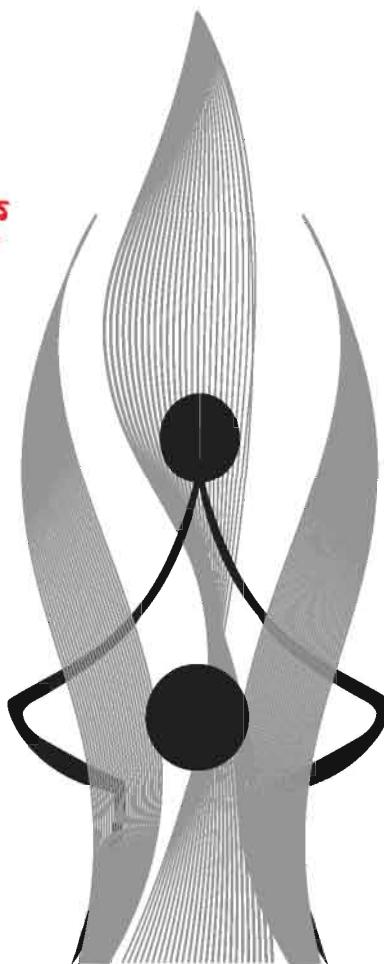


জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড কর্তৃক প্রকাশিত

শিক্ষক নির্দেশিকা  
**শারীরিক শিক্ষা**  
দ্বিতীয় শ্রেণি

লেখক ও সম্পাদক

আব্দুল হক  
জসিম উদ্দিন আহমদ  
তাজমুল হক



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

# জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড

৬৯-৭০, মতিঝিল বাণিজ্যিক এলাকা, ঢাকা - ১০০০

কর্তৃক প্রকাশিত।

[প্রকাশক কর্তৃক সর্বস্বত্ত্ব সংরক্ষিত]

প্রথম মুদ্রণ : আগস্ট, ২০১৬

চিত্রাঙ্কন

কামাল উদ্দিন

সমন্বয়কারী

মোঃ মোস্তফা সাইফুল আলম

ডিজাইন

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড

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

---

মুদ্রণে: হুনান তিয়ানওয়েন জিনহুয়া প্রিন্টিং কো. লি. হুনান 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 সংক্রমণ, যেসব বিষয়ে শিক্ষার্থীদের জন্য কোনো পাঠ্যপুস্তক নেই সেগুলোর জন্য শিক্ষক নির্দেশিকা এবং প্রথম ও দ্বিতীয় শ্রেণির পরিবেশ পরিচিতি সমাজ ও বিজ্ঞান (সম্বিত) 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, খেলাধূলা, পরিষ্কার 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 পাঠে বিভাজন করা হয়েছে এবং প্রতিটি পাঠের বিষয়বস্তু, শিখন-শেখানো কার্যাবলি, ধারাবাহিক ও সামষিক মূল্যায়নের নির্দেশনা, নিরাময়মূলক ব্যবস্থা, পরিকল্পিত কাজ, মূল্যায়নের নম্যনা প্রশ্ন ইত্যাদি শিক্ষক নির্দেশিকায় উপস্থাপন করা হয়েছে। প্রত্যেক শিক্ষকেরই নিজস্ব শিক্ষণ পদ্ধতি ও পাঠ উপস্থাপনের কৌশল রয়েছে। শিক্ষক তাঁর নিজস্ব চিন্তা-ভাবনার সঙ্গে শিক্ষক নির্দেশিকায় বর্ণিত নির্দেশনার সমন্বয় সাধন করে শিখন-শেখানো কার্যক্রম পরিচালনা করবেন- এমনটাই প্রত্যাশা করছি।

