট-পার্শ্বরেখা ৪০ ফুট এবং প্রান্তরেখা ১৮ ফুট। ছোটদের জন্য পার্শ্বরেখা ৩০ ফুট এবং প্রান্তরেখা ১৪ ফুট।
প্রায় ৭ ইঞ্চি ডায়ামিটারের ও ৭ থেকে ৯ আউন্স ওজনের একটি রাবারের রিং-এর সাহায্যে এটি খেলতে হয়। ১৮ থেকে ২০ ফুট লম্বা ও ১৮ ইঞ্চি চওড়া একটি নেট কোর্টের ঠিক মাঝখানে আড়াআড়িভাবে টাঙ্গানো থাকে।
কোর্টের দুইদিকে মাটি থেকে ৫ ফুট উচ্চতায় দুইটি খুঁটির সাথে নেট বাঁধা থাকে।

খেলার সংক্ষিপ্ত বিবরণ : খেলা আরম্ভের পূর্বে দুইদলের মধ্যে ‘টস’ হয়, যে দল টসে জয়লাভ করবে সে দল সার্ভিস অথবা সার্ভ নেবে। যে দল সার্ভ করবে তাকে সার্ভার দল বলা হয়। সার্ভার দলের একজন সার্ভিস করার জায়গা (প্রান্তরেখার দিক) থেকে তার রিংটাকে নেট-এর ওপর দিয়ে কোনাকুনি বিপরীত কোর্টের ভেতর ছুড়ে দেবে বা সার্ভ করবে। সেই কোর্টে দাঁড়ানো খেলোয়াড় বা রিসিভার রিংটাকে যেকোনো এক হাতে ধরে সেই জায়গা থেকেই বিলম্ব না করে নেটের উপর দিয়ে বিপরীত কোর্টে রিংটা ফেরত পাঠাবে। এমনি করে রিং মাটিতে না পড়া পর্যন্ত বা অন্য কোনোরূপ ফাউল না হওয়া পর্যন্ত দুইদলের খেলোয়াড়রা খেলতে থাকবে। যখন রিসিভার দলের কেউ কোনো ফাউল করে তখন সার্ভার দলের সার্ভিসে হয়। সার্ভার দলের কেউ ফাউল করলে রিসিভার দল সার্ভিস করার সুযোগ পায়। এমনি করে একবার সার্ভার দল এবং একবার রিসিভার দল সার্ভিস করে থাকে। সার্ভিসে যে খেলোয়াড় প্রথমে পয়েন্ট পায় সে তখন তাদের বাম কোর্টের পেছন থেকে আবার আগে সার্ভ করে। পয়েন্ট পেলে নিজ পক্ষীয় কোর্ট বদলিয়ে সার্ভ করে থাকে। দল যখন সার্ভিস-এর সুযোগ পায় তখন পূর্বে যে সহ-খেলোয়াড় সার্ভ করেনি সে তখন ডান কোর্টের পেছনে এসে সার্ভ করবে। রিসিভারদের মধ্যে যে খেলোয়াড়ের হাত থেকে দলীয় সার্ভিস শেষ হয়েছিল সেই খেলোয়াড়ই (সে যে কোর্টে থাকুক না কেন) তাদের ডান কোর্টে এসে বিপক্ষ দলীয় সার্ভিস রিসিভ করবে।

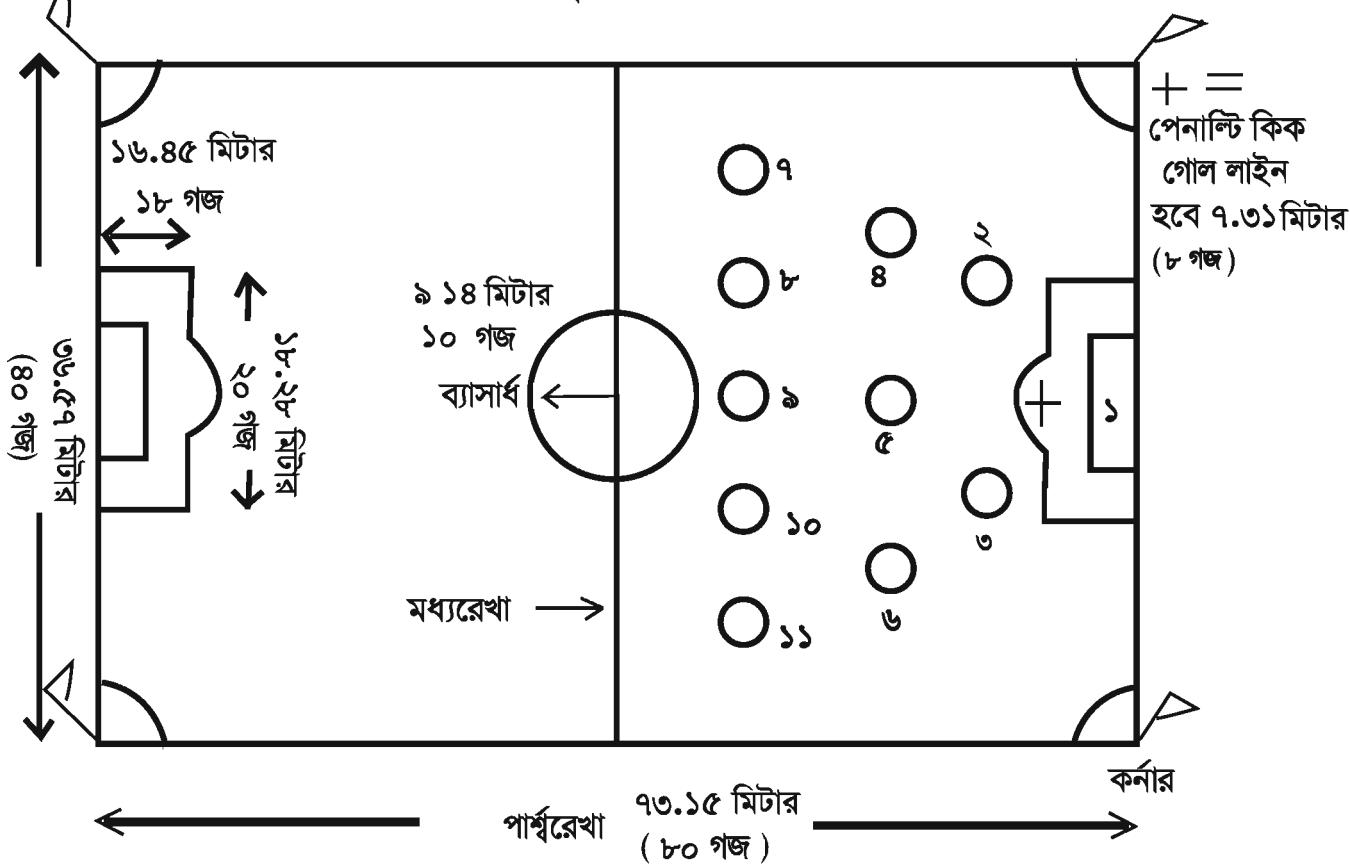
সংক্ষিপ্ত নিয়মাবলি :

১. ১৫ পয়েন্টে এক গেম হয়।
২. রিং ধরে পদক্ষেপ নিলে ফাউল বলে গণ্য হবে।
৩. নিউট্রাল গ্রাউন্ডে রিং পড়লে বা কেউ প্রবেশ করলে ফাউল হবে।
৪. কোর্টের যেকোনো লাইন স্পর্শ করা যাবে, তবে সম্মুখ লাইন ক্রস করলে ফাউল বলে গণ্য হবে।
৫. রিং যেখানে প্রথম মাটি স্পর্শ করবে সেখানেই পড়েছে বলে ধরা হবে।
৬. একক খেলায় কোর্টের লম্বালম্বি এক অংশ ব্যবহার করতে হবে।

কলাকৌশল : সার্ভিস বাম পা সামনে রেখে ফোর হ্যান্ডপাস ও ডান পা সামনে রেখে ব্যাকহ্যান্ড রিং ছোঁড়া অনুশীলন করতে হবে। ক্ষিপ্তার সাথে জালের উপর দিয়ে নিম্নমুখী রিং ছোঁড়া। রিং-এর প্রতি সর্বদা দৃষ্টি রাখা। রিং-এর গতিবিধি লক্ষ করে ভালোভাবে ধরা এবং প্রতিপক্ষের সীমানায় ফাঁকা জায়গায় রিং পাঠানো অনুশীলন করতে হবে। ডানে-বামে-পিছনে পদক্ষেপ নিয়ে ও ঝুঁকে ভারসাম্য রক্ষার অনুশীলন করতে হবে।

ফুটবল : ফুটবল একটি আর্ডেন্জাতিক খেলা। এ খেলা আমাদের দেশেও অতি জনপ্রিয়। ফুটবল খেলার মাধ্যমে শারীরিক দক্ষতা, কর্মসূচিতা, ক্ষিপ্রতা, আত্মবিশ্বাস, পরস্পরের সহযোগিতা ও নেতৃত্বদানের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

ফুটবল মাঠ



সাধারণ নিয়মাবলি :

- খেলার মাঠ— জুনিয়রদের জন্য দৈর্ঘ্য ৮০ গজ (৭৩.০১৫ মিটার) ও প্রস্থ ৪০ গজ (৩৬.৫৭ মিটার)।
- সরঞ্জাম—হাওয়া ভর্তি কল, মাটি থেকে ৬ ফুট উচু গোল পোস্ট, ৮ ফুট লম্বা গোলবার, কর্ণার ফ্লাগ ও গোলনেট।
- খেলোয়াড়ের সংখ্যা— প্রতিদলে ১১ বা ৯ জন করে খেলোয়াড় এবং প্রতিদলে ৩ জন বদলি খেলোয়াড়।
- পরিচালক— ১ জন রেফারি, ৫ জন সহকারী রেফারি ও ১ জন চতুর্থ রেফারি।

- ঙ) পদ্ধতি : ৪-২-৪, ৪-৩-৩ ইত্যাদি। ৪-২-৪ পদ্ধতি হলো ৪ জন ব্যাক, ২ জন হাফব্যাক, ৪ জন ফরওয়ার্ড। ৪-৩-৩ পদ্ধতি হলো ৪ জন ব্যাক, ৩ জন হাফব্যাক, ৩ জন ফরওয়ার্ড।
- চ) টস: টস করে বিজয়ী দল সাইড নিবে। অপর পক্ষ কিক-অফ দিয়ে খেলা শুরু করবে। টস বিজয়ী দল খেলার দ্বিতীয়ার্দ্ধে কিক-অফ করবে।
- ছ) খেলার স্থিতিকাল- প্রথম অর্ধ-২০ মিনিট + বিরতি ৫ মিনিট + দ্বিতীয় অর্ধ ২০ মিনিট = সর্বমোট ৪৫ মিনিট।
- জ) ফাউল- সাধারণভাবে ফাউল দশ প্রকার। প্রতিপক্ষের খেলোয়াড়কে- (১) লাথি মারা, (২) ল্যাং মারা, (৩) গায়ে লাফিয়ে পড়া, (৪) আক্রমণ করা, (৬) ধাক্কা দেয়া, (৭) ট্যাকল করা, (৮) ধরে রাখা, (৯) থুথু দেয়া, (১০) ইচ্ছা করে হাত দিয়ে বল ধরা (নিজ পেনাল্টি এরিয়ার মধ্যে গোলরক্ষকের জন্য এই নিয়ম প্রযোজ্য নয়)।
- ঝ) পেনাল্টি কিক: কোনো খেলোয়াড় নিজেদের পেনাল্টি সীমানার মধ্যে ইচ্ছাকৃতভাবে উল্লিখিত দশটি ফাউলের যেকোনো একটি ফাউল করলে সেই দলের বিরুদ্ধে একটি পেনাল্টি কিক দেয়া হয়।
- ঞ) কর্ণার কিক: রক্ষণ দলের কোনো খেলোয়াড়ের স্পর্শে বল গোল লাইন অতিক্রম করলে তাদের বিরুদ্ধে একটি কর্ণার কিক দেয়া হয়।
- ট) গোল কিক: আক্রমণকারী দলের কারো স্পর্শে বল গোল লাইন অতিক্রম করলে রক্ষণ দল গোল কিক পাবে।
- ঠ) ডাইরেষ্ট ও ইনডাইরেষ্ট ফ্রি কিক: কোনো অপরাধ যেকোনো পক্ষ থেকে সংঘটিত হোক না কেন এই দুইপ্রকারের কিক করতে পারে। ডাইরেষ্ট কিকে সরাসরি গোল হয় এবং ইনডাইরেষ্ট কিকের পর অন্য কারও স্পর্শ ছাড়া গোল হয় না।
- ড) থ্রো-ইন : বল পার্শ্বের অতিক্রম করে বাইরে গেলে থ্রো-ইন এর মাধ্যমে খেলা পুনরায় শুরু হয়। শেষ যে খেলোয়াড়ের স্পর্শে বল বাইরে যাবে তার বিপরীত দল থ্রো-ইন করবে।
- কলাকৌশল : ফুটবল নিচু দিয়ে মারতে হলে পায়ের যে অংশে জুতার ফিতা বাঁধা হয় সে অংশ দিয়ে মারতে হবে। উপর দিয়ে বল পাঠাতে হলে বলের তলায় বুড়ো আঙ্গুলের উপরের অংশ দিয়ে মারতে হবে। বল আয়ত্তে আনা এবং ঠিকমতো সহ-খেলোয়াড়কে পাস দেয়া তালোভাবে আয়ত্ত করতে হবে। বিভিন্নভাবে বল আয়ত্তে আনা যায়। যেমন- পায়ের পাতা দিয়ে, উরু দিয়ে, বুক দিয়ে ও মাথা দিয়ে। উচু বল মাথা দিয়েও পাস দেয়া যায়। একে হেড করা বলে। মনে রাখতে হবে হেড করার সময় কপালের চ্যাপ্টা অংশ দিয়ে হেড করতে হবে।

গোলকিপার হাত দিয়ে বল ধরতে পারে। সে পারের সাহায্যে বা হাত দিয়ে ছুড়ে মেরে সহ-খেলোয়াড়কে পাস দেবে। যে বল গোলকিপার ধরতে অসুবিধা মনে করবে সেই বল সে ঘূরি মেরে সরিয়ে দেবে।

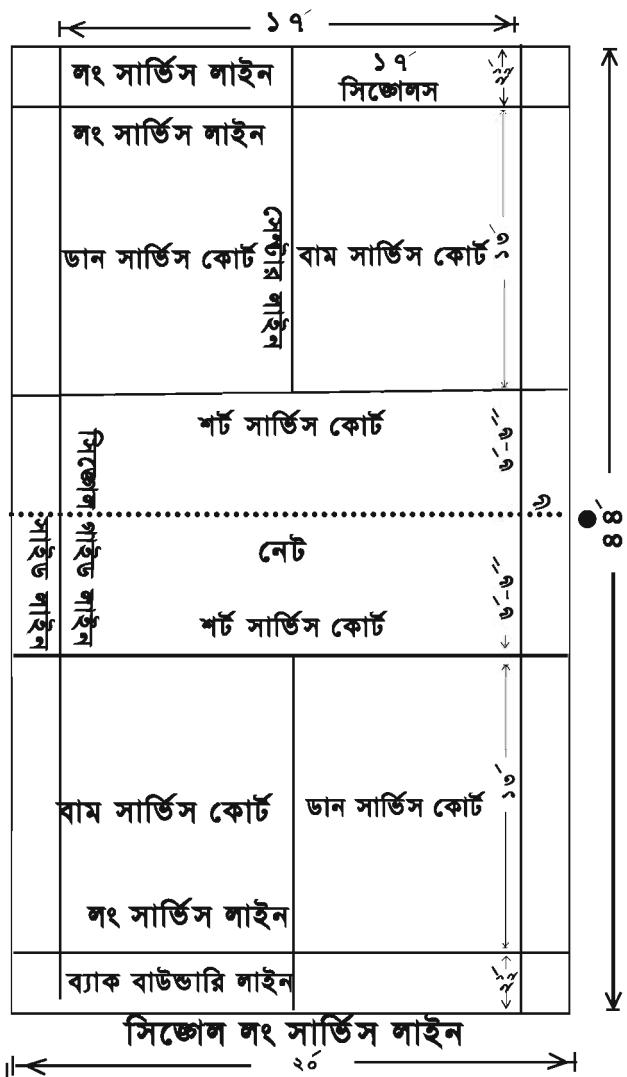
ব্যাডমিন্টন : আমাদের দেশে গ্রাম-শহর সর্বত্রই বিশেষভাবে শীতকালে ছেলেমেয়ে সকলেই এই খেলাটি খেলে থাকে। বহু প্রাচীনকালে ভারতের পুনাতে এই খেলার প্রচলন ছিল। পরবর্তীকালে ইংরেজরা তাদের দেশে এ খেলাটি নিয়ে যায়। এ খেলা একক ও দ্বৈত দুই ভাবেই খেলা যায়।

নিয়মাবলি :

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

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

গ) ফলাফল: একক ও দ্বৈত খেলায় ২১ পয়েন্টে গেম হয়। তবে উভয় খেলোয়াড় বা দল ২০-২০ পয়েন্ট পেলে ডিউস হয়, সেক্ষেত্রে ২ পয়েন্টের ব্যবধানে এগিয়ে থেকে জয়লাভ করতে হয়, অর্থাৎ ২২-২০, ২৫-২৩



ব্যাডমিন্টন খেলার কোর্ট

ইত্যাদি। এটাকে ডিউস বলে। মনে রাখতে হবে এভাবে সর্বোচ্চ ৩০ পয়েন্টের মধ্যে অবশ্যই গেম শেষ করতে হবে। তিনটি গেমের মধ্যে যে বা যে দল দুই খেলায় জিতবে সে বা সেদল বিজয়ী বলে ঘোষিত হবে।

ঘ) **পরিচালকবৃন্দ:** ১ জন রেফারি, ১ জন আম্পায়ার, ১ জন স্কোরার অথবা ২ জন অথবা ৪ জন লাইন জাজ থাকবে।

ঙ) **খেলা আরম্ভ:** টসের মাধ্যমে খেলা শুরু হবে। টস বিজয়ী সার্ভিস কিংবা সাইড পছন্দ করবে।

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

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

জ) **সার্ভিস করার সময় সার্ভার ও গ্রহণকারীর পা তার কোর্টে রাখতে হবে।**

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

ঞ) **শাটল দাগ স্পর্শ করলেই শুন্দি হয়েছে বলে ধরা হবে।**

ট) **নেট অতিক্রম করে কেউ শাটল মারতে পারবে না।**

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

ক্রিকেট : ইংল্যান্ডে ক্রিকেট খেলা প্রথম আরম্ভ হয়। বাংলাদেশে বর্তমানে ক্রিকেট খুবই জনপ্রিয় খেলা। শহর-গ্রাম সর্বত্রই এই খেলা ছড়িয়ে পড়েছে। শিশু-কিশোর সকলের কাছে খেলাটি খুবই জনপ্রিয়। স্কুলে, বাড়ির আজিনায়, খেলার মাঠ, খালি জমিতে শিশু-কিশোর, যুবকরা ক্রিকেট খেলায় মেতে উঠে।

সাধারণ নিয়মাবলি :

ক) প্রতি দলে ১১ জন করে খেলোয়াড় খেলে। এক দল ব্যাট করে। অন্য দল ফিল্ডিং করে। কোন দল কী নেবে তা আম্পায়ার টস করে ঠিক করবেন।

খ) ক্রিকেট খেলার মাঠ ডিম্বাকৃতির হয়। স্ট্যাম্পের ঠিক মাঝখান থেকে ৫৯.৪৩ মিটার (৬৫ গজের) ব্যাসার্ধ নিয়ে একটি চাপ টানলে যে সীমানা হয় সেটাই হলো ক্রিকেটের সবচেয়ে ছেট মাঠ।

গ) পিচ : ছেটদের জন্য বৃক্ষের মাঝে ১৬.৪৬ মিটার (১৮ গজ) লম্বা এবং ২.৫০ মিটার (৮'-৮'') চওড়া স্ট্যাম্প দিয়ে পিচ তৈরি করা হয়। উইকেট ২৩.০০ সে.মি (৯ ইঞ্চি) চওড়া হয়। উইকেটের উপরে কাঠের তৈরি ২টি বেল থাকে।

ঘ) দুজন আম্পায়ার খেলা পরিচালনা করেন, আর একজন স্কোরার থাকেন।

ঙ) সাধারণত ৬ বলে একটি ‘ওভার’ ধরা হয়। অর্থ্যাত একজন বোলার ৬টি সঠিক বল করার পর অন্যজন বল করবে। ওভার শেষ হলে বোলার উইকেটের প্রান্ত বদল করবে।

চ) ব্যাটসম্যানের ব্যাট থেকে আসা বল মাঠের সীমানা পার হলেই চার রান এবং শূন্যে দিয়ে সরাসরি সীমানার বাইরে পড়লে ৬ রান হয়। ব্যাটসম্যানের শরীর বা প্যাড থেকে কিংবা কোনো কিছু স্পর্শ না করে বল বেরিয়ে গেলে বাই রান হয়।

ছ) ওয়াইড বল : বোলারের যে বলটি ব্যাটসম্যানের খেলার নাগালের বাইরে দিয়ে যায় তখন তাকে ‘ওয়াইড’ বল বলে। এজন্য বোলারের শাস্তি হিসেবে বিপক্ষ দলকে এক রান দেয়া হয়। উক্ত বল ওভারে গণনা করা হয় না।

জ) নো বল : বিধিসম্মত বল না করলে অর্থাৎ বল করার সময় বোলার বলটি ছুড়ে মারলে সামনের পা, সম্মুণ্ডাবে পাপিং ক্রিজের বাইরে চলে গেলে, পেছনের পা রিটার্ন ক্রিজের মধ্যে না থাকলে নো বল হয়।

ঝ) ব্যাটসম্যান আউট : নিম্নলিখিত কারণে ক্রিকেট খেলায় একজন ব্যাটসম্যান আউট হয়।

১। বোল্ড আউট: বোলিং করা বল উইকেটে লেগে বেল পড়ে গেলে।

২। টাইমড আউট: নতুন ব্যাটসম্যান মাঠে প্রবেশকালে ৩ মিনিটের বেশি সময় নিলে।

৩। হিট উইকেট: বল খেলতে গিয়ে যদি ব্যাট বা শরীরের কোনো অংশের স্পর্শ লেগে উইকেট ভেঙে গেলে।

৪। রান আউট: রান নেওয়ার সময় পপিং ক্রিজে পৌছার আগেই ফিল্ডার কর্তৃক ছুড়ে দেয়া বল উইকেটে লাগলে।

৫। ক্যাচ আউট: ব্যাট করা বল মাটি স্পর্শ করার আগেই ফিল্ডার লুফে নিলে।

৬। স্ট্যাম্পড আউট: খেলার সময় ব্যাটসম্যান যদি পপিং ক্রিজের বাইরে চলে যায় তখন উইকেটরক্ষক বল ধরে বেল ফেলে দিলে।

৭। এল.বি.ড়িল্লিট: যে বল উইকেটে লাগার সমূহ সন্তান্বনা রয়েছে সেই বলটিকে ব্যাটসম্যান পা দিয়ে আঠকালে বা গায়ে লাগলে।

কলাকৌশল :

ব্যাট ধরা- কুঠার ধরার মতো ব্যাটের হাতল ধরতে হবে। উভয় হাতের তর্জনী এবং বুড়ো আঙুল দ্বারা তৈরি ফিতা দুটি এক্ষেত্রে একই সরলরেখায় থাকবে। উভয় হাতের মাঝে কোনো ফাঁক থাকবে না।

দাঁড়ানো- পপিং ক্রিজের দুই পাশে দুই পা সমান্তরালভাবে রেখে স্বাচ্ছন্দে দাঁড়াতে হবে। দুই পায়ের ওপর সমান ভর থাকবে। চোখের দৃষ্টি বলের দিকে থাকবে। বাম কাঁধ বোলারের দিকে থাকে।

ব্যাট পেছনে তোলা: ব্যাটিং-এর জন্য পেছনে ব্যাট তোলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। পেছনে ব্যাট তোলার সময় দৃষ্টি বলের দিকে থাকবে। ব্যাটটি পেছনে সোজাসুজি উইকেট থেকে উপরে তুলতে হবে।

বল মারা বা স্ট্রোক: বল আসার ধরন বুঝে একজন ব্যাটসম্যানকে বিভিন্ন কায়দায় বল মারতে হয়। কখনও আত্মরক্ষামূলক আবার কখনও আক্রমণাত্মক। সামনে এগিয়ে গিয়ে যখন আত্মরক্ষামূলক মার দেয়া হয় তখন তাকে ফরওয়ার্ড ডিফেন্স বলে। পেছনে সরে গিয়ে যখন বলটিকে আত্মরক্ষামূলকভাবে খেলা হয় তখন তাকে ব্যাকওয়ার্ড ডিফেন্স বলে। যখন পপিং ক্রিজের সামনে এক পা এগিয়ে দিয়ে দূরে বল পাঠানোর জন্য সজোরে মারা হয় তখন তাকে ফরওয়ার্ড ড্রাইভ বলে। আবার কিছুটা পেছনে এসে যখন অনুরূপভাবে বল মারতে হয় তখন তাকে ব্যাকওয়ার্ড ড্রাইভ বলে।

বোলিং: সঠিকভাবে বল করতে হলে বল ধরা, বল নিয়ে দৌড়ে আসা, বল হাত থেকে ছোড়া (হাত ঘুরিয়ে), বলের দিকে অনুসরণ ইত্যাদি আয়ত্ত করতে হবে।



ক্রিকেট স্ট্যান্ড

ফিল্ডং : ফিল্ডং বিভিন্ন স্থানে দাঁড়িয়ে করা হয়।

উইকেট কিপিং : উইকেটরক্ষককে উইকেটের পিছনে দুই পায়ের ওপর দেহের তার সমানভাবে রেখে বোলিং করার সময় অর্ধবসার ভঙ্গিতে সর্বদা প্রস্তুত থাকতে হয়।

**ক্যাচিং : বল ধরার জন্য মাথা স্থির রেখে বলের দিকে দৃষ্টি রাখতে হবে। চোখের লাইনে হাতের আঙুলগুলো খোলা ও প্রসারিত থাকবে। বল হাতে আসার সাথে সাথে আঙুলগুলো বন্ধ করে বুকের কাছে টেনে নিতে হবে।
শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক উপরোক্ত খেলাগুলো কীভাবে খেলতে হবে তার নিয়মাবলি ও কৌশল শিক্ষার্থীদের ভালোভাবে বুঝিয়ে ও শিখিয়ে দেবেন। একটা দলকে দিয়ে প্রতিটি খেলা প্রদর্শন করবেন।
অতঃপর শিক্ষার্থীদেরকে সবকটি খেলা খেলতে দেবেন।**

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা খেলার মাঠে বোলিং, ফিল্ডং, ক্যাচিং অনুশীলন করবে। মাঝে মাঝে দুই দলে বিভক্ত হয়ে ম্যাচ খেলবে।

মূল্যায়ন :

১. টেনিকোয়েট খেলা কীভাবে খেলা যায়?
২. টেনিকোয়েট কোর্টের পরিমাপ বল?
৩. ফুটবল খেলায় কী কী কারণে ফাউল হয়?
৪. গোলকিপ কখন হয়?
৫. ব্যাডমিন্টন কোর্টের পরিমাপ বল?
৬. সার্ভিস কীভাবে করতে হয়?
৭. কয়টি বলে একটি ওভার হয়?
৮. নো—বল কখন হয়?
৯. এল.বি.ডল্লিউ কী?

তৃতীয় অধ্যায়

ছন্দময় ব্যায়াম ও নাচ

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

৩.১ ছড়াগানের তালে তালে ছন্দময় ব্যায়াম করতে পারবে।

৩.২ সমবেত ব্যায়াম, ব্রতচারী নাচ যেমন ঝুমুর নৃত্য, কাঠি নৃত্য ইত্যাদি করতে পারবে।

শিখনফল:

৩.১.১ ছড়াগান ও ছন্দময় ব্যায়ামের তালে তালে অঙ্গাভঙ্গি করতে পারবে।

৩.১.২ ছড়া, বাদ্য ও সংখ্যা গণনার তালে তালে পিটি করতে পারবে।

৩.১.৩ সৌন্দর্য ও বৈচিত্র্য আনার জন্য দাঁড়িয়ে, বসে ও শরীরের বিভিন্ন ভঙ্গিমায় অঙ্গ বিন্যাস করতে পারবে।

৩.২.১ সমবেত ব্যায়াম, ঝুমুর নৃত্য ও কাঠি নৃত্য করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন-০৩

পাঠ-০১ : ছড়াগান, বাদ্য ও সংখ্যা গণনার তালে তালে ছন্দময় ব্যায়াম ও পিটি।

শিখনফল : ৩.১.১ ছড়াগান, ছন্দময় ব্যায়াম ও তালে তালে অঙ্গাভঙ্গি করতে পারবে।

৩.১.২ ছড়া, বাদ্য ও সংখ্যা গণনার তালে তালে পি টি করতে পারবে।

উপকরণ : খোলা জায়গা/মাঠ/জিমনেসিয়াম, বাঁশি ও ঢোল।

বিষয়বস্তু : তাল ও লয় সমন্বিত দেহের অঙ্গাভঙ্গিকে ছন্দময় ব্যায়াম বলে। অর্থাৎ বাজনা, ছড়াগান, সংখ্যা গণনার তালে তালে যে অঙ্গাভঙ্গিমা করা হয় তাকে ব্যায়াম বলে। যে সমস্ত ব্যায়াম প্রায় একই জায়গায় থেকে আনুষ্ঠানিকভাবে করা হয় তাকে পিটি বলে। বাজনা, বাঁশির সংকেত ও সংখ্যা গণনার দ্বারা ছন্দময় ব্যায়াম ও পিটি করা যায়। এরূপ অঙ্গসঞ্চালনের মধ্য দিয়েই শিক্ষার্থীদের শারীরিক বিকাশ, কল্পনা ও অনুকরণ প্রবণতা গড়ে উঠে। নিম্নে ছড়াগান, বাঁশির সংকেত ও সংখ্যা গণনার দ্বারা ছন্দময় ব্যায়াম ও পিটি করার নমুনা দেয়া হলো:-

১। খেলার সময় হলো ভাই,
চলো সবে মাঠে যাই,
দৌড়ে দৌড়ে খেলা করি,
নাচি আর গান করি
হাতে হাত ধরে নেই,
হেই-ও বলে টান দেই।
এবার সবে বলে যাই,
আবার উঠে গান গাই।

২। স্বাধীনতা কাকে বলে বলতে পার তুমি ?
স্বাধীনতা নয়তো শুধু একখণ্ড ভূমি।
স্বাধীনতা মানে হচ্ছে, বুক ফুলিয়ে চলা
স্বাধীনতা মানে হচ্ছে, সৎ সাহসে বলা।

বাঁশির সংকেতে ছন্দময় ব্যায়াম :

১ম সংকেতে- লাফ দিয়ে দুই পা ফাঁক করে দুই হাত বরাবর সামনে উঠাবে।

২য় সংকেতে- দুই হাত ঘাঢ় বরাবর পাশে আসবে।

৩য় সংকেতে- গোড়ালি উঁচু করে দুই পায়ের পাতার উপর সমান ভর করে বসবে। দুই হাত পূর্বাবস্থায় থাকবে।

৪র্থ সংকেতে- উঠে সোজা হয়ে দাঁড়াবে। দুই হাত পূর্বাবস্থায় থাকবে।

৫ম সংকেতে- দুই হাত দিয়ে মাথার উপর তালি দিবে।

৬ষ্ঠ সংকেতে- লাফ দিয়ে দুই পা একত্রে এনে দুই হাত দিয়ে দুই পাশে উন্মুক্ত সাথে শব্দ হবে। এভাবে চলতে থাকবে।

সংখ্যা গণনার দ্বারা ছন্দময় ব্যায়াম :

এক বললে- দুই পা সামনে নিয়ে (হিপের উপর) বসে পড়বে।

দুই বললে- সামনের দিকে ঝুকে দুই হাত দিয়ে দুই পায়ের পাতা ধরবে।

তিন বললে- হাত ছেড়ে সোজা হবে।

চার বললে- বসা অবস্থায় দুই হাত পাশে উঠবে।

পাঁচ বললে- দুই হাত পাশে আনবে।

ছয় বললে- দুই পা একত্র করে উঠে দাঁড়াবে।

এছাড়া বাজনার তালে তালে অঙ্গাভঙ্গি করে ছন্দময় ব্যায়াম করা যায়।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : বাজনা, ছড়গান ও আবৃত্তির তালে তালে বিভিন্ন অঙ্গসংগ্রালনের দ্বারা শিক্ষক শিক্ষার্থীদের ছন্দময় ব্যায়াম ও পিটি করাবেন। ছোট ছোট দলে ভাগ করে নির্ভুল ভঙ্গিমায় অঙ্গসংগ্রালনের কলাকৌশল অনুশীলন করাবেন। যে শিক্ষার্থীরা নির্ভুল ভঙ্গিমায় অঙ্গাভঙ্গি করতে পারবে তাদের সামনে

এনে বারবার নমুনা প্রদর্শন করাবেন। শিক্ষক নিজে করে দেখাতে পারলে শিক্ষার্থীরা আনন্দ ভরে তা গ্রহণ করার চেষ্টা করে।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা বাজনা, ছড়াগান, আবৃত্তি ও সৎকেতের সাহায্যে নির্ভুল ভঙ্গিমায় অঙ্গাভঙ্গি করবে। বারবার অনুশীলনীর মাধ্যমে আয়ত্ত করার চেষ্টা করবে।

মূল্যায়ন :

- ১। ছন্দময় ব্যায়াম কাকে বলে?
- ২। পিটি বলতে কী বুঝা?
- ৩। ‘স্বাধীনতা মানে বুক ফুলিয়ে চলা’— কীভাবে বুক ফুলিয়ে চলবে?
- ৪। যে কোনো একটি পিটি করে দেখাও।
- ৫। সৎকেতের সাহায্যে একটি ব্যায়াম করে দেখাও।

পাঠ-০২ : অঙ্গাবিন্যাস।

শিখনফল :

৩.১.৩ সৌন্দর্য ও বৈচিত্র্য আনার জন্য দাঁড়িয়ে, বসেও শরীরের বিভিন্ন ভঙ্গিমায় অঙ্গাবিন্যাস করতে পারবে।

উপকরণ : খোলা জায়গা/মাঠ/জিমনেসিয়াম, বাঁশি ও ঢোল।

বিষয়বস্তু : সঠিকভাবে দাঁড়ানো, ইঁটা, বসা, শোয়া, দেহের বিভিন্ন অঙ্গাভঙ্গিকে অঙ্গাবিন্যাস বলে। দাঁড়ানো, বসা, শোয়া ও ইঁটার সময় দেহের সঠিক অবস্থানগুলো সম্পর্কে প্রত্যেকের জানা প্রয়োজন। দেহের উৎকৃষ্ট ভঙ্গিগুলো আয়ত্তে আনাই শিক্ষার্থীদের শিক্ষার মূল বিষয় হওয়া দরকার। শিক্ষার্থীদের এই ভালো অভ্যাসগুলো চিরদিনের সঙ্গী হয়ে তাদের জীবনের আনন্দ বর্ধন করবে। অতএব দেহের বিভিন্ন অঙ্গের অবস্থান সম্পর্কে জানা ও উৎকৃষ্ট অঙ্গাবিন্যাস শিক্ষা করা শিক্ষার্থীদের জন্য আবশ্যিক।

দাঁড়ানোর সঠিক ভঙ্গি :

- ১। সোজা হয়ে দাঁড়ানো অবস্থায় পায়ের গোড়ালিদ্বয় একত্রে লাগানো থাকবে। পায়ের পাতাদ্বয় সামান্য ফাঁক থাকবে। দেহের ওজন উভয় পায়ের উপর সমান ভাবে ন্যস্ত থাকবে।

- ২। স্বত্ত্বদয় সুদৃঢ় ও সোজাভাবে স্বাভাবিক অবস্থায় থাকবে।
- ৩। দুহাত অর্ধমুঠি অবস্থায় দেহের দুপাশে লাগানো থাকবে হাতের বুড়ো আঙুল ট্রাউজারের পাশে যে সেলাই থাকে সে বরাবর সোজা থাকবে।
- ৪। বুক স্বাভাবিক উন্নত থাকবে। চিবুক স্বাভাবিক ভাবে থাকবে। চোখের দৃষ্টি প্রায় ৩০ মিটার দূরে সোজাভাবে থাকবে।

আরামে দাঁড়ানোর ভঙ্গি :

- ১। দুই পাশে শরীরের গঠন অনুসারে দুই পা ফাঁক করে দাঁড়াবে। সাধারণত দুই পায়ের মাঝে “১০ – ১২” ফাঁক থাকবে।
- ২। পায়ের পাতা গোড়ালির চাইতে কিছুটা বেশি ফাঁক থাকবে।
- ৩। হাত দুই টি সোজাভাবে পিছনে ডান হাত বাম হাতের তালুতে কব্দী থাকবে।
- ৪। দৃষ্টি সামনের দিকে ৩০ মিটার দূরে থাকবে।