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

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

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

## শিক্ষকের জন্য নির্দেশনা

শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ ও 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 গ্রহণকালে সংশ্লিষ্ট পাঠটি ভালোভাবে পড়বেন ও পাঠ পরিকল্পনা প্রস্তুত করবেন।
- ২। প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের শারীরিক কার্যক্রম পরিচালনার উদ্দেশ্যই হচ্ছে খেলার ছলে ব্যায়াম। এটি অনুসরণ করে ক্লাস নিতে হবে।
- ৩। জোড়ায় জোড়ায় অনুশীলনের সময় ওজন ও উচ্চতার দিকে লক্ষ রাখতে হবে এবং সে মোতাবেক ব্যায়াম নির্বাচন করতে হবে।
- ৪। যেকোনো খেলাধুলা ও ব্যায়াম করার আগে স্ট্রেচিং ও হালকা ব্যায়াম করাতে হবে।
- ৫। প্রথমে ব্যায়াম ও খেলার কৌশল নিজে দেখাতে হবে পরে শিক্ষার্থীদেরকে অনুশীলন করাতে হবে।
- ৬। শিক্ষার্থীদের কথনও সূর্যের দিকে মুখ করে দাঁড় করাবেন না।
- ৭। খেলা ও খেলার কৌশল বর্ণনা করার সময় সকল শিক্ষার্থীদের ঢোকের আওতার মধ্যে রেখে বুঝাতে হবে।
- ৮। কৌশলগুলো পার্ট বাই পার্ট বা ভেঙে ভেঙে 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 রাখারের 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	<b>১. ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা</b>	১-৫
	১.১ ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা	১
	১.২ নিজের পোশাক পরিচ্ছন্ন পরিচ্ছন্ন ও গুছিয়ে রাখা	৪
দ্বিতীয় অধ্যায়	<b>২. খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সাধন</b>	৬-১৫
	২.১ সোজা হওয়া, আরামে দাঁড়ানো, উল্টো ঘোরা	৬
	২.২ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা	৯
	২.৩ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা	১২
তৃতীয় অধ্যায়	<b>৩. ছন্দময় ব্যায়াম ও নাচ</b>	১৬-২০
	৩.১ নত্যময় ব্যায়াম	১৬
	৩.২ চিন্তবিনোদনমূলক খেলা	১৮
চতুর্থ অধ্যায়	<b>৪. শৃঙ্খলা ও নেতৃত্ব</b>	২১-২৪
	৪.১ দলনেতা নির্বাচন, পরিচালকের নির্দেশ মানা	২১
	৪.২ বন্ধুত্ব, ভাতৃত্ব, ধৈর্য ও সহনশীলতা ও সহযোগিতা	২৩
পঞ্চম অধ্যায়	<b>৫. খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুম</b>	২৫-২৭
	৫.১ পরিমিত খেলাধুলা ও বিশ্রাম	২৫
	৫.২ পরিমিত ঘুম	২৭
ষষ্ঠ অধ্যায়	<b>৬. খাদ্য</b>	২৮-৩১
	৬.১ বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের গুণাগুণ	২৮
	৬.২ টাটকা খাবার, পচা, বাসি ও খোলা খাবার	৩০
সপ্তম অধ্যায়	<b>৭. দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা</b>	৩২-৩৭
	৭.১ দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা	৩২
	৭.২ রাস্তায় চলাচলের সতর্কতা	৩৪
	৭.৩ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ও বিষাক্ত পোকামাকড়ের কামড়	৩৫
	৭.৪ দা, বঁচি, ছুরি ও হাতুড়ি প্রভৃতি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা	৩৬
অষ্টম অধ্যায়	<b>৮. প্রাথমিক চিকিৎসা</b>	৩৮-৪০
	৮.১ প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ	৩৮
	৮.২ খেলাধুলায় দুর্ঘটনা	৩৯
নবম অধ্যায়	<b>৯. দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্বৃক্ষ হওয়া</b>	৪১-৪৩
	৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশ	৪১
	৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস	৪২
দশম অধ্যায়	<b>১০. বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা</b>	৪৪-৪৬
	১০.১ বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতার উদ্বোধনী অনুষ্ঠান	৪৪
	১০.২ প্রতিযোগিতার ইভেন্ট	৪৫