সঠিকভাবে ইঁটা : শরীর সোজা রেখে পায়ের পাতা ও গোড়ালির সাহায্যে স্বাভাবিকভাবে এগিয়ে চলাকে ইঁটা বলে। দুই পায়ের উপর সমান ভর করে ইঁটবে। ইঁটার সময় হেলে দুলে, ঘাঢ়, মেরুদণ্ড ও কোমর বাঁকিয়ে ইঁটবে না। এতে করে শরীরের মাংসপেশি বিকৃত হতে পারে।

সঠিকভাবে বসা : সব সময় সোজা হয়ে বসবে। বসার সময় শরীর যেন ঘাঢ় থেকে কোমর পর্যন্ত সোজা ভাবে থাকে। সামনের দিকে ঝুকে বসলে মেরুদণ্ড বেঁকে যায় এবং বুক ও পেটের মাংসপেশির উপর অতিরিক্ত চাপ পড়ে। ফলে হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস ও পরিপাকতন্ত্রের ক্ষতি হতে পারে। অতএব সঠিকভাবে সোজা হয়ে বসার অনুশীলন অপরিহার্য।

সঠিক ভাবে শোয়া : যেভাবে শয়ন করলে আরামে ঘুমানো যায় সেভাবেই শোয়া উচিত। কুণ্ডলী পাকিয়ে বাঁকা হয়ে শোয়া হলে শ্বাসক্রিয়া স্বাভাবিকভাবে চলাচল করতে পারে না ও মেরুদণ্ডের ক্ষতি হয়। উপুড় বা চিৎ হয়ে শোয়া হলে কতকগুলো তন্ত্রীর উপর চাপ পড়ে। শোয়ার সময় ঘাঢ় ও মেরুদণ্ড সমস্তে থাকা প্রয়োজন। পা ছাড়িয়ে বাম কাতের পরিবর্তে ডান কাত হয়ে শোয়া উন্নত ও স্বাস্থ্যকর।

দুই পায়ের উপর ভর করে বিভিন্ন অঙ্গবিন্যাস

ইঁটু সোজা রেখে দু পায়ে সমান ভর করে দাঁড়িয়ে সামনে দেহ বাঁকা করে দুই পায়ের পাতা ছেঁয়া এবং দেহ সোজা করা। দুই পা ফাঁক করে দাঁড়িয়ে সামনে দেহ নত করে দুই পায়ের গোড়ালি ছেঁয়া ও শরীর সোজা করা। হিপের

ওপর বসে দুই পা সোজা সামনে করে দেহকান্ত বাঁকা করে দুগায়ের পাতা ছেঁয়া ও সোজা হওয়া। চিৎ হয়ে শুয়ে এক ইঁটু ভেঙে বুকের কাছে নিয়ে আসা। অন্য পা লম্বা অবস্থায় থাকবে। প্রথমে ডান পা বুকের কাছে এনে দুই হাত দিয়ে চাপ দেওয়া ও সোজা করা। পরে বাম পা ভেঙে বুকের কাছে এনে চাপ দেয়া ও সোজা করা। সামনে দুই হাত মাটিতে রেখে পা পাশে বিস্তার করা ও পূর্বস্থানে আনা।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক শিক্ষার্থীদের নির্ভুলভাবে অঙ্গবিন্যাস শেখার কলাকৌশল বর্ণনা করবেন। ছেট ছেট দলে বিভক্ত করে অঙ্গবিন্যাসের নির্ভুল ভঙ্গিগুলো করে দেখাবেন। সম্ভব হলে নিজে করে দেখাবেন। অথবা যারা অঙ্গবিন্যাস ভালোভাবে করতে পারছে তাদের সামনে এনে অন্যদের দেখাবেন কীভাবে দাঁড়াতে হয় ? কীভাবে বসতে হয় ? কীভাবে শুতে হয় এসব ভঙ্গিগুলো সঠিকভাবে অনুশীলনের গুরুত্ব বর্ণনা করবেন এবং করে দেখাবেন। যাতে শিক্ষার্থীরা সহজেই আয়ত্ত করতে পারে।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা অঙ্গবিন্যাসের ভঙ্গিগুলো অনুশীলন করবে। অঙ্গবিন্যাসের সঠিক পদ্ধতিগুলো যাতে শিক্ষার্থীরা আয়ত্ত করতে পারে শিক্ষক তার ব্যবস্থা করবেন। মাঠে দলবদ্ধ হয়ে বিভিন্ন অঙ্গবিন্যাসের মাধ্যমে ব্যায়াম করে পারদর্শিতা অর্জন করবে।

মূল্যায়ন :

- ১। অঙ্গবিন্যাস কাকে বলে?
- ২। সঠিকভাবে কীভাবে দাঁড়াতে হয়?
- ৩। আরামে দাঁড়ানোর ভঙ্গি করে দেখাও।
- ৪। কীভাবে ইঁটে?
- ৫। বসার সঠিক ভঙ্গি কী?
- ৬। উভমূলপে অঙ্গবিন্যাস করে দেখাও।

পাঠ- ০৩ : সমবেত ব্যায়াম ও ব্রতচারী নৃত্য (ঝুমুর নৃত্য ও কাঠি নৃত্য)।

শিখনফল : ৩.২.১ সমবেত ব্যায়াম, ঝুমুর নৃত্য ও কাঠি নৃত্য করতে পারবে।

উপকরণ : খোলা জায়গা/মাঠ/জিমনেসিয়াম, বাঁশি, কজিতে বাঁধার ফিতা, কাঠি, তোল ও মাদল।

বিষয়বস্তু : সকলে মিলে এক সাথে বিভিন্ন অঙ্গভঙ্গির মাধ্যমে শরীরকে শ্রমসহিষ্ণু ও পেশিসমূহকে কর্মক্ষম করে গড়ে তোলার নামই সমবেত ব্যায়াম। আর সুস্থ দেহ গঠন ও চিকিৎসানোদনের জন্য দেশের বিভিন্ন অঞ্চলের লোকগীতি দিয়ে সমবেতভাবে শারীরিক কসরতের মাধ্যমে যে নৃত্য করা হয় তাকে ব্রতচারী নৃত্য বলে।

যেমন— ঝুমুর নৃত্য ও কাঠি নৃত্য। কোনো কাজ করার পূর্বে দেহকে প্রস্তুত করা প্রয়োজন। অতএব, প্রাথমিক স্তরে প্রস্তুতিমূলক ব্যায়াম অপরিহার্য। এতে ছোট ছোট দুর্ঘটনা থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

সূচনামূলক ব্যায়াম :

- ক) প্রথমে স্বাভাবিকভাবে ইঁটবে। পায়ের পাতার উপর ভর করে ইঁটবে। লম্বা ধাপ (স্টেপ) সহকারে ইঁটবে। ইঁটতে ইঁটতে বসবে ও উঠে আবার ইঁটবে। দাঁড়িয়ে পর্যায়ক্রমে ইঁটু ভাঁজ করে দুই হাত দিয়ে বুকের সাথে চেপে ধরবে এবং ছেড়ে দিবে। পায়ের পাতা বিভিন্ন দিকে ঘুরাবে।
- খ) আস্টে আস্টে দৌড়াবে। লম্বা ধাপসহকারে দৌড়াবে। ইঁটু উচু করে দৌড়াবে। দৌড়াতে দৌড়াতে পর্যায়ক্রমে দুই হাত ঘুরাবে।
- গ) দাঁড়িয়ে ধীরে ধীরে দেহকাণ্ড সামনের দিকে বাঁকিয়ে ইঁটু সোজা রেখে মাটি সৰ্প করবে আবার সোজা হবে। ব্যাঙের মতো হাত মাটিতে রেখে বসে দুই পা একত্রে পিছনের দিকে সোজা করবে ও পূর্বাবস্থায় ফিরে আসবে।
- ঘ) আড়াআড়িভাবে দুই হাত মাথার পিছন দিকে রেখে দুই পা ফাঁক করে দাঁড়িয়ে দেহকে ডানে বামে মোচড় দিবে।
- ঙ) দুই হাত কোমরে রেখে ইঁটু উচু করে লাফাবে।
- চ) পর্যায়ক্রমে লাফিয়ে দুই পা ফাঁক ও একত্র করবে এবং দুই পা ফাঁক করার সময় দুই হাত দিয়ে মাথার উপর তালি হবে। দুই পা একত্র করার সময় দুই হাত উরুর সাথে তালি হবে।
- ছ) ১০-১৫ গজ সামনে পিছনে ও পাশে দৌড়াবে। পাশে দৌড়ানোর সময় দুই পা আড়াআড়ি পড়বে।

হাত ও কাঁধের ব্যায়াম :

- ক) দুই পা ফাঁক করে দাঁড়িয়ে দুই হাত দিয়ে মাথার উপর তালি হবে এবং পরে দুই হাত দিয়ে উরুর পাশে তালি হবে।
- খ) দুই পা ফাঁক করে দাঁড়িয়ে দুই হাতকে সামনে, পাশে উপরে ও নিচে আনা-নেয়া করবে।
- গ) দুই পা ফাঁক করে দাঁড়িয়ে একবার ডান হাত, একবার বাম হাত ও পরে দুই হাত এক সাথে ঘুরাবে।

পায়ের ব্যায়াম :

- ক) কোমরে দুই হাত রেখে দুই পা পাশে ফাঁক করে লাফ সহকারে সামনে পিছনে ও পাশে ফাঁক করবে ও পরে একত্র করবে।

খ) ইঁটু উচু করে একই জায়গায় দোড়াবে।

গ) কোমরে দুই হাত রেখে দুই পা একত্র করে ছোট ছোট তিনটি লাফ চতুর্থবারে অর্ধ বসা।

ঘ) কোমরে দুই হাত রেখে ডান বাম পা পাশে উঠানো ও নামানো।

ঙ) এক পায়ে পর্যায়ক্রমে লাফাবে।

সমন্বিত ব্যায়াম :

ক দুই হাত পাশে তুলে দুই পা ফাঁক করে তালে তালে লাফাবে।

খ) এক ইঁটু ও বিপরীত বাহু উচুতে তুলে লাফাবে।

গ) কোমরে দুই হাত রেখে দুই পা পর্যায়ক্রমে লাফ সহকারে পাশে আনা-নেয়া করবে।

ঘ) দুই হাত কোমরে রেখে দুই পা একত্র করে এক সাথে একবার ডানে, একবার বামে, একবার সামনে, একবার পিছনে ছোট ছোট লাফ দিবে।

ঙ) একই স্থানে মাচের ভঙ্গিতে দৃত পা উঠানো, নামানোর সাথে বিপরীত বাহু সামনে পিছনে দোলাবে।

বুমুর নৃত্য : প্রতি দেশের বিভিন্ন অঞ্চলে ভিন্ন ভিন্ন ধরনের লোকনৃত্য প্রচলিত আছে। বাংলাদেশের বিভিন্ন অঞ্চলেও চিন্তিবিনোদনমূলক অনেক ব্রতচারী নৃত্য বা দেশীয় নাচ আছে। বুমুর নৃত্য তাদের অন্যতম।

নাচের পদ্ধতি : শিক্ষার্থীরা দুটি সারিতে দাঁড়াবে, এক সারিতে শিক্ষার্থী বেশি অপর সারিতে শিক্ষার্থীর সংখ্যা কম থাকবে। ছোট সারিটি বড় সারিটির বাম দিকে থাকবে। কারণ নাচের সময় বাম দিকে ঘুরে ঘুরে নাচতে হয়। সে জন্য বাম দিকের সারি ছোট হলে বৃত্ত বানাতে সুবিধে হয়।

১ম সংকেতে- শিক্ষার্থীরা সকলে লাফ দিয়ে দুই পা একত্র করে দুই হাত কোমরে রেখে দাঁড়াবে।

২য় সংকেতে- দুই সারি একত্রে বামদিকে ঘুরতে ঘুরতে দুটি বৃত্ত বানাবে। ছোট বৃত্তটি ভিতরে এবং বড় বৃত্তটি ছোট বৃত্তটির বাইরে দিয়ে থাকবে।

৩য় সংকেতে- সকলে বৃত্তের ভিতরের দিকে মুখ করে দাঁড়াবে এবং মাদলের তালে তালে ডান-বাম করতে থাকবে। দুই হাত প্রসারিত করে দূরত্ব ঠিক করে নিবে।

৪র্থ সংকেতে- বাম ডান করা থামবে এবং সাথে সাথে দুই হাত দুই পাশ চলে আসবে।

৫ম সংকেতে- দুই হাত কোমরে দিয়ে এক লাফে ডান দিকে ঘুরবে।

৬ষ্ঠ সংকেতে- দুই হাত কোমরে রেখে বৃত্তের বাম দিকে এক খেকে সাত কদম পা ফেলবে। তিন গণনায় দুই হাত

সামনে নিচে আসবে। এভাবে দুই বার করতে হবে।

৭ম সংকেতে— বাম হাত মাথার বাম পাশ দিয়ে এক থেকে সাত কদম ফেলবে ও তিন গণনায় হাত নিচে আসবে।

৮ম সংকেতে— ডান হাত মাথার ডান পাশ দিয়ে এক থেকে সাত কদম ফেলবে। প্রতিবার তিন গণনার সময় হাত নিচে আসবে।

৯ম সংকেতে— দুই হাত মাথার উপর আসবে ও এক থেকে সাত কদম ফেলবে।

১০ম সংকেতে— একটি করে লাফ দিয়ে ডান হাত বাম ইঁটুর উপর আসবে ও পরের বার বাম হাত ডান ইঁটুর উপর আসবে। এক বলে একটু খেমে (একবিট ছেড়ে দিয়ে) গণনার সময়— দুই হাত নিচে আসবে।

১১শ সংকেতে— বৃক্ষের ভিতরে প্রথম কদমে হাত খুলে আসবে।

১২শ সংকেতে— এক পায়ে লাফ দিয়ে সামনে মাথার উপর হাততালি ও পরের বার পিছনে ও নিচে হাততালি দিয়ে সাত কদম পর্যন্ত করতে হবে।

১৩শ সংকেতে— প্রতিটি কদম একবার করে ফেলতে হবে।

বৃক্ষের নৃত্যর গান :

আগা ডালে বসে কোকিল

মাঝ ডালে বাসারে

ভাঙল বৃক্ষের ডাল

জীবনে নাই আশারে

অকালে পুষিলাম পাখি

খুদ কুড়া দিয়া রে

সকালে পালাইল পাখি

দারুণ শোক দিয়ারে।

কাঠিন্ত্য: বাংলাদেশের লোকনৃত্যের গুরু সদয় দত্ত লোকনৃত্যের মধ্য দিয়ে দেশের জনসমাজকে জাতীয় চেতনায় উদ্বৃদ্ধ করতে চেষ্টা করা। কাঠিন্ত্যে চিন্তিবিনোদন ছাড়াও শিক্ষার্থীদের স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়।

কাঠি নৃত্যের তিনটি অংশ যথা :-

(১) তাল সমন্বয় (২) বাদ্য (৩) লোকসঙ্গীত

কাঠি নাচের পদ্ধতি : দুইটি ফাইল হবে। প্রথম ফাইলের সংখ্যাৰ চেয়ে দ্বিতীয় ফাইলের সংখ্যা আড়াইগুণ হবে। অর্থাৎ প্রথম ফাইলে ১২ (বার) জন হলে দ্বিতীয় ফাইলে ৩০ (ত্রিশ) জন হবে। প্রতি ফাইল সব সময় জোড় সংখ্যা হবে। প্রত্যেকের হাতে দুইটি করে কাঠি থাকবে। প্রত্যেকের ১-২ করে নম্বৰ থাকবে। মাঠের মধ্যে শিক্ষার্থীদের সংখ্যা অনুযায়ী প্রথম ফাইলের বৃত্ত আগেই একে রাখতে হবে। এর ৫ ফুট বাইরে দিয়ে দ্বিতীয় ফাইলের দূরত্ব অংকন করতে হবে। প্রথমেই এই বৃত্তের চারদিকে দাঁড় করালেই চলবে। বৃত্তের শাইনকে বাম পাশে রেখে দাঁড়াবে।

১ম সংকেতে— শিক্ষার্থীর দুই হাত দ্বারা উভয় কাঠি কোমরের কাছে ধরবে।

২য় সংকেতে— কাঠিদ্বয়কে বুকের কাছে উঠাবে এবং বাজনার তালে তালে বাম ও ডান পা উঠাতে নামাতে থাকবে।

৩য় সংকেতে— বাম-ডান করে তালে তালে সামনে অগ্সর হবে।

৪র্থ সংকেতে— বৃত্তের ভিতরের দিকে মুখ করে একই জায়গায় দাঁড়িয়ে তালে তালে বাম-ডান করে দুই পা ওঠা নামা করবে।

৫ম সংকেতে— বাজনার সাথে সাথে থেমে যাবে।

৬ষ্ঠ সংকেতে— দুই হাতে দুই কাঠি আড়াআড়িভাবে ধরে দাঁড়াবে।

৭ম সংকেতে— বাজনার তালে তালে মাঠের ভঙ্গিতে একবার বাম ও একবার ডান পা পাশে নিয়ে আসবে।

৮ম সংকেতে— দেহ সামনের দিকে ঝুকে একইভাবে কাঠি আড়াআড়ি ও বাম-ডান পা উঠিয়ে পাশে নিয়ে আসা যাওয়া করবে।

৯ম সংকেতে— ১নং শিক্ষার্থী ডান হাতের কাঠি দিয়ে বাম দিকে ঘাড় ঘুরিয়ে ২নং শিক্ষার্থীর কাঠিতে আলতোভাবে আঘাত করবে। ২নং শিক্ষার্থী বাম হাতের কাঠি দ্বারা ডান দিকে ঘাড় ঘুরিয়ে ১নং শিক্ষার্থীর কাঠিতে আঘাত ঠেকাবে। তারপর ২নং শিক্ষার্থী ডান হাতের কাঠি দ্বারা বাম দিকে ঘাড় ঘুরিয়ে ১নং শিক্ষার্থীর কাঠিতে অনুরূপভাবে আঘাত করবে। ১নং শিক্ষার্থী সে আঘাত প্রতিহত করবে। এভাবে একই জায়গায় দণ্ডায়মান অবস্থায় খেলা চলতে থাকবে।

১০ম সংকেতে- ডান পাশে এক স্টেপ (কদম) নিয়ে পূর্বের ন্যায় আঘাত ও প্রতিহত করবে।

১১শ সংকেতে- থেমে যাবে এবং কাঠিদ্বয় বুকের কাছে নিয়ে আসবে।

১২শ সংকেতে- বাম দিকে বাজনার তালে তালে যেখান থেকে ফাইল করে আরম্ভ হয়েছিল সেখানে ফিরে যাবে। সংকেতের সংখ্যা বাড়িয়ে ইঁটু গেড়ে বসে, শুয়ে ডানে বামে গড়াগড়ি দিয়ে কাঠি নৃত্য করা যেতে পারে।
তাছাড়া লোকসংগীতের সাথে অনুশীলন করা যেতে পারে।

কাঠি নৃত্যের লোকসংগীত মাদ্দলের তাল

ধাতিৎ----- তা----- ধাতিৎ----- তা

ধাতিৎ----- ধাতিৎ----- ধাতিৎ----- তা

তাক----- তা----- ধাতিৎ----- তা

আমরা সবুজ তরুণ দল, আমরা সবুজ তরুণ দল

উড়ছে মোদের বিজয় নিশান সবুজ লাল

আমরা কচি আমরা ধীর, আমরা স্বাধীন আমরা বীর

আসুক যত বাধা বিপদ

মানি না ভাই ঝড় বাদল

আমরা সবুজ তরুণ দল, আমরা সবুজ তরুণ দল

চলরে চলরে চল

আমরা সবুজ তরুণ দল, আমরা সবুজ তরুণ দল।

এক----- দুই----- তিন----- চার

সামনে চল, সামনে চল

আমরা সবুজ তরুণ দল।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সমবেত ব্যায়াম, ঝুমুর নৃত্য ও কাঠি নৃত্য সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা দিবেন। সমবেত ব্যায়াম, ঝুমুর নৃত্য ও কাঠি নৃত্যে নমুনাগুলো দেখিয়ে শিক্ষার্থীদের করতে বলবেন। ভুল হলে সংশোধন করে দেবেন। সমবেত ব্যায়ামে হাত ও পায়ের ব্যায়াম কীভাবে করতে হয় ? ঝুমুর নৃত্যের জন্য কয়টি সারি? কাঠি নৃত্যের কয়টি ফাইল ইত্যাদি প্রশ্ন করে বুঝতে হবে শিক্ষার্থী কতটুকু শিখেছে। কাঠি নৃত্য কোন পায়ের সাথে শরীর কোন দিকে ঘূরবে- তা ভালোভাবে বুঝিয়ে দিতে হবে।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থী সমবেত ব্যায়াম, ঝুমুর নৃত্য ও কাঠি নৃত্য সম্পর্কে ব্যাখ্যা দিবে। এই নৃত্যগুলো সম্পর্কে তাদের ধারণা ও অনুভূতি শিক্ষককে জানাবে। এ সকল নৃত্য সকলে মিলে শিক্ষকের সামনে অনুশীলন করবে। শিক্ষক ভুল হলে সংশোধন করে দেবেন এবং উৎসাহিত করবেন।

মূল্যায়ন :

- ১। সমবেত ব্যায়াম কাকে বলে?
- ২। সূচনামূলক ব্যায়াম বলতে কী বুঝা?
- ৩। ঝুমুর নৃত্য কী?
- ৪। কাঠি নৃত্য কাকে বলে?
- ৫। ঝুমুর নৃত্যের জন্য কয়টি সারি থাকে?
- ৬। কাঠি নৃত্যের কয়টি অংশ?
- ৭। একটি সমন্বিত ব্যায়াম করে দেখাও।

চতুর্থ অধ্যায়

শূঙ্খলা ও নেতৃত্ব

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

- 8.1 শ্রেণিকক্ষে দলনেতা নির্বাচন করবে এবং শিক্ষক ও দলনেতার নির্দেশে মেনে চলবে।
- 8.2 খেলাধুলায় আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করবে এবং খেলার মাঠে পরিচালক ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।
- 8.3 শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে বন্ধুত্ব গড়ে তুলবে এবং বিদ্যালয়ের বাইরে তা বজায় রাখবে।
- 8.4 খেলার মাঠে পরস্পরের প্রতি সহনশীল হবে এবং ধৈর্য প্রদর্শন করবে।
- 8.5 খেলাধুলার সরঞ্জামাদি মাঠে আনা-নেয়ার ব্যাপারে একে অন্যকে সাহায্য করবে।

শিখনফল:

- 8.1.1 শ্রেণিকক্ষে একজন দলনেতা ও একজন সহদলনেতা নির্বাচন করতে পারবে।
- 8.2.1 বিদ্যালয়ে খেলাধুলায় এবং খেলার মাঠে দলনেতার নির্দেশ মেনে চলতে পারবে।
- 8.3.1 পরস্পরের সাথে মিলেমিশে চলবে ও বন্ধুত্ব স্থাপন করতে পারবে।
- 8.4.1 ধৈর্যশীল ও সহনশীল হতে পারবে।
- 8.5.1 খেলাধুলার সরঞ্জামাদি মাঠে আনা-নেয়ার ব্যাপারে একে অন্যকে সাহায্য করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন-০২

পাঠ-০১ : দলনেতা নির্বাচন ও দলনেতার নির্দেশ মেনে চলা।

শিখনফল :

- 8.1.1 শ্রেণিকক্ষে একজন দলনেতা ও একজন সহদলনেতা নির্বাচন করতে পারবে।
- 8.2.1 বিদ্যালয়ে খেলাধুলায় এবং খেলার মাঠে দলনেতার নির্দেশ মেনে চলতে পারবে।

উপকরণ : শ্রেণিকক্ষ ও খেলার মাঠ।

বিষয়বস্তু : বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের শৃঙ্খলা, জ্ঞান বাড়ানো, নির্দেশ শেনা ও উপদেশ পালনে অভ্যন্ত করার জন্য শ্রেণিকক্ষে নেতা নির্বাচন করা প্রয়োজন। শিশুরা আদেশ বুঝে সে অনুযায়ী কাজ করতে অভ্যন্ত হলে ভবিষ্যতে তারা শৃঙ্খলাবদ্ধ জাতি হিসেবে গড়ে উঠবে। কাজেই প্রতি সম্পত্তাহে দলনেতা নির্বাচন করা দরকার। শিক্ষক প্রথমে শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা করে একজন নেতা নির্বাচন করবেন। পরবর্তীতে শিক্ষকের সাহায্যে বা ক্লাসের রোল নং অনুযায়ী প্রতি সংগঠনে একজন দলনেতা নির্বাচিত হবে। শিক্ষক ক্লাসে না আসা পর্যন্ত সকলেই দলনেতার নির্দেশমতো চলবে। শুধু দলনেতাই নয়, একজন সহদলনেতাও একইভাবে নির্বাচিত হবে। দলনেতার অনুপস্থিতিতে সহদলনেতা দায়িত্ব পালন করবে বা দুই জনে মিলে দায়িত্ব কর্মসূল করে নিবে। প্রয়োজনে শিক্ষক দুই জনের দায়িত্ব কর্মসূল করে দেবেন। শুধু শ্রেণিকক্ষেই নয়, খেলার মাঠেও অনুরূপভাবে দায়িত্ব কর্মসূল করা থাকবে। এভাবে নেতৃত্ব ও দায়িত্ববোধ বৃদ্ধি পাবে। শিশুদের মনে গুরুজনদের আদেশ, উপদেশ, ও নির্দেশ মেনে চলার মনোভাব গড়ে উঠবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : কীভাবে দলনেতা ও সহদলনেতা নির্বাচন করতে হয় এবং কেমন করে শিক্ষক, দলনেতা ও সহদলনেতার আদেশ মেনে চলতে হয় তা শিক্ষক শিক্ষার্থীদের ব্যবহারিক ক্লাসে বারবার বুঝিয়ে দেবেন। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের কাজ কী কী এবং দলনেতা ও সহদলনেতার আদেশ মেনে চলার পরামর্শ দেবেন। শ্রেণিকক্ষে ও মাঠের দলনেতা ও সহদলনেতার দায়িত্বসহ সকলে কীভাবে আদেশ নির্দেশ মানবে তার বিস্তারিত বিবরণ শিক্ষার্থীদের সামনে তুলে ধরবেন।

মূল্যায়ন :

- ১। দলনেতা ও সহদলনেতা কীভাবে নির্বাচন করবে?
- ২। দলনেতা ও সহদলনেতার কাজ কী?
- ৩। দলনেতা ও সহদলনেতার নির্দেশ কীভাবে পালন করা হয়?
- ৪। একটি ক্লাসে কয়েকজন দলনেতা ও সহদলনেতা থাকে?
- ৫। শিক্ষক আসার আগে রেজিস্টার খাতা, চক-ডাস্টার আনার দায়িত্ব কাদের?

পাঠ-০২ : বন্ধুত্ব স্থাপন, ধৈর্যশীল ও সহনশীলতা এবং একে অন্যকে সাহায্য করা এবং দলনেতার নির্দেশ মেনে চলবে।

শিখনফল :

৪.৩.১ পরস্পরের সাথে মিলেমিশে চলবে ও বন্ধুত্ব স্থাপন করতে পারবে।

৪.৪.১ ধৈর্যশীল এবং সহনশীল হতে পারবে।

৪.৫.১ খেলাধুলার সরঞ্জামাদি মাঠে আনা-নেয়ার ব্যাপারে একে অন্যকে সাহায্য করতে পারবে।

উপকরণ : শ্রেণিকক্ষ, খেলার মাঠ ও খেলাধুলার সরঞ্জামাদি।

বিষয়বস্তু : খেলাধুলার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য ফুটে উঠে। সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে খেলাধুলা করলে সামাজিক মনোভাব এবং অপরের সাথে বন্ধুত্ব গড়ে উঠে। প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলার মাধ্যমে প্রতিদ্বন্দ্বী দল, ক্লাস বা প্রতিষ্ঠানের সাথে বন্ধুত্বসূলভ ও খেলোয়াড়সূলভ মনোভাব গড়ে তোলার অভ্যাসে অভ্যন্তর করতে হবে। খেলাধুলার মাধ্যমে একে অপরকে ভালোভাবে বুঝতে পারবে এবং দলীয় চেতনা, সহানুভূতি ও সহনশীলতা গড়ে উঠবে। দলের সদস্যদের মধ্যে সহযোগিতা ও সমন্বয় গড়ে উঠবে। দলের সদস্যদের মধ্যে সহযোগিতা ও সমন্বয় রক্ষা করে চলবে এবং সব সময় বন্ধুভাবে থাকার উপদেশ দিতে হবে। খেলার মাঠে, বিদ্যালয়ে ও বাড়িতে পরস্পরের প্রতি সহনশীল ও ধৈর্যশীল হয়ে থাকার উপদেশ দিলে সে মোতাবেক নিজেকে তৈরি করতে শিখবে। কোনো কিছু শেখা বা অনুশীলন করার সময় দরকার অনুযায়ী বন্ধুবাল্যবদের সাহায্য করার নির্দেশ দিতে হবে। খেলাধুলার ক্লাসে বা অন্য কোনো কাজে শিক্ষার্থীরা যেন স্বার্থপরতা না দেখায় সে সম্পর্কে উপদেশ দিতে হবে। শিক্ষার্থীদের দায়িত্ববোধ ও দলীয় সাহায্য করার প্রবণতা গড়ে উঠবে। ক্লাস আরস্টের আগে ও খেলাধুলা শেষে সরঞ্জামাদি মাঠে আনা-নেয়ার ব্যাপারে এবং যথাস্থানে যত্নসহকারে রাখার নির্দেশ দিতে হবে। অপরকে সাহায্য ও সহযোগিতার মধ্যে যে আনন্দ আছে তা শিক্ষার্থীকে অনুধাবন করাবে যাতে তারা স্বতন্ত্রভাবে একে অন্যকে সাহায্য করে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : খেলাধুলা হলো বন্ধুত্ব স্থাপন, সহনশীল ও ধৈর্যশীল হওয়ার উৎকৃষ্ট মাধ্যম। অতএব এ বিষয়টি শিক্ষক শিক্ষার্থীকে ভালোভাবে বোঝাবেন। যাতে তারা সর্বত্রই বন্ধুভাবাপন্ন হয়ে ধৈর্যশীল ও সহনশীল হতে পারে। শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে তোমরা বন্ধুদের সাহায্য কর। খেলার মাঠে কীভাবে পরস্পরকে সাহায্য কর? ইত্যাদি বিষয়ে প্রশ্নেতরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের স্পষ্ট ধারণা দেবেন। হার জিত নিয়ে শিক্ষার্থীরা প্রায়ই কথা কাটাকাটি করে। শিক্ষক এ দিকটি খেয়াল রাখবেন। শিক্ষার্থীদের বোঝাতে হবে যে প্রতিযোগিতামূলক খেলায় এক দল হারবে ও এক দল জিতবে- এটাই স্বাভাবিক নিয়ম। তুমি এবার হেরেছ।

পরের বার তুমি জিতবে। এভাবে ধৈর্য ও সহনশীল হয়ে একে অপরকে সাহায্য করার স্পষ্ট ধারণা দেবেন। তাছাড়া ক্লাসে, বিদ্যালয়ে ও খেলার মাঠে সরঞ্জামাদি আনা-নেয়ার ব্যাপারেও স্পষ্ট ধারণা দিয়ে সে মোতাবেক চলার উপদেশ দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শ্রেণিকক্ষ ও খেলার মাঠে শিক্ষার্থীদের মধ্যে বন্ধুত্ব ও সৌহার্দ্যপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে উঠে। শিক্ষক এ ব্যাপারে সচেতন থাকবেন। শিক্ষার্থীরা যাতে ধৈর্যশীল ও সহনশীল আচরণ করে তা পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে এই গুণাবলি অর্জনে সহায়তা করবেন। খেলাধুলার সরঞ্জামাদি মাঠে আনা নেয়া শিক্ষার্থীরা নিজে করবে। এই কাজ শিক্ষার্থীরা অবশ্যই মিলেমিশে করবে এবং একে অপরকে সাহায্য করবে।

মূল্যায়ন :

- ১। বন্ধুত্ব গড়ে তোলার মাধ্যম কী?
- ২। খেলার মাঠে কীরূপ মনোভাব পোষণ করা উচিত?
- ৩। শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে একে অপরকে কীভাবে সাহায্য করবে?
- ৪। খেলাধুলার সরঞ্জামাদি মাঠে আনা-নেয়ার ব্যাপারে কীভাবে দলনেতাকে সাহায্য করবে?
- ৫। ধৈর্য ও সহনশীল কীভাবে হবে?

পঞ্চম অধ্যায়

খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুম

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:

৫.১ অতিরিক্ত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের কুফল সম্পর্কে জানবে এবং তা পরিহার করবে।

৫.২ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা শেষে বিশ্রামের অভ্যাস গঠন করবে।

৫.৩ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে উঠার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।

শিখনফল:

৫.১.১ অতিরিক্ত খেলাধুলার ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে বলতে পারবে।

৫.১.২ অতিরিক্ত বিশ্রাম ও ঘুমে অলসতা বাড়ায় এবং কর্মসূহা নষ্ট করে— শিক্ষার্থী তা জানতে পারবে।

৫.২.১. খেলাধুলা শেষে প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিতে পারবে।

৫.৩.১ পরিমিত ঘুমের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন-০২

পাঠ-০১ অতিরিক্ত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুম।

শিখনফল :

৫.১.১ অতিরিক্ত খেলাধুলার ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে বলতে পারবে।

৫.১.২ অতিরিক্ত বিশ্রাম ও ঘুমে অলসতা বাড়ায় এবং কর্মসূহা নষ্ট করে, শিক্ষার্থী তা জানতে পারবে।

বিষয়বস্তু : সুন্দর জীবন্যাপনের জন্য সুস্বাস্থ্য দরকার। এই সুস্বাস্থ্য পরিমিত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের মাধ্যমে নিশ্চিত করা যায়। অঙ্গসংঘালন ও খেলাধুলা করা শিশুর সহজাত প্রতৃতি। খেলাধুলা শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশে বড় ভূমিকা পালন করে। দেহের ভেতরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলো খেলাধুলা ও ব্যায়ামের মাধ্যমে সক্রিয় ও গতিশীল হয়। বিশেষভাবে রক্ত সংঘালন দ্রুত হয়, শরীরের কোষে কোষে পুর্ণ পৌছে যায়, হৃৎপিণ্ড ভালো থাকে, খাবার দ্রুত হজম হয়— এ ধরনের বহু কাজ সম্পন্ন হয়। তবে এই ব্যায়াম বা খেলাধুলা হবে পরিমিত এবং খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম নিতে হবে,

যথাসময়ে ঘুমাতে যেতে হবে। কিন্তু অতিরিক্ত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুম শারীরিক ও মানসিক বিকাশে বাধার সৃষ্টি করে। নির্দিষ্ট সময়ের বাইরে একটানা খেলাধুলা করলে শিশুকে অতিরিক্ত বিশ্রাম নিতে ও ঘুমাতে হয়, যা স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। অতিরিক্ত পরিশ্রমে দেহের ঝাপ্তি বাড়ে, অবসাদ তাড়াতাড়ি দূরীভূত হয় না, খাবার হজম হয় না, শারীরিক অস্থির কারণে পড়াশোনায় মন বসে না। আবার অধিক পরিমাণে ঘুমানোর জন্য দেহে অলসতা বাড়ে, কাজের উৎসাহ নষ্ট হয়। এতে শরীর ও মনের উপর বিরূপ প্রভাব পড়ে। বিদ্যালয়ে শিক্ষক এবং বাড়িতে অভিভাবককে এদিকে লক্ষ রাখতে হবে যেন শিশু বিকেলে খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম নেয় এবং হাত-মুখ ধূয়ে পড়তে বসে। এরপর রাতের খাবার খেয়ে নির্ধারিত সময়ে ঘুমাতে যায়। সুনিদ্রা শিশুর শারীরিক ক্ষয়পূরণে সহায়তা করে এবং তাকে স্বাস্থ্যবান করে তোলে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : সকালে ও বিকেলে অতিরিক্ত খেলাধুলা করলে শরীরের কী কী ক্ষতি হয়, অতিরিক্ত বিশ্রাম নিলে এবং রাতে বেশি ঘুমালে কী হয় সে সম্পর্কে শিক্ষক সহজ ভাষায় শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলবেন। শিশুরা ক্ষুল ছুটির পর খেলাধুলায় অংশ নিয়ে থাকে। শ্রেণি অনুযায়ী শিশুরা যেন নির্দিষ্ট খেলায় অংশগ্রহণ করে, খেলা শেষে বিশ্রাম নেয় ও বাড়িতে ফিরে যায় শিক্ষক তা নিশ্চিত করবেন। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে জেনে নেবেন কে কখন ঘুম থেকে উঠেছে, দেরিতে কে ক্ষুলে এসেছে। অতিরিক্ত খেলাধুলা করাকে তিনি নিরুৎসাহিত করবেন এবং অতিরিক্ত বিশ্রাম গ্রহণ ও ঘুম সম্পর্কে সতর্ক করে দেবেন। এভাবে শিশুদের মধ্যে সুন্দর অভ্যাস গড়ে তুলবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা অতিরিক্ত খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুমের অপকারিতা সম্বন্ধে শ্রেণিকক্ষে আলোচনা করবে।

মূল্যায়ন :

- ১। তোমরা গত ক্লাসে কতক্ষণ খেলাধুলা করেছ?
- ২। খেলা শেষে তোমরা কোথায় বিশ্রাম গ্রহণ কর?
- ৩। অতিরিক্ত খেলাধুলা করলে বেশি ঘুম পায় কেন?
- ৪। বেশি বিশ্রাম নিলে ক্লাসে মন বসে না কেন?

পাঠ-০২ পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুম।

শিখনফল :

৫.২.১ খেলাধুলা শেষে প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিতে পারবে।

৫.৩.১ পরিমিত ঘুমের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করতে পারবে।

বিষয়বস্তু : বিদ্যালয়ে কিংবা বিদ্যালয়ের বাইরে শিশুরা সারাক্ষণ খেলাধুলা ও দৌড়াদৌড়ি করে। শৈশবকালে এটা শিশুর স্বাভাবিক প্রবণতা। শিশু চুপচাপ থাকতে পছন্দ করে না। বিদ্যালয়ে ক্লাস ছুটির পর শিশুরা মাঠে খেলতে নেমে যায়। মনের আনন্দে খেলে বলে সময়ের হিসাব থাকে না। একটানা অনেকক্ষণ খেলাধুলা করার পর তারা খুবই ক্লাস্ত হয়ে পড়ে। ক্লাস্তি দূর করার জন্য তাদের বিশ্রামের প্রয়োজন হয়। না হলে শরীরে অবসাদের সৃষ্টি হয়, ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে। আর পড়াশোনায় মন বসে না। ফলে শরীরের অসুস্থ হয়ে পড়ে। তাই নির্ধারিত খেলাধুলা শেষে শিশুদের অবশ্যই বিশ্রাম নিতে হবে। বিদ্যালয়ে শিক্ষক এবং বাড়িতে অভিভাবক এদিকে লক্ষ রাখবেন। বিশ্রামের প্রধান মাধ্যম হচ্ছে ঘুম। বিকেলবেলায় খেলাশেষে বিশ্রাম গ্রহণের পর সন্ধ্যাবেলায় হাত-মুখ ধূয়ে শিশুরা পড়তে বসবে। তারপর রাতের খাবার খেয়ে ঘুমাতে যাবে। দেরি করে ঘুমাতে যাওয়া ঠিক নয়, দেরি করে ঘুমালে সকালে উঠতে দেরি হয় এবং পড়াশোনাসহ অন্যান্য কাজের ব্যাঘাত ঘটে। তাই শিশু যাতে পরিমিত পরিমাণ ঘুমায় এদিকে দৃষ্টি দিতে হবে। পরিমিত ঘুম কীভাবে শরীরকে চাঞ্চা করে তোলে, শরীর ও মনে কীভাবে ফুর্তি আসে, বাড়িতে ও বিদ্যালয়ে কীভাবে লেখাপড়ায় মন বসে সেসব বিষয়ে শিশু জানতে পারবে। শিক্ষক এ বিষয়ে প্রশ্ন করলে শিশু পরিমিত ঘুমের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করতে পারবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : খেলাধুলা শেষে প্রয়োজনীয় বিশ্রাম ও পরিমিত ঘুমের বিষয়ে শিক্ষক প্রথমে শিক্ষার্থীদের বলবেন। বিদ্যালয়ে খেলাধুলার ক্লাসে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের খেলাধুলা করার পর তোমরা কী কর? খেলাধুলা করলে শরীর ক্লাস্ত হয় কেন? ক্লাস্তি দূর করতে তোমরা কী কর? বিশ্রাম না নিলে শরীরের কী ক্ষতি হয়? তোমরা কখন ঘুমাতে যাও? বেশি ঘুমানো কী ভালো? সকালে ঘুম থেকে উঠতে দেরি হয় কেন? এ রকম বিভিন্ন প্রশ্ন করবেন এবং সঠিক উত্তর জানিয়ে দেবেন। যে শিশু সুন্দর করে উত্তর দেবে তাকে প্রশংসা করবে এবং অন্য শিশুকে উৎসাহ দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : খেলাধুলা শেষে প্রয়োজনীয় বিশ্রাম ও পরিমিত ঘুমের গুরুত্ব শ্রেণিকক্ষে আলোচনা করবে। প্রত্যেক শিক্ষার্থী খেলাধুলা শেষে প্রয়োজনীয় বিশ্রাম এবং পরিমিত ঘুমায় কীনা তা শ্রেণিকক্ষে শিক্ষককে জানাবে।

ମୂଲ୍ୟାଯନ :

- ୧ । ଖେଳାଧୁଲା କରାର ପର ତୋମରା କୀ କର?
- ୨ । ତୋମରା କୀଭାବେ ବିଶ୍ଵାମ ଗ୍ରହଣ କର?
- ୩ । ବୈଶିକ୍ଷଣ ବିଶ୍ଵାମ ନିଲେ ଶରୀରେର କୀ କ୍ଷତି ହୟ?
- ୪ । ତୋମରା ଦୈନିକ କତ ଫଟ୍ଟା ଘୁମାଓ?
- ୫ । ବେଶି ଘୁମାଳେ କୀ ଅସୁବିଧେ ହୟ?

ষষ্ঠি অধ্যায়

সুষম খাদ্য ও খাদ্যের প্রকারভেদ

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

- ৬.১ সুষম খাদ্য কী এ সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।
- ৬.২ টাটকা খাবার গ্রহণের উপকারিতা জানতে পারবে এবং টাটকা খাবার গ্রহণের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।
- ৬.৩ পচা, বাসি ও খোলা খাবার পরিহার করতে পারবে।

শিখনফল :

- ৬.১.১ সুষম খাদ্য সম্পর্কে বলতে পারবে।
- ৬.১.২ খাদ্যকে উপাদান হিসেবে কয়ভাগে ভাগ করা যায় তা বর্ণনা করতে পারবে।
- ৬.১.৩ কোন জাতীয় খাদ্য দেহে কী কাজ করে তা বর্ণনা করতে পারবে।
- ৬.২.১ টাটকা খাবারের উপকারিতা জানবে এবং টাটকা খাবার গ্রহণের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।
- ৬.৩.১ পচা, বাসি খাবারের ক্ষতিকারক দিকগুলো জানবে এবং তা পরিহার করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন : ০৩

পাঠ-০১ : সুষম খাদ্য

শিখনফল :

- ৬.১.১ সুষম খাদ্য সম্পর্কে বলতে পারবে।
- ৬.১.২ খাদ্যকে উপাদান হিসেবে কয় ভাগে ভাগ করা যায় তা বর্ণনা করতে পারবে।

উপকরণ : ৬টি উপাদান সংবলিত খাদ্যদ্রব্যের ছবিসহ চার্ট।

বিষয়বস্তু : বেঁচে থাকার জন্য মানুষকে খাদ্য গ্রহণ করতে হয়। শরীর গঠন, বৃদ্ধি ও সুরক্ষার জন্য যথাসময়ে সঠিক খাদ্য যথেষ্ট পরিমাণ গ্রহণ করা প্রয়োজন। সঠিক খাদ্য বলতে পুষ্টিকর খাদ্যকে বোঝায়। পুষ্টিকর খাদ্য শরীরকে সুস্থ ও সুবল রাখে। পুষ্টিকর খাদ্যে ৬টি উপাদান পরিমাণমতো বিদ্যমান থাকে। পুষ্টিগুণসমৃদ্ধ খাদ্য

দেহের ক্ষয়পূরণ, তাপশক্তি উৎপাদন, রোগপ্রতিরোধের ক্ষমতা তৈরি করে। যে খাদ্যে ৬টি খাদ্য উপাদান যথা আমিষ, শর্করা, স্লেহ বা তৈল, ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ খনিজ লবণ ও পানি বিদ্যমান রয়েছে তাকে সুষম খাদ্য নামে অভিহিত করা হয়।

উপাদান হিসেবে খাদ্যকে উপরোক্ত ৬টি ভাগে বিভক্ত করা হয়েছে। যে খাদ্যে যে উপাদান আছে সেই খাদ্যে সেই উপাদানের নামে পরিচিত। যেমন- আমিষ রয়েছে যে খাদ্যে তা আমিষজাতীয় খাদ্য, শর্করা আছে যে খাদ্যে তা শর্করাজাতীয় খাদ্য ইত্যাদি।

১। আমিষজাতীয় খাদ্য- মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, পনির, ছানা, ডাল, শিম ইত্যাদি।

২। শর্করাজাতীয় খাদ্য- চাল, গম, ভুট্টা, আলু, চিনি, মধু, কলা, আম, আনারস ইত্যাদি।

৩। স্লেহ বা তৈলজাতীয় খাদ্য- মাখন, ঘি, চর্বি, সরিষার তেল, মাছের তেল, নারিকেল তেল ইত্যাদি।

৪। ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ- মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, মাছের তেল, হলুদ ও লাল রং-এর শাকসবজি, কচুশাক, কাগজি লেবু, আপেল, কমলা, আম, জাম, কলা, আনারস, বরই, যকৃত, সব রকমের ডাল, তেলবীজ, চাল, আটা, শিম, অৎকুরিত বীজ ইত্যাদি।

৫। খনিজ পদার্থ- আয়রন, ক্যালসিয়াম, সোডিয়াম, পটাশিয়াম, ফসফরাস, আয়োডিন এ সমস্ত খনিজ পদার্থ লবণ, দুধ, দুধ থেকে তৈরি খাদ্য, মাছ, মাংস, ডিমের কুসুম, ডাল, সব রকমের শাকসবজি, আয়োডিনযুক্ত লবণ, বিভিন্ন রকমের ফল, ডাবের পানি প্রভৃতিতে পাওয়া যায়।

৬। পানি- নিরাপদ পানি।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : আমরা নানা রকম খাবার খাই কেন? কার কোন খাবার থেতে বেশি ভালো লাগে? এ ধরনের বিভিন্ন প্রশ্ন করে শিক্ষক খাদ্য সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের ধারণা দেবেন। বিভিন্ন ধরনের খাবার পরিমাণমতো থেতে হয় কেন তার ব্যাখ্যা দেবেন। খাদ্য উপাদানের বিষয়ে জানাবেন এবং সুষম খাদ্যের উপকারিতা উল্লেখ করবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষক ছবি সংবলিত খাদ্যদ্রব্যের একটি চার্ট বোর্ডে টাঙ্গিয়ে দেবেন। চার্ট পরপর সাজানো ৬টি উপাদান সংবলিত খাদ্যের নাম বলবেন এবং কোন খাদ্যে এসব উপাদান রয়েছে তা উল্লেখ করবেন। তিনি যেকোনো একটি খাদ্যের নাম বলবেন এবং এই খাদ্যের উপাদান কী তা শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন। উন্নত ভুল হলে তা অন্য শিক্ষার্থীর মাধ্যমে সংশোধন করবেন। শিক্ষার্থীদের ৬টি গুপ্ত ভাগ করে ৬টি উপাদান পাওয়া যায় এমন খাদ্যদ্রব্যের নাম লিখতে বলবেন।

মূল্যায়ন :

- ১। খাদ্য কাকে বলে?
- ২। সুষম খাদ্য দেহের কী কাজে লাগে?
- ৩। খাদ্য কয়টি উপাদান আছে?
- ৪। তোমার খাবারে খাদ্যের কোন উপাদান বেশি থাকে?

পাঠ-০২ : খাদ্যের গুণাগুণ

শিখনফল : ৬.১.৩ কোন জাতীয় খাদ্য দেহে কী কাজ করে তা বর্ণনা করতে পারবে।

বিষয়বস্তু : শরীরকে সুস্থ রাখা, শরীরের ক্ষয়পূরণ, বৃদ্ধিসাধন, তাপশক্তি উৎপাদন, রোগের আক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য খাদ্যের প্রয়োজন। সুষ্ঠু শারীরিক ও মানসিক বিকাশের জন্য আমাদের বিভিন্ন প্রকার খাদ্য গ্রহণ করা আবশ্যিক। এ ধরনের খাদ্য এমন উপাদান থাকে যা শারীরিক ও মানসিক বিকাশে সাহায্য করে। খাদ্যে ৬টি উপাদান আছে। এই উপাদানসমূহ হলো- প্রোটিন বা আমিষ, কার্বোহাইড্রেট বা শর্করা, ফ্যাট বা মেহ, ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ, মিনারেল বা খনিজ পদার্থ এবং পানি।

খাদ্যের ৬টি উপাদান শরীরে যেসব কাজ করে তা নিম্নরূপ-

১. **আমিষজাতীয় খাদ্য-** দেহ গঠন, দেহের বৃদ্ধিসাধন ও ক্ষয়পূরণ করে। এই খাদ্য দেহে কর্মশক্তি জোগায় ও রোগপ্রতিরোধে সাহায্য করে। মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, পনির প্রভৃতি আমিষজাতীয় খাদ্য।
২. **শর্করাজাতীয় খাদ্য-** চাল, গম, আটা, আলু, চিনি, মধু, কলা, আনারস প্রভৃতি শর্করাজাতীয় খাদ্য। এই খাদ্য দেহে প্রধানত তাপ ও কর্মশক্তি জোগায়।
৩. **মেহজাতীয় খাদ্য-** এই খাদ্যও দেহে তাপ সৃষ্টি ও কাজ করার ক্ষমতা বাঢ়ায়। মাখন, ঘি, চর্বি, সয়াবিন, সরিষার তেল, দুধ প্রভৃতিতে মেহজাতীয় উপাদান রয়েছে।
৪. **ভিটামিন-** সকল প্রকারের খাদ্যেই ভিটামিন আছে। ভিটামিন প্রধানত ৪ প্রকার- এ, বি, সি, ডি। ভিটামিনসমূহ খাবার দেহের রোগপ্রতিরোধ করে, বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কাজকে সচল রাখে এবং রোগের আক্রমণ প্রতিরোধ করে।
৫. **খনিজ পদার্থ-** আয়রন, ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, আয়োডিন, সোডিয়াম ইত্যাদি। খাদ্যের এসব খনিজ

পদার্থ মলমূত্র, ঘাম প্রভৃতির সাথে শরীর থেকে বের হয়ে যায়। শরীরের ক্ষয়পূরণের জন্য খনিজদ্রব্য সমূহ খাদ্য যেমন লবণ, দুধ, দুধজাত খাদ্য, ছোট মাছ, মাংস, ডিমের কুসুম, ডাল, সব রকমের শাকসবজি, আয়োডিনযুক্ত লবণ, বিভিন্ন ফল, ডাবের পানি প্রভৃতিতে খনিজ উপাদান পাওয়া যায়।

৬. পানি- দেহের শতকরা ৭০ ভাগ পানি। পানি ছাড়া দেহের গঠন বজায় ও দেহকে সবল রাখা যায় না। বিশুদ্ধ পানি খাদ্যদ্রব্য হজমে, রক্ত চলাচলে, দেহের কোষে পুষ্টি পরিবহনে, মলমূত্রের আকারে দেহের বর্জ্য অপসারণে সাহায্য করে। পানি দেহকে ঠাণ্ডা রাখে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : খাদ্য কাকে বলে? সুষম খাদ্যে কী কী উপাদান থাকে সে সম্রক্ষে শিক্ষক ধারাবাহিকভাবে শিক্ষার্থীদের বলবেন। এরপর প্রতিটি খাদ্য উপাদান শরীরে কী কাজ করে তা উল্লেখ করবেন। আজ তোমরা কী খাবার খেয়ে এসেছ? এই খাবারে কোন উপাদান আছে? এই উপাদান শরীরে কী উপকার করে? এভাবে প্রশ্ন করে উত্তর জানবেন। উত্তর ভুল হলে অন্য শিক্ষার্থীর সঠিক উত্তরদানের মাধ্যমে সংশোধন করবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে ৬টি দলে বিভক্ত হয়ে ৬টি খাদ্য উপাদানের তালিকা তৈরি ও তাদের কাজ বর্ণনা করবে এবং বোর্ডে উপস্থাপন করবে।

মূল্যায়ন :

১। উপাদান হিসেবে খাদ্য কত প্রকার ও কী কী?

২। মাছ, মাংস, ডিম কোন খাদ্যের পর্যায়ে পড়ে?

৩। স্নেহজাতীয় খাদ্য শরীরের কী কাজে লাগে ?

৪। উপাদান হিসেবে পানির কাজ কী?

পাঠ-০৩ : টাটকা খাবার এবং পচা, বাসি ও খোলা খাবার।

শিখনফল :

৬.২.১ টাটকা খাবারের উপকারিতা জানবে এবং টাটকা খাবার গ্রহণের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।

৬.৩.১ পচা, বাসি খাবারের ক্ষতিকারক দিকগুলো জানবে এবং তা পরিহার করতে পারবে।

বিষয়বস্তু : প্রাথমিকভাবে খাদ্য দ্বারা আমরা স্কুধা মেটাই। এই খাদ্য দেহের ক্ষয়পূরণ ও পুষ্টি সাধন করে। কাজেই যে খাদ্য আমরা গ্রহণ করি তা অবশ্যই পুষ্টিগুণসম্পন্ন হতে হয়। এই পুষ্টিগুণ থাকে সুষম খাদ্যে। খাদ্যে ৬টি উপাদান নানাভাবে থাকে। প্রতিটি উপাদান আমাদের শারীরিক বিকাশ সাধনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা

পালন করে। শরীর সুস্থ রাখতে এসব উপাদান সমূহ খাদ্য গ্রহণের প্রয়োজন হয়। এসব খাদ্য উপাদান হচ্ছে—আমিষ, শর্করা, মেৰ, ভিটামিন, খনিজ পদার্থ ও পানি। শরীর সুস্থ রাখার জন্য এসব উপাদান যে খাদ্যে রয়েছে সে খাদ্য অবশ্যই টাটকা হবে। টাটকা বা বিশুদ্ধ খাবারে উপরোক্ত উপাদানসমূহ পুষ্টিগুণ রয়েছে। টাটকা খাবার বলতে রান্না করে রেখে দেওয়া খাবার নয়। সদ্য রান্না করা এবং গরম রয়েছে এ ধরনের খাবারে পুষ্টিগুণ পূর্ণমাত্রায় বজায় থাকে। টাটকা খাবার তৃষ্ণির সাথে খাওয়া যায়। খাবার রান্না করার পর খেতে দেরি হলে খাওয়ার সময় গরম করে খেতে হবে। এতে যেমন খাবারের মান বজায় থাকে তেমনি তা শরীর সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।

রান্না করা খাবার রেখে দিলে খোলা বাতাসের সংসর্ষে রোগজীবাগুর সংক্রমণ হয়, খাবার বাসি হয় এবং এক পর্যায়ে পচে যায়। এরূপ বাসি ও পচা খাবার বিষাক্ত হয়ে পড়ে এবং তা খাওয়া হলে ডায়রিয়াসহ পেটের নানা পীড়া দেখা দেয়। শিশুদের জন্য এ খাবার মারাত্মক এবং জীবন সংশয় দেখা দিতে পারে। বিদ্যালয়ের সামনে হকাররা এরূপ পচা ও বাসি খাবার নিয়ে বসে। ছেট শিশুরা সে খাবার দেখে প্রলুব্ধ হয় এবং কিনে খায়। এতে তারা অসুস্থ হয়ে পড়ে। আবার বাজারেও ছেট ঠেলাগাড়িতে নানা রকম আচার, মিষ্টি, ঝাল-মুড়ি বিক্রি হয়। কিন্তু এসব খাবার থাকে খোলা, বাইরের ধূলাবালি, মাছি এসব খাবারে বসে রোগ ছড়ায়। এরূপ খাবার অবশ্যই পরিহার করতে হবে। স্কুল কর্তৃপক্ষ স্কুলের পাশে এ ধরনের খাবারের দোকান বসতে দেবেন না। অভিভাবক ও তাদের কোমলমতি শিক্ষার্থীর হাতে কোনো অতিরিক্ত টাকা-পয়সা দেবেন না। পচা, বাসি ও খোলা খাবার বিক্রি হতে দেখলে স্কুল কর্তৃপক্ষ বা অভিভাবক স্থানীয়ভাবে টহলরত পুলিশ সদস্যদের অবহিত করবেন। স্কুল শিক্ষক শিক্ষার্থীদের পচা, বাসি ও বাজারের খোলা খাবারের কুফল সম্পর্কে জানাবেন এবং তা পরিহার করতে বলবেন।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : টাটকা খাবার কী? কখন খাবারকে টাটকা বলা হয়? আজ তোমরা কে কে টাটকা খাবার খেয়ে স্কুলে এসেছ? তোমরা কী খাবার খেতে ভালোবাস? আজ কি আচার কিনে খেয়েছ? কখন খাবার বাসি হয় এবং পচে যায়? পচা খাবার খেলে কী হয়? এ ধরনের বিভিন্ন প্রশ্ন করে শিশুদের কাছ থেকে উন্নত জ্ঞান চেষ্টা করবেন। শিক্ষক অভিভাবকদের এ বিষয়ে সতর্ক হতে আহ্বান জানাবেন। এভাবে টাটকা, পচা, বাসি ও খোলা খাবারের ভালো ও মন্দ দিক সম্পর্কে শিশুদের অবহিত করবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে খোলা খাবার ও বাসি খাবারের তালিকা তৈরি করবে। খোলা খাবার ও বাসি খাবার খেলে কী ক্ষতি হয় তা গোস্টার পেপারে লিখে উপস্থাপন করবে।

মূল্যায়ন :

- ১। আমরা টাটকা খাবার খাই কেন?
- ২। পচা ও বাসি খাবার খেলে কী হয়?
- ৩। খোলা খাবার কোথায় বিক্রি হয়?
- ৪। খোলা খাবারের ওপর কী বসে?

সপ্তম অধ্যায়

দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:

- ৭.১ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা চলাকালীন দুর্ঘটনা সম্পর্কে সতর্ক থাকতে পারবে।
- ৭.২ যানবাহনে ও রাস্তায় চলাচলের সময় সতর্ক হয়ে চলতে পারবে।
- ৭.৩ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল, বেজি, বানর, সাপ ইত্যাদি প্রাণীর কামড়/আঁচড় হতে সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে।
- ৭.৪ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন থেকে সাবধান থাকার অভ্যাস গঠন করতে এবং এ সমস্ত দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা প্রতিরোধ সম্বন্ধে জানতে পারবে।
- ৭.৫ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম দা, বাঁটি, ছুরি, হাতুড়ি প্রভৃতি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা হতে সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে।

শিখনফল:

- ৭.১.১ খেলাধুলা চলাকালীন কী কী দুর্ঘটনা ঘটতে পারে বর্ণনা করতে পারবে।
- ৭.২.১ যানবাহনে গুঠানামার সময় সতর্কতা অবলম্বন করতে পারবে।
- ৭.২.২ পথ চলার সময় রাস্তায় সতর্ক হয়ে পিছিল ভেজা রাস্তা ও খালখল্দ এড়িয়ে চলতে পারবে।
- ৭.২.৩ শহর অঞ্চলে রাস্তার ফুটপাথ দিয়ে চলাচল ও জেন্রো ক্রসিং-এ রাস্তা অতিক্রম করার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।
- ৭.৩.১ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল, বেজি, বানর, সাপ ও বিষাক্ত পোকামাকড়ের কামড়/আঁচড় হতে সাবধানতা বর্ণনা করতে পারবে।
- ৭.৪.১ ডোবা বা পুকুর থেকে কী কী বিপদ হতে পারে শিক্ষার্থী সে সম্পর্কে জানতে পারবে এবং এর প্রতিরোধে করণীয় কী তা বর্ণনা করতে পারবে।

৭.৪.২ চুলা, মোমবাতি, হারিকেন ইত্যাদির আগুন থেকে কীভাবে সতর্ক থাকবে তা বলতে পারবে।

৭.৫.১ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দা, বঁটি, ছুরি, হাতুড়ির দ্বারা দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানতে পারবে ও সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন-০৫

পাঠ-০১ : খেলাধুলা চলাকালীন দুর্ঘটনা

শিখনফল :

৭.১.১ খেলাধুলা চলাকালীন কী কী দুর্ঘটনা ঘটতে পারে তা বর্ণনা করতে পারবে।

উপকরণ : প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণসমূহ।

বিষয়বস্তু : দৈনন্দিন জীবনে চলাফেরা ও খেলাধুলা করার সময় আমরা ইচ্ছাকৃত বা অনিচ্ছাকৃতভাবে বিভিন্ন দুর্ঘটনার সম্মুখীন হই। এ সমস্ত দুর্ঘটনা ঘটলে জরুরি চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। অনেক সময় চিকিৎসক পেতে দেরি হয়। এ কারণে সাময়িকভাবে প্রাথমিক চিকিৎসার প্রয়োজন পড়ে।

১. চোখের মধ্যে কিছু ঢোকা : চোখের ভেতর কিছু ঢুকলে অস্তি বোধ হয়। চোখের ভেতরে খচখচ করে।

চোখ দিয়ে পানি পড়ে। চোখ লাল হয়ে যায়। রোগী চোখ রংগড়াতে থাকে।

প্রাথমিক প্রতিবিধান-

ক. চোখ রংগড়ানো যাবে না।

খ. চোখের দুই পাতা পৃথক করে দেখতে হবে চোখের ভেতর কিছু দেখা যায় কিনা? দেখা গেলে পরিষ্কার কাপড়ের কোনা একটু ভিজিয়ে তা দিয়ে বের করতে হবে।

গ. চোখে পানির বাপটা দিতে হবে। তাহলে চোখের ময়লা বের হয়ে আসবে।

ঘ. রোগীকে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

২. কানের মধ্যে কিছু ঢোকা : অনেক সময় কানের ছিদ্রপথে ছোট

চুলার আগুন

কীটপতঙ্গ, পিপড়া প্রবেশ করলে অস্তিকর অবস্থার সৃষ্টি হয়। এক্ষেত্রে প্রতিবিধানকারী রোগীর কানের ভেতর টর্চের আলো ফেললে পোকা বের হয়ে আসে। কানের ছিদ্রপথে সরিষার তেল বা অলিভ অয়েল দিলে কানের পোকা ভেসে ওঠে বা তা সহজে বের করা যায়। শক্ত কিছু ঢুকলে নড়াচড়া না করে ডাক্তারের কাছে



পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

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

প্রাথমিক প্রতিবিধান-

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

খ. মাথা একটু পিছনের দিকে হেলান দিয়ে রাখতে হবে।

গ. নাকে বরফ লাগাতে হবে।

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

ঙ. নাক চেপে ধরে মুখ দিয়ে নিঃশ্বাস নিতে হবে।

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

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

পরিকল্পিত কাজ : শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থীরা প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণগুলো শনাক্ত করবে ও তালিকা প্রস্তুত করবে। প্রাথমিক চিকিৎসার ধারণাগুলো বর্ণনা করবে।

মূল্যায়ন :

১. রক্তপড়া বন্ধ করার উপায় বর্ণনা কর।

২. চোখের ভেতর কিছু তুকলে তা বের করার পদ্ধতি লিখ?

৩. কানের ভেতর কিছু প্রবেশ করলে তা বের করার পদ্ধতা বল।

পাঠ-০২ : যানবাহন ও পথচলার সময় সতর্কতা, শহরের ফুটপাথ দিয়ে চলা ও রাস্তা অতিক্রম করা।

শিখনফল :

৭.২.১ যানবাহনে ওঠানামার সময় সতর্কতা অবলম্বন করে চলতে পারবে।

৭.২.২ পথচলার সময় রাস্তায় সতর্ক হয়ে পিছিল ভেজা রাস্তা ও খানাখন্দ এড়িয়ে

চলতে পারবে।

৭.২.৩ শহর অঞ্চলে রাস্তার ফুটপাথ দিয়ে চলাচল ও জেব্রা ক্রসিং দিয়ে রাস্তা অতিক্রম করার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।

উপকরণ : জেন্রো ক্রসিং, বাদুরবোলা অবস্থায় বাসের ছবি।

বিষয়বস্তু : আমরা দৈনিক জীবনের ঝুঁকি নিয়ে অনেক কাজকর্ম করি। হেঁচট খাওয়া থেকে শুরু করে বড় ধরনের দুর্ঘটনা যেকোনো সময় আসতে পারে। যেমন— যানবাহনের মাধ্যমে, রাস্তা দিয়ে পথচলার সময়, শহরের ফুটপাথ দিয়ে ইঁটার সময় ইত্যাদি।

১। যানবাহনের মাধ্যমে : আমরা একস্থান থেকে অন্যস্থানে যার মাধ্যমে যাতায়াত করি তাকে যানবাহন বলে। আমাদের দেশের প্রধান বাহন হলো বাস। অধিকাংশ লোক যাতায়াত করে বাসে, ফলে দুর্ঘটনাও বাসে বেশি। আমরা দৈনিক দেখতে পারি দেশের যেকোনো স্থানে বাস দুর্ঘটনা ঘটে চলছে। এর প্রধান কারণ অতিরিক্ত যাত্রী বোঝাই ও বেপরোয়া গাড়ি চালানো। এ ছাড়া যাত্রীবাহী বাসে মালামাল বহন করা। অনেক সময় দেখা যায় বাদুরবোলা অবস্থায়ও লোক যাতায়াত করে। বাস মালিক, ড্রাইভার ও সফলিষ্ট কর্তৃপক্ষ এ ব্যাপারে সচেষ্ট হলে কেবল তখনই দুর্ঘটনা এড়ানো সম্ভব। তোমরা কখনও বাদুরবোলা হয়ে বা বাসের ছাদে উঠে যাতায়াত করবে না।

২। পিছিল ও ভেজা রাস্তায় এড়িয়ে চলা : বৃক্ষিতে ভিজে রাস্তা অনেক সময় পিছিল ও কর্দমাক্ত হয়। যাতায়াত করার সময় ভেজা ও কর্দমাক্ত রাস্তা এড়িয়ে চলবে। পাকা রাস্তায় পানি জমার ফলে স্যাতসেঁতে হয়ে পিছিল হয়। চলার সময় সতর্ক হয়ে চলতে হবে।

৩। শহরের ফুটপাথ দিয়ে চলা : শহরে ফুটপাথ দিয়ে চলাচল করতে হবে। লক্ষ রাখতে হবে রাস্তা ভেজা বা পিছিল না হয়। সব সময় বাম দিক দিয়ে চলতে হয়। রাস্তা পারাপারের সময় জেন্রো ক্রসিং দিয়ে রাস্তা পার হতে হবে। যেখানে জেন্রো ক্রসিং নেই সেখানে ডানে বামে তাকিয়ে রাস্তা পার হতে হয়।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : যানবাহনে চলাচলের সময় কী সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে তা বুঝিয়ে দেবেন। শহরে চলার সময় কোথা দিয়ে ইঁটাতে হবে, কীভাবে রাস্তা পার হতে হবে, তা প্রশ্ন করে জেনে নিবেন। কেউ না পারলে বুঝিয়ে দেবেন।

১। যানবাহনে দুর্ঘটনার কারণগুলো কী?

২। বাসে দুর্ঘটনা কীভাবে এড়ানো যায়?

৩। জেত্রা ক্রসিং কেন দেয়া হয়?

৪। ভেজা ও পিচ্ছিল পথে কীভাবে ইঁটতে হয়?

পাঠ-০৩ : কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ও বিষান্ত পোকামাকড়ের কামড়/ আঁচড় ।

শিখনফল :

৭.৩.১ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল, বেজি, বানর, সাপ ও বিষান্ত পোকামাকড়ের কামড়/আঁচড় হতে সাবধানতা বর্ণনা করতে পারবে ।

উপকরণ : বিষান্ত জীবজন্তু ও পোকামাকড়ের ছবি ।

বিষয়বস্তু : পাগলা কুকুর, শিয়াল, বানর ইত্যাদির কামড়ে জলাতৎক রোগ হয় । এই জন্মগুলোর শরীরে রেবিস নামের জলাতৎক রোগের জীবাণু থাকে । মানবদেহে এর প্রতিক্রিয়ায় জলাতৎক রোগ হয় । এমনকি এ রোগে রোগীর মৃত্যুও হতে পারে । ক্ষতস্থানটি কার্বোপিক সাবান বা পটাশ পার-ম্যাজানেট পানিতে মিশিয়ে ধূয়ে দিতে হবে । কাঠিতে তুলা জড়িয়ে নাইট্রিক এসিড ভিজিয়ে ক্ষতের প্রতিটি গর্তে যতদূর সম্ভব প্রবেশ করিয়ে জীবাণু মেরে ফেলতে হবে । রোগীকে হাসপাতালে নিয়ে এন্টি রেবিস ভ্যাকসিন দিতে হবে । বিষান্ত পোকামাকড় বলতে বিছা, বোলতা, ভীমরূপ ও মৌমাছি প্রভৃতি হুলজাতীয় পোকামাকড়কে বোঝায় । এসব পোকার কামড়ে ঐ স্থান ক্রমশ ফোলে এবং যন্ত্রণা হয় । কামড়ের লক্ষণসমূহ – ১। আক্রান্ত স্থান ফুলে যায়, ২। আক্রান্ত স্থানে হুল বিধে থাকে, ৩। চুলকানি বৃদ্ধি পায়, ৪। আক্রান্ত স্থানে জ্বালাযন্ত্রণা বৃদ্ধি পায় ।

প্রাথমিক প্রতিবিধান :

১। দংশনের স্থানে চাপ দিয়ে হুল বের করতে হবে ।

২। টিচার আয়োডিন দ্বারা আক্রান্ত স্থানটি মুছে ফেলতে হবে ।

৩। দ্রুত ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হবে ।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : বিষান্ত জীবজন্তু কামড় দিলে এর প্রতিষেধক হিসেবে কী ব্যবস্থা নিতে হবে তা বুঝিয়ে দেবেন । কুকুর কামড়ালে তার প্রাথমিক প্রতিবিধান কী তা প্রশ্ন করে জেনে নিবেন ।
বিষান্ত পোকামাকড়ের হুল বিধলে করণীয় কী বলে দেবেন ।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থী কুকুর, বিড়াল ও শিয়াল থেকে তোমরা কীভাবে সাবধানতা অবলম্বন

করবে এবং কীভাবে তুমি এর প্রাথমিক প্রতিবিধান করবে তা চার্ট করে উপস্থাপন করো।

মৃত্যায়ন :

- ১। কুকুরের কামড়ে কী রোগ হয়?
- ২। বিষান্ত পোকামাকড় বলতে কাদের বোঝায়?
- ৩। হুল বিধলে কীভাবে বের করতে হয়?

পাঠ-০৪ : ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন থেকে সাবধানতা।

শিখনফল :

৭.৪.১ ডোবা বা পুকুর থেকে কী কী বিপদ হতে পারে শিক্ষার্থী সে সম্পর্কে জানতে
পারবে এবং এর প্রতিরোধে করণীয় কী তা বর্ণনা করতে পারবে।

৭.৪.২ চুলা, মোমবাতি, হারিকেন ইত্যাদির আগুন থেকে কীভাবে সতর্ক থাকবে তা
বলতে পারবে।

উপকরণ : বিষান্ত জীবজন্তু ও পোকামাকড়ের ছবি।

বিষয়বস্তু : (ক) আমাদের চারপাশে অসংখ্য ডোবা, পুকুর ও নালা রয়েছে। সে জন্য সকলেরই সাঁতার
জানা উচিত। সাঁতার না জানলে পুকুরে বা ডোবায় নেমে গোসল করা উচিত নয়। কারণ পা পিছলে
পড়ে যেতে পারে। যদি কেউ পানিতে পড়ে যায় সাথে সাথে তাকে পানি থেকে উদ্ধার করতে হবে।
লক্ষ রাখতে হবে রোগী যেন উদ্ধারকারীকে জড়িয়ে ধরে জীবন বিপন্ন না করে। পানি খাওয়া
লোকের পানি দ্রুত বের করার ব্যবস্থা করতে হবে। শিশু হলে-

১। পায়ের গোড়ালি উঁচু করে ধরতে হবে। মাথা নিচের দিকে থাকবে। মাঝে মাঝে পিঠে হালকা চাপ
দিতে হবে এতে গিলে খাওয়া পানি বের হয়ে আসবে।

২। কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যবস্থা করতে হবে।

৩। তেজা কাপড় খুলে ফেলতে হবে।

৪। চিকিৎসকের কাছে নেওয়ার পূর্ব পর্যন্ত কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস চালিয়ে যেতে হবে।

বয়স্ক লোক হলে-

১। রোগীর গলা-মুখ পরিষ্কার করতে হবে।

২। রোগীর ইঁটু ভাঁজ করে চেয়ার বা টুলের উপর এমনভাবে বসাতে হবে যেন রোগীর মাথা সামনে ঝুলে থাকে। পিঠে আম্বে চাপ দিলে পানি বের হয়ে আসবে।

(খ) আমাদের দেশে বেশির ভাগ বাড়িতে মাটির চুলায় রান্না করা হয়। বর্তমানে গ্যাসের চুলাও ব্যবহার করা হচ্ছে, যা প্রয়োজনের তুলনায় অনেক কম। মাটির চুলায় রান্নার পর চুলার আগুন পানি দিয়ে ভিজিয়ে নিভানো উচিত। গ্যাসের চুলা ও রান্নার পর ভালো করে বন্ধ রাখতে হবে। গ্যাসের চুলায় রাতের পর যখন সকালে জ্বালানো হয় তখন জানালা খুলে গ্যাসগুলো বের করে দিয়ে চুলায় আগুন দিতে হবে। নইলে গ্যাস ছড়িয়ে দুর্ঘটনা হওয়ার আশঙ্কা বেশ থাকে। গ্রামের বাড়িতে হারিকেন ও মোমবাতি জ্বালিয়ে কাজ করা হয়। কাজ শেষ হলে আগুন নিভিয়ে ঘুমানো উচিত। নইলে হারিকেন পড়ে গিয়ে দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। মোমবাতির উপরও কাপড় পড়ে আগুন লেগে যেতে পারে। এ সমস্ত দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য আমাদের সব সময় সর্তর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যবলি : পানিতে কেউ ডুবে গেলে কীভাবে তাকে উদ্ধার করতে হবে তার পদ্ধতি বলে দেবেন। উদ্ধারের পর কী পদ্ধতিতে তার পেটের ভিতরের পানি বের করতে হবে তা বুঝিয়ে দেবেন। চুলার আগুন, হারিকেন ও মোমবাতির আগুন থেকে কীভাবে নিজেকে নিরাপদ রাখবে তা আলোচনার মাধ্যমে বুঝিয়ে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : কেউ পানিতে ডুবে গেলে তাকে উদ্ধার করার পদ্ধতিগুলো বর্ণনা কর। উদ্ধারের পর কীভাবে তার পেট থেকে পানি বের করবে টেবিলের উপর শোয়ায়ে দেখাও। চুলা থেকে আগুন লাগলে তোমরা কীভাবে তা নিভাবে? মোমবাতি ও হারিকেনের আগুন থেকে নিজেকে কীভাবে দূরে রাখবে তা উপস্থাপন করো। শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে পেট থেকে পানি বের করার পদ্ধতি এবং আগুন থেকে নিজেকে কীভাবে দূরে রাখবে তা বর্ণনা করবে।

মূল্যায়ন :

- ১। পানিতে কেউ ডুবে গেলে কীভাবে তাকে উদ্ধার করবে?
- ২। পেটের পানি কীভাবে বের করতে হয় বল?
- ৩। গ্যাসের চুলায় আগুন জ্বালানোর আগে কী সাবধানতা অবলম্বন করতে হয়?

পার্ট-০৫ : বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, বঁটি, দাঁ, ছুরি ও হাতুড়ি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা।

শিখনফল :

৭.৫.১ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দাঁ, বঁটি, ছুরি, হাতুড়ির দ্বারা দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানতে পারবে
ও সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে।

উপকরণ : বঁটি, দাঁ, ছুরি ও হাতুড়ির ছবি।

বিষয়বস্তু : বর্তমানে শহর, শহরতলি এবং গ্রামেও বৈদ্যুতিক লাইন চালু হয়েছে। বহু জায়গায়
অপরিকল্পিত ও অবৈধ সংযোগ দেয়ার ফলে যেকোনো সময় তড়িতাহত হয়ে দুর্ঘটনা ঘটতে পারে।
তেজা কাপড় বা গাছের সাথে বিদ্যুতায়িত হয়ে দুর্ঘটনা ঘটে থাকে। তার ছিঁড়ে গেলে বা আলগা হয়েও
দুর্ঘটনা ঘটে। তড়িতাহত হলে—

- ১। মেইন সুইচ বন্ধ করতে হবে।
- ২। মেইন সুইচ বন্ধ করা সম্ভব না হলে শুকনা বস্তু দ্বারা তড়িতাহতকে আলাদা করতে হবে।
- ৩। শ্বাস-প্রশ্বাস না চললে কৃত্রিম উপায়ে শ্বাস-প্রশ্বাস চালানোর চেষ্টা করতে হবে।

বঁটি, দাঁ, ছুরি ইত্যাদি দিয়ে কাজ করার পর এগুলো নিরাপদ স্থানে রাখতে হবে। শিশুরা যাতে
নাগাল না পায় সেজন্য উপরে তুলে রাখতে হবে। বড়দেরও ধারালো বস্তু দ্বারা কাজ করার সময় সতর্ক
হয়ে কাজ করা উচিত। হাতুড়ি ব্যবহারের সময় সতর্ক হয়ে ব্যবহার করা উচিত। আঙুলে আঘাত
লাগলে আঙুল খেঁতিলিয়ে যেতে পারে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : বৈদ্যুতিক সরঞ্জামের দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনার কারণগুলো বুঝিয়ে দেবেন।
তড়িতাহত হলে কীভাবে তাকে রক্ষা করতে হয় তা হাতে-কলমে শিখিয়ে দেবেন। ধারালো বস্তু
ব্যবহারের নিয়ম আলোচনার মাধ্যমে সম্ভব হলে ব্যবহারিকভাবেও দেখিয়ে দেবেন। এ সমস্ত বস্তু
দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য কীভাবে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে তা প্রশ্নোত্তরের
মাধ্যমে শেখাবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থী বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম ধারা দুর্ঘটনা সংগঠনের কারনসমূহ শ্রেণিকক্ষে বর্ণনা করবেন। বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম দাঁ, বঁটি, ছুরি সতর্কতার উপায়সমূহ পোস্টার পেপারে উপস্থাপন করবে।

মৃল্যায়ন :

- ১। বৈদ্যুতিক সরঞ্জামগুলোর নাম বল?
- ২। বৈদ্যুতিক সরঞ্জামের ধারা কীভাবে দুর্ঘটনা ঘটে?
- ৩। কেউ তড়িতাহত হলে কীভাবে ছাড়াতে হয়?
- ৪। ধারালো বস্তু ব্যবহারের পর কোথায় রাখতে হয়?

অষ্টম অধ্যায়

প্রাথমিক চিকিৎসা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

৮.১ খেলাধুলায় হাত, পা, কাটা ও মচকানোর প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে পারবে।

৮.২ বিভিন্ন দুর্ঘটনায় প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে পারবে।

শিখনফল:

৮.১.১. খেলাধুলার সময় হাত, পা বা অন্য স্থান কেটে গেলে কী করতে হবে তা বর্ণনা করতে পারবে।

৮.১.২ হাত, পা মচকে গেলে বা ভাঙলে কী করতে হবে তা বলতে পারবে।

৮.২.১ বিভিন্ন দুর্ঘটনায় প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা বর্ণনা করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন-০২

পাঠ-০১ : হাত, পা, কাটলে, মচকিলে বা ভাঙলে করণীয়।

শিখনফল :

৮.১.১. খেলাধুলার সময় হাত, পা বা অন্য স্থান কেটে গেলে কী করতে হবে তা বর্ণনা করতে পারবে।

৮.১.২ হাত, পা মচকিয়ে গেলে বা ভাঙলে কী করতে হবে তা বলতে পারবে।

উপকরণ : তুলা, ব্যান্ডেজ, ডেটল, স্প্লিট ও কাঁচি।

বিষয়বস্তু : কোনো কিছুর আঘাতে বা ছুরি, কাঁচি ইত্যাদি দ্বারা চামড়া ও মাংসপেশি দুই অংশে বিভক্ত হয়ে গেলে তাকে কাটা বলে।

কাটা দুই রকমের (১) অগভীর কাটা, (২) গভীর কাটা।

১। **অগভীর কাটা :** যখন শুধু দেহের ভূক কেটে যায় তাকে অগভীর কাটা বলে। অগভীর কাটা হলে অঙ্গ রক্তপাত হয়, এতে বেশি ভয় থাকে না। কাটা জায়গায় আঙ্গুল দিয়ে চাপ দিয়ে ধরলে আপনাআপনিই রক্ত বন্ধ

হয়ে যায়। জীবাণুমৃক্ত তুলা লাগিয়ে হালকা ব্যান্ডেজ করে দিলে ভালো হয়ে যায়।

২। গভীর কাটা : যখন দেহের তৃক ও মাংসপেশি কেটে যায় তাকে গভীর কাটা বলে। এতে রক্তপাত বেশ হয়। কাটা স্থানটি রক্ত চলাচলের লেবেলের ওপরে তুলে ধরতে হবে, এতে রক্তপাত অনেকটা কমে যাবে। কাটা স্থান পরিষ্কার করে এন্টিসেপ্টিক দিয়ে ড্রেসিং করে ব্যান্ডেজ বেঁধে দ্রুত ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হবে।

মচকানো : হাড়ের সংযোগ স্থান সঞ্চলনের সময় হঠাতে মচকিয়ে গেলে সংযোগ স্থানসংলগ্ন স্নায়ুর স্তরে টান পড়ে বা ছিঁড়ে যে অসুবিধের সৃষ্টি হয় তাকে হাড় মচকানো বলে। আহত স্থানে সাথে সাথে ঠাঙ্ঘা পানি বা বরফ লাগাতে হবে। আহত স্থানটি নড়াচড়া করতে দেয়া যাবে না। আহত স্থানটি আরামদায়ক স্থানে রেখে ব্যান্ডেজ করতে হবে। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

হাড় ভাঙ্গলে : হাড় ভেঙে দুই টুকরা হলে তাকে হাড়ভাঙ্গা বলে। প্রথমে হাড়কে সোজা রেখে ব্যান্ডেজ করে হাড়কে অন্ত করতে হবে। রোগী যেন আরও বেশি আহত না হয় সেদিকে লক্ষ রেখে দ্রুত ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : হাত, পা কেটে গেলে কীভাবে রক্ত পড়া বন্ধ করতে হয় তা দেখিয়ে দিবেন। সন্ধিস্থল মচকে গেলে কীভাবে তার প্রাথমিক চিকিৎসা করবে এবং হাড় ভেঙে গেলে তার প্রাথমিক চিকিৎসার বিভিন্ন দিক বুঝিয়ে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : হাত-পা কেটে গেলে, ভেঙে গেলে অথবা মচকিলে করণীয় কী তা শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থীরা প্রত্যেকে করে দেখাবে।

মূল্যায়ন :

- ১। কাটা কত প্রকার?
- ২। কাটা গভীর হলে কী করতে হয়?
- ৩। হাড় ভেঙে গেলে ব্যান্ডেজ করার নিয়ম কী?
- ৪। মচকিয়ে গেলে তার প্রাথমিক চিকিৎসা কী?

পাঠ-০২ : বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা

শিখনফল :

৮.২.১ বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা বর্ণনা করতে পারবে।

উপকরণ : প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ।

বিষয়বস্তু : খেলাধুলা করার সময় বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। যেমন- ধাক্কা লেগে বা পায়ের আঘাতে কোনো জায়গায় ফুলে যাওয়া, ভেজা মাঠে বা পায়ের আঘাতে সন্ধিচ্ছুতি হওয়া, শরীর পরিমিত গরম না হওয়ার জন্য মাসলপুল ইত্যাদি।

ফুলে যাওয়া : আঘাতে কোনো স্থান ফুলে গেলে সাথে সাথে বরফ বা আইস ব্যাগ দিয়ে শেক দিতে হবে। তাহলে আস্তে আস্তে ফোলা করে যাবে।

সন্ধিচ্ছুতি : হাড়ের সংযোগস্থল হতে যদি কোনো হাড়ের বিচুতি বা হাড় সরে যায় তাকে সন্ধিচ্ছুতি বলে। কাঁধসমূহ, পায়ের গোড়ালি ইত্যাদি স্থানে সন্ধিচ্ছুতি বেশি হয়। সন্ধিচ্ছুতি হলে আহত স্থান নড়াচড়া করা যাবে না। জলপটির ব্যবস্থা করতে হবে। প্রয়োজন হলে ব্যান্ডেজ ব্যবহার করতে হবে।

মাসলপুল : মাঝসপেশি পরিমিত গরম না হলে কাজ করার উপযোগী হয় না। যখন অতিরিক্ত কাজের চাপ পড়ে তখন মাঝসপেশির যে পরিবর্তন হয় তাকে মাসলপুল বলে। উক্ত স্থানে ম্যাসেজ করতে হবে। মাঝসপেশি প্রসারের জন্য স্প্রে ব্যবহার করতে হবে। প্রয়োজন হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণগুলোর নাম বল ও দেখাও। হাত, পা কাটার কারণগুলো বুঝিয়ে দেবেন। কী করলে পা মচকায়, সন্ধিচ্ছুতি হয় তা প্রশ্নের মাধ্যমে জানবেন এবং মাসলপুল হওয়ার কারণ বুঝিয়ে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা মাসলপুল এবং হাত সন্ধিচ্ছুতি হলে তার প্রাথমিক চিকিৎসা প্রণিকক্ষে প্রদর্শন করবে।

মূল্যায়ন :

- ১। ফুলে গেলে কী করতে হয়?
- ২। কোন স্থানগুলো সন্ধিচ্ছুতি হয়?
- ৩। মাসলপুল কেন হয়?
- ৪। মাসলপুলের প্রাথমিক চিকিৎসা বর্ণনা কর।

নবম অধ্যায়

দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধ উদ্দীপ্ত হওয়া

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

- ৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে লাইন, ফাইল ও উচ্চতা অনুসারে দাঁড়াবে এবং জাতীয় সংগীত গাইবে।
- ৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের গুরুত্ব বুঝতে পারবে।

শিখনফল:

- ৯.১.১ লাইন, ফাইল ও উচ্চতা অনুসারে দাঁড়াতে পারবে।
- ৯.১.২ বিদ্যালয়ের প্রাত্যহিক সমাবেশে শৃঙ্খলার সাথে অংশগ্রহণ করতে পারবে।
- ৯.১.৩ জাতীয় পতাকা উত্তোলন ও দলগতভাবে জাতীয় পতাকাকে সম্মান দেখাতে পারবে।
- ৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের গুরুত্ব বলতে পারবে।
- ৯.২.২ ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলা ও সহযোগিতার মনোভাব গড়ে উঠবে।

পাঠ বিভাজন-০৩

পাঠ-০১ : সমাবেশে লাইন ও ফাইল অনুসারে দাঁড়ানো।

শিখনফল :

- ৯.১.১ লাইন, ফাইল ও উচ্চতা অনুসারে দাঁড়াতে পারবে।

উপকরণ : খোলা জায়গা, পতাকা ও পতাকাদণ্ড।

বিষয়বস্তু: লাইন ও ফাইল সম্বন্ধে ১ম ও ২য় শ্রেণিতে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে। সমাবেশে কীভাবে দাঁড়াতে হয় এ বিষয়ে এখানে আলোকণাত করব। সমাবেশে শ্রেণি বা হাউস অনুসারে দাঁড় করানো হয়। শ্রেণি হিসেবে যখন শিক্ষার্থীরা দাঁড়ায় শিক্ষার্থীর সংখ্যায় বেশি হলে ২/৩ ফাইলে দাঁড় করাতে হয়। যারা উচ্চতায় ছোট বা খাট তারা প্রতি ফাইলের সামনে দাঁড়াবে। এভাবে ক্রমান্বয়ে পিছনে যাবে। প্রতি ফাইলের প্রথম জনকে আমরা ফাইল হিসেবে গণ্য করতে পারি। যেহেতু তারা পাশাপাশি দাঁড়িয়ে আছে।

শিখন শেখানো কার্যবলি : শিক্ষক প্রতিটি শ্রেণির ছোট ছেলেকে ফাইলের সামনে এনে দাঁড় করায়ে তার

পিছনে কীভাবে দাঁড়াতে হবে তা বুঝিয়ে দেবেন। তোমরা এভাবে দাঁড়ালেই ফাইল হয়ে যাবে। লাইনের সময় সকলের কাথ যেন একই বরাবর থাকে এভাবে পাশাপাশি দাঁড় করিয়ে বুঝিয়ে দেবেন। সমাবেশ শেষে কীভাবে ক্লাসে ফিরবে তা বলে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষক প্রতি শ্রেণিতে একজন দলনেতা ঠিক করবেন। ঐ শ্রেণির শিক্ষার্থীরা যেন ঠিকমতো এসে সমাবেশে দাঁড়ায় তার দায়িত্ব তার উপর দেবেন। সমাবেশ শেষে দলনেতা শিক্ষার্থীদের সাথে করে সারিবদ্ধভাবে ক্লাসে নিয়ে যাবে।

মূল্যায়ন :

- ১। পাশাপাশি দাঁড়ানোকে কী বলে?
- ২। শ্রেণির সবচেয়ে ছোট ছেলে সমাবেশে কোথায় দাঁড়াবে?
- ৩। সমাবেশের শেষে কে দাঁড়াবে?
- ৪। ক্লাসে কীভাবে যাবে?

পাঠ-০২ : প্রাত্যহিক সমাবেশ ও এর ধারাবাহিক কার্যক্রম।

শিখনকল :

- ৯.১.২ বিদ্যালয়ের প্রাত্যহিক সমাবেশে শৃঙ্খলার সাথে অংশগ্রহণ করতে পারবে।
- ৯.১.৩ জাতীয় পতাকা উত্তোলন ও দলগতভাবে জাতীয় পতাকাকে সম্মান দেখাতে পারবে।
- ৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের গুরুত্ব বলতে পারবে।
- ৯.২.২ ক্ষীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলা ও সহযোগিতার মনোভাব গড়ে উঠবে।

উপকরণ : খোলা জায়গা, বাঁশি ও জাতীয় পতাকা।

বিষয়বস্তু : প্রাত্যহিক সমাবেশ সম্রক্ষে ১ম ও ২য় শ্রেণিতে বিশদ আলোচনা করা হয়েছে। এখানে প্রাত্যহিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম তুলে ধরা হলো—

- (১) প্রথমে প্রধান শিক্ষক/সিনিয়র শিক্ষক জাতীয় পতাকা উত্তোলন করবেন। পতাকার রশি বাঁধার পর এক পদক্ষেপ পিছনে এসে শিক্ষার্থী সকলে অভিবাদন প্রদান করবে।
- (২) শিক্ষার্থীরা আরামে দাঁড়িয়ে বুকের কাছে দুই হাত ধরা অবস্থায় থাকবে। একজন শিক্ষার্থী এসে ‘সুরা ফাতেহা’ পাঠ করবে।
- (৩) যে শিক্ষার্থী সমাবেশে অনুষ্ঠান পরিচালনা করছে সে শপথবাক্য পাঠ করবে, অন্য শিক্ষার্থীরা সাথে সমন্বয়ে পাঠ করবে। শপথ শেষে এক সাথে হাত নামাবে।
- (৪) শিক্ষার্থীরা সোজা হয়ে দাঁড়াবে ও সমন্বয়ে জাতীয় সংগীত গাইবে।

জাতীয় সংগীত শেষ হলে শিক্ষার্থীরা আরামে দাঁড়াবে। প্রধান শিক্ষকের ভাষণ (প্রয়োজনবোধে)। ৫ মিনিট শরীরচর্চা (পিটি)। পিটি করার সময় শিক্ষার্থীদের জামাকাপড়ে ময়লা না লাগে সেদিকে লক্ষ রেখে পিটি করাতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : শিক্ষার্থীরা কীভাবে সমাবেশে দাঁড়াবে তা বুঝিয়ে দেবেন। ক্লাসের একজনকে দলনেতা ঠিক করে তার নেতৃত্বে শিক্ষার্থীরা মাঠে আসবে। কে সমাবেশ পরিচালনা করবে এবং কীভাবে করবে তা ভালোভাবে বলে দেবেন। শপথের সময় হাত কীভাবে তুলতে ও নামাতে হবে তা বুঝিয়ে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : সমাবেশ পরিচালনার জন্য একেক দিন একেক শ্রেণিকে দায়িত্ব প্রদান করতে হবে। একজন কমান্ড দিবে, একজন পতাকা তুলবে, একজন কুরআন তেলাওয়াত করবে ও অপর জন শপথবাক্য পাঠ করবে। অর্থাৎ মোট ৪ জন শিক্ষার্থীকে দিয়ে সমাবেশ পরিচালনা করতে হবে। তাহলে সব শ্রেণিই সমাবেশ পরিচালনার ব্যাপারে দক্ষ হবে। শিক্ষার্থীরা সমাবেশে অংশগ্রহণ করবে এবং নিজেরা পরিচালনা করবে।

মূল্যায়ন :

- ১। সমাবেশে প্রথমে কী কাজ দিয়ে শুরু করতে হয়?
- ২। শপথের সময় কোন হাত তুলতে হয়?
- ৩। কুরআন তেলাওয়াতের সময় হাত ও পায়ের অবস্থা কেমন থাকবে?

৪। জাতীয় সংগীতের সময় শরীরের অবস্থা কেমন হবে?

পাঠ-০৩ : বিজয় দিবস, স্বাধীনতা দিবসের অনুষ্ঠান ও অনুষ্ঠানের শৃঙ্খলা রক্ষা।

শিখনফল :

৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের গুরুত্ব বলতে পারবে।

৯.২.২ ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলা ও সহযোগিতার মনোভাব গড়ে উঠবে।

উপকরণ : খেলা-সংশ্লিষ্ট সরঞ্জামাদি, বাঁশি ও মাঠ।

বিষয়বস্তু : স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের গুরুত্ব বোঝানোর জন্য বিদ্যালয়ে বিভিন্ন অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। স্বাধীনতা ও বিজয় দিবসের অনুষ্ঠানে ঐতিহাসিক ৭ই মার্চের ভাষণ বাজানো হয়। স্বাধীনতার গুরুত্ব তুলে ধরে আলোচনা অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। এ ছাড়াও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান ও খেলাধূলার আয়োজন করে দিবস দুটি উদযাপন করা হয়। বিজয় দিবসে ক্রিকেট, ফুটবল, হ্যান্ডবল, টেবিল টেনিস এই জাতীয় খেলা আয়োজনের মধ্য দিয়ে দিবসটি পালন করে। খেলা দেয়ার সময় উভয় দলের শারীরিক দক্ষতা যেমন একই থাকে সেদিকে লক্ষ রাখতে

হবে। খেলাগুলো পরিচালনার সময় মাঠের শৃঙ্খলা যাতে বজায় থাকে সেজন্য উপরের ক্লাসের ছাত্রদের দিয়ে বা বিদ্যালয়ে স্কাউট থাকলে তাদের দিয়ে একটি কমিটি করে শৃঙ্খলার দায়িত্ব প্রদান করতে হবে। শৃঙ্খলার সাথে সম্পূর্ণ অনুষ্ঠান পরিচালনা করতে হবে। এতে শিক্ষার্থীরা শৃঙ্খলার গুরুত্ব বুঝতে পারবে ও শৃঙ্খলা মেনে চলবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি : স্বাধীনতা দিবসের অনুষ্ঠান কখন শুরু হবে; কী অনুষ্ঠান হবে তা বলে দেবেন। বিজয় দিবসের খেলা শ্রেণিভিত্তিক বা সব ছাত্রছাত্রী মিলে হবে তা ঠিক করবেন। এই অনুষ্ঠানে কার কী দায়িত্ব থাকবে তা পূর্বে নির্ধারণ করে বুঝিয়ে দেবেন। শিক্ষার্থীদের চিন্তা-চেতনায় স্বাধীনতা ও বিজয় দিবসের তাৎপর্য সম্পর্কে ধারণা দিবেন।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা অনুষ্ঠানের জন্য জায়গা, সরঞ্জাম ও আয়োজনের অন্য দিকগুলো ঠিকমতো করেছে কিনা তা দেখবেন। শিক্ষার্থীরা স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করবে এবং দিবস দুটি সম্বন্ধে ধারণা লাভ করবে।

মূল্যায়ন :

- ১। বিজয় দিবসের অনুষ্ঠান তোমরা কীভাবে পালন কর?
- ২। এই মাঠের ভাষণ কে দিয়েছিলেন?
- ৩। খেলাধুলা অনুষ্ঠানের সময় আইন-শৃঙ্খলার দায়িত্ব কারা পালন করে?

দশম অধ্যায়

বার্ষিক ক্লীড়া প্রতিযোগিতা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

১০.১ বার্ষিক ক্লীড়া প্রতিযোগিতার উদ্বোধনী অনুষ্ঠান সফলে জানতে পারবে।

১০.২ বাঁশির সংকেত বা কঙ্কুকের আওয়াজ মনে রেখে দৌড়ে অংশগ্রহণ করার নিয়ম জানবে।

১০.৩ গ্রুপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।

শিখনফল :

১০.১.১ বার্ষিক ক্লীড়া প্রতিযোগিতার উদ্বোধনী অনুষ্ঠান কীভাবে দাঁড়াতে হয় তা বলতে পারবে।

১০.২.১ বাঁশির সংকেত বা কঙ্কুকের আওয়াজ শুনে কীভাবে দৌড়াতে হয় তা বর্ণনা করতে পারবে।

১০.৩.১ বার্ষিক ক্লীড়া প্রতিযোগিতার বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করতে পারবে।

পাঠ বিভাজন-০২

পাঠ-০১ : উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে গ্রুপ অনুসারে দাঁড়ানো।

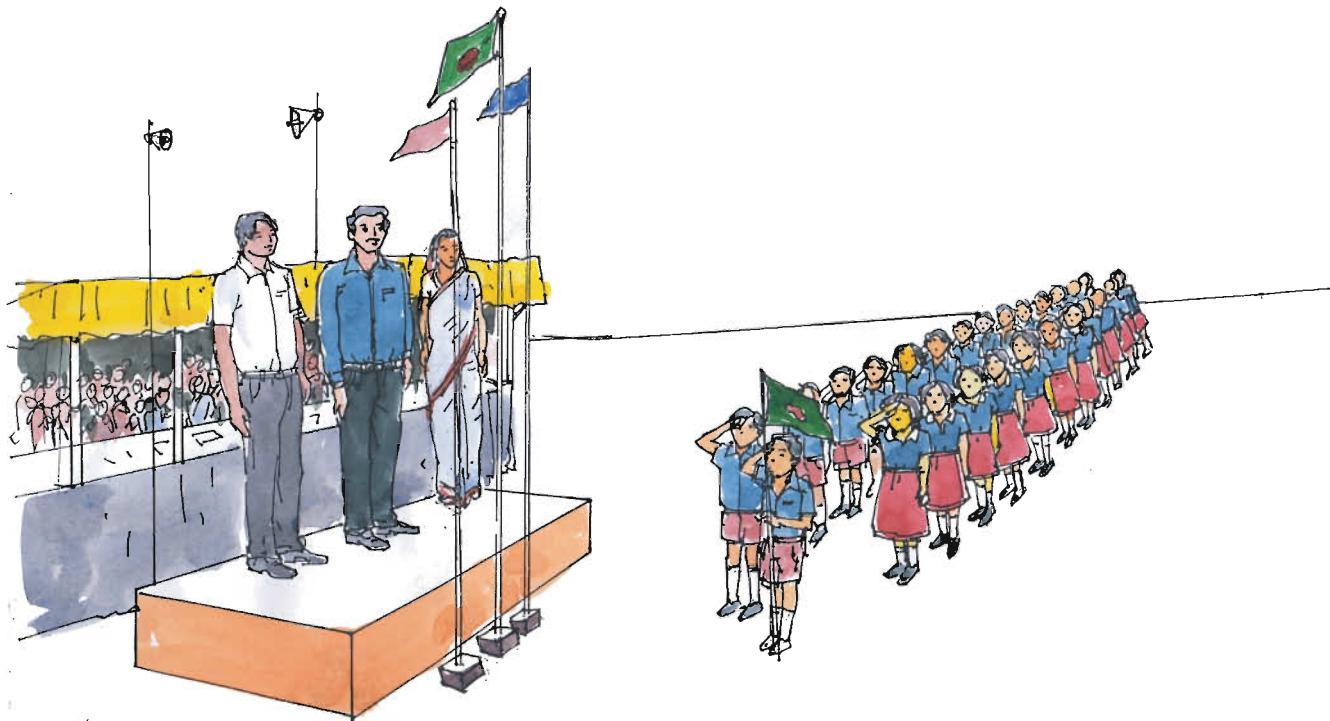
শিখনফল :

১০.১.১ বার্ষিক ক্লীড়া প্রতিযোগিতার উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে কীভাবে দাঁড়াতে হয় তা বলতে পারবে।

উপকরণ : মাঠ সাজানোর পতাকা, চুন, ডায়াস, জাতীয় পতাকা ও বাঁশি।

বিষয়বস্তু : বার্ষিক ক্লীড়া প্রতিযোগিতা উদ্বোধনী অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে শুরু হয়। উদ্বোধনী অনুষ্ঠান সফল করার লক্ষ্যে শারীরিক শিক্ষক ও শিক্ষার্থীরা ২/৩ দিন পূর্ব থেকে কাজ শুরু করে। যেমন- ডেকোরেশন পতাকা দিয়ে মাঠ সাজানো, চুন দিয়ে দাগ দেয়া, প্যান্ডেল তৈরি, ডায়াস ঠিক করা, পতাকা দড় পোতা, সালাম প্রদানের জায়গা নির্দিষ্ট করা, প্রতিযোগীরা কোথায় কীভাবে দাঁড়াবে সে জায়গা চিহ্নিতকরণ ইত্যাদি। উদ্বোধনী অনুষ্ঠান যেন সুন্দর হয়, সেজন্য ২/৩ দিন আগে থেকেই মার্চপাস্টের মহড়া দিয়ে ভুলভাস্তিগুলো শোধরাতে হবে।

বার্ষিক ক্লীড়া প্রতিযোগিতায় যতটি গ্রুপ অংশগ্রহণ করবে উক্ত গ্রুপগুলো আলাদা ফাইলে দাঁড়াবে। যারা সবচেয়ে ছোট (উচ্চতায়) তারা সামনে থাকবে। ক্রমান্বয়ে এভাবে দাঁড়াবে। এ অনুষ্ঠানে শ্রেণি অনুসারে দাঁড়াতে হয় না। সর্বশেষ দাঁড়াবে ব্যাস্ত দল।



উদ্বোধনী অনুষ্ঠান

শিখন শেখানো কার্যাবলি : প্রতিযোগীদের মার্চপাস্টের জন্য মাঠে তাদের নির্দিষ্ট জায়গায় দাঁড় করাতে হবে। দুই গ্রুপের মাঝে কতটুকু ফাঁক থাকবে তা দেখিয়ে দিতে হবে। গ্রুপের পতাকা ও প্লাকার্ড বহনকারী কোথায় দাঁড়াবে তা দেখিয়ে দিবেন। যিনি পতাকা ও প্লাকার্ড বহন করবে তাকে কোথায় গিয়ে সালাম প্রদান করতে হবে এবং কীভাবে প্লাকার্ড ধরতে হয় তা দেখিয়ে দেবেন।

পরিকল্পিত কাজ : প্রতি গ্রুপে মহড়ার সময় যেভাবে দাঁড়িয়েছিল সেভাবে মাঠে এসে দাঁড়াবে। মার্চপাস্ট পরিচালনাকারী যখন আদেশ দিবে ‘ডানে—ঘোর’ তখন সকলে ডান দিকে ঘূরবে। পতাকা ও প্লাকার্ড বহনকারী গ্রুপের সামনে এসে দাঁড়াবে। পরবর্তী আদেশে মার্চপাস্ট শুরু হবে, তবে প্রতি গ্রুপের মাঝে পরিমিত ফাঁকা থাকবে। প্রধান অতিথির সামনে দিয়ে যাওয়ার সময় সকলে তাকে সালাম প্রদান করবে।

ମୂଲ୍ୟାଯନ :

- ୧ | ମାଠ କୀତାବେ ସାଜାତେ ହୁଯା?
- ୨ | ପ୍ଲାକାର୍ଡ ବହନକାରୀ କୋଥାଯା ଦାଁଡ଼ାବେ?
- ୩ | ବ୍ୟାଙ୍ଗଦଲେର କାଜ କିମ୍ବା?

ପାଠ- ୦୨ : ଦୌଡ଼ ଆରଷ୍ଟ କରା ଓ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ଇଞ୍ଜେଟ୍

ଶିଖନଫଳ :

୧୦.୨.୧ ବାଁଶିର ସଂକେତ ଶୁଣେ କୀତାବେ ଦୌଡ଼ାତେ ହୁଯ ତା ବର୍ଣନା କରତେ ପାରବେ ।

୧୦.୨.୨ ବାର୍ଷିକ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗିତାଯ ବିଭିନ୍ନ ଇଞ୍ଜେଟ୍ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରତେ ପାରବେ ।

ଉପକରଣ : ବାଁଶ, ଫିନିଶିଂ ସଟ୍ୟାଙ୍କ ଓ ଚୂନ ।

ବିଷୟବସ୍ତୁ : ବାର୍ଷିକ କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରତିଯୋଗିତାଯ ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ଇଞ୍ଜେଟ୍ ଥାକବେ ଯେମନ– (୧) ଦୌଡ଼, (୨) ଲାଫ, (୩) ବଲ ନିକ୍ଷେପ, (୪) ଚିନ୍ତବିନୋଦନମୂଳକ ଇଞ୍ଜେଟ୍ ।

ଛେଟଦେର ଜନ୍ୟ- ୫୦ ମିଟାର ଓ ୭୫ ମିଟାର ଦୌଡ଼, ମଧ୍ୟମଦେର ଜନ୍ୟ ୭୫ ମିଟାର ଓ ୧୦୦ ମିଟାର ଦୌଡ଼, ବଡ଼ଦେର ଜନ୍ୟ ୧୦୦ ମି. ୨୦୦ ମିଟାର ଓ ୪୦୦ ମିଟାର ଦୌଡ଼ ।

ଛେଲେଦେର ଜନ୍ୟ ଲାଫ ଥାକବେ- ଦୀର୍ଘ ଲାଫ, ମଧ୍ୟମଦେର ଜନ୍ୟ ଥାକବେ- ଦୀର୍ଘ ଲାଫ ଓ ଉଚ୍ଚ ଲାଫ, ବଡ଼ଦେର ଜନ୍ୟ ଥାକବେ- ଦୀର୍ଘ ଲାଫ, ଉଚ୍ଚ ଲାଫ, ଡିସକାସ ଥ୍ରୋ ଓ ଜ୍ୟାତେଲିନ । ଚିନ୍ତବିନୋଦନମୂଳକ ଖେଳା ବାଚାଦେର ଗୁପେ ବେଶ ଥାକଲେ ଭାଲୋ ହୁଏ । ଯେମନ- ବାଚାଦେର ଗୁପେ ବିକ୍ଷୁଟ ଦୌଡ଼, ଅଂକ ଦୌଡ଼, ଯେମନ ଖୁଶି ତେମନ ସାଜ ଇତ୍ୟାଦି ।

(୨) ମଧ୍ୟମଦେର ଓ ବଡ଼ଦେର ଜନ୍ୟ ଯେମନ ଖୁଶି ତେମନ ସାଜ ଓ ମହିଳା ଅଭିଯଦେର ଜନ୍ୟ ବାଲିଶ ଓ ମିଉଜିକାଲ ଚେଯାର । ଏଭାବେ ଇଞ୍ଜେଟ୍ ନିର୍ଧାରଣ କରତେ ହୁଏ । ସାଧାରଣତ ପ୍ରତି ଗୁପେର ଦୌଡ଼ ଦିଯେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଶୁରୁ କରତେ ହୁଏ । ଦୌଡ଼ ଆରଷ୍ଟ କରାର ପୂର୍ବେ ଇଞ୍ଜେଟ୍ଟର ନାମ ଘୋଷଣା କରତେ ହେବେ । ଆରଷ୍ଟକାରୀ ଆରଷ୍ଟ ସ୍ଥାନେ ଏବେ ବାଁଶି ବାଜାଲେ ପ୍ରତିଯୋଗୀରା ତାର କାହେ ଗିଯେ ଆରଷ୍ଟ ରେଖାର ପିଛନେ ସାମନେର ଦିକେ ମୁଖ କରେ ଦାଁଡ଼ାବେ । ବାଁଶିର ସଂକେତରେ ସାଥେ ପ୍ରତିଯୋଗୀରା ଦୌଡ଼ ଶୁରୁ କରବେ । ଶେଷ ମାଥାଯ ୧ମ, ୨ୟ ଓ ୩ୟ ଧରାର ଜନ୍ୟ କମପକ୍ଷେ ୩ ଓ ଜନ ବିଚାରକ ଥାକବେନ ।



দীর্ঘ লাফ (ল্যান্ডিং)

শিখন শিখানো কার্যবাণি : প্রতিযোগিতার পূর্বেই ইভেন্ট বাছাই করে জানাতে হবে। কোন ইভেন্টে কে কে অংশগ্রহণ করবে তার তালিকা প্রস্তুত করে ক্লাসের সকলকে জানিয়ে দিতে হবে। কখন কোন প্রতিযোগিতা শুরু হবে তার কর্মসূচি তৈরি করে সকলকে দিতে হবে। দৌড় শুরু করার সময় সকলের পা দাগের পিছনে থাকবে। বাঁশি বাজার আগে কেউ দৌড় শুরু করতে পারবে না।

পরিকল্পিত কাজ : শিক্ষার্থীরা প্রতিযোগিতার ইভেন্টগুলোর নাম লিখবে। দৌড় শুরু করার সময় কীভাবে দাঁড়াবে, পা কোথায় থাকবে তা প্রদর্শন করে দেখাবে।

মূল্যায়ন :

- ১। ইভেন্ট ঠিক করার নিয়ম কী?
- ২। কোন ইভেন্ট দিয়ে প্রতিযোগিতা শুরু করতে হয়?
- ৩। দৌড় আরম্ভের সময় প্রতিযোগীরা কোথায় দাঁড়াবে?
- ৪। দৌড় প্রতিযোগিতার শেষ মাথায় কয়জন বিচারক থাকেন?