## প্রথম অধ্যায়

# ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতা

### অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:

- ১.১ সকালে ঘুম থেকে উঠে হাত-মুখ পরিষ্কার করে পড়তে বসার ও নামাজ পড়ার অভ্যাস গঠন করবে।
- ১.২ হাত, পা, নাক, মুখ, দাঁত, চোখ, চুল পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার অভ্যাস গঠন করবে।
- ১.৩ খাওয়ার আগে ও পরে এবং রাতে শোয়ার আগে দাঁত ভালোভাবে পরিষ্কার করবে।
- ১.৪ নিজের পোশাক-পরিচ্ছদ পরিচ্ছন্ন ও বিছানা পত্র পরিপাটি করে রাখার অভ্যাস গড়ে তোলার এবং পড়ার টেবিলের বই, খাতা, কলম, পেন্সিল ইত্যাদি গুছিয়ে রাখার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।

### শিখনফল:

- ১.১.১ সকালে ঘুম থেকে উঠে হাত-মুখ পরিষ্কার করে নামাজ/প্রার্থনা করার অভ্যাস গড়ে তুলবে।
- ১.২.১ ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে বর্ণনা করতে পারবে।
- ১.৩.১ দাঁত পরিষ্কারের সুফল বলতে পারবে।
- ১.৪.১ নিজের পোশাক-পরিচ্ছদ ও জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখতে পারবে।

### পাঠ বিভাজন-০২

#### পাঠ-০১ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা

##### শিখনফল :

- ১.১.১ সকালে ঘুম থেকে উঠে হাত-মুখ পরিষ্কার করে নামাজ/প্রার্থনা করার অভ্যাস গড়ে তুলবে।
- ১.২.১ ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে বর্ণনা করতে পারবে।
- ১.৩.১ দাঁত পরিষ্কারের সুফল বলতে পারবে।

উপকরণ : ত্বরণ, পেস্ট, নিমের ডাল, তোয়ালে/গামছা।

**বিষয়বস্তু :** পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ইমানের অঙ্গ। তাই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হয়ে দিনের কাজ শুরু করতে হবে। সকালে ঘুম থেকে উঠে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হয়ে নামাজ পড়বে এবং অন্য ধর্মাবলাস্বীরা স্ব স্ব ধর্ম অনুসারে প্রার্থনা করবে। এরপর বই নিয়ে পড়তে বসবে। ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বলতে হাত, পা, নাক, মুখ, দাঁত, চোখ, চুল ইত্যাদির পরিচর্যার কাজ নিজে করব।

**হাত :** হাত আমাদের দেহের একটি প্রধান অংশ। নানা রকমের কাজ আমরা হাত দিয়ে করে থাকি। ফলে হাতে ময়লা লাগে। এই ময়লা হাতের মাধ্যমে বিভিন্ন প্রকার রোগজীবাণু আমাদের শরীরে প্রবেশ করায়। সুতরাং কোনো কাজের পর, খাওয়ার আগে ও পরে, শৌচকাজ করার পরে ভালোভাবে সাবান বা ছাই দিয়ে হাত ধুবে। তারপর পরিষ্কার তোয়ালে বা গামছা দিয়ে মুছে ফেলতে হবে। নখ বড় হলে নেইল কাটার দিয়ে নখ কেটে ফেলবে।

**পা :** হাতের মতো পায়েরও যত্ন নেওয়া প্রয়োজন। কারণ পা পরিষ্কার না রাখলে পায়ের আঙ্গুলের গোড়ায় ঘা হতে পারে। দিনের বিভিন্ন রকম কাজের পর, খেলাধুলা করার পর, পায়খানা ও প্রস্তাবখানা থেকে ফিরে এসে পা ভালোভাবে ধুয়ে ফেলবে। তারপর পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মুছে ফেলবে। পায়খানায় যাওয়ার সময় স্যান্ডেল, চঠি ইত্যাদি ব্যবহার করতে হবে। পায়ের নখ বড় হলে নেইল কাটার দ্বারা কেটে ফেলবে।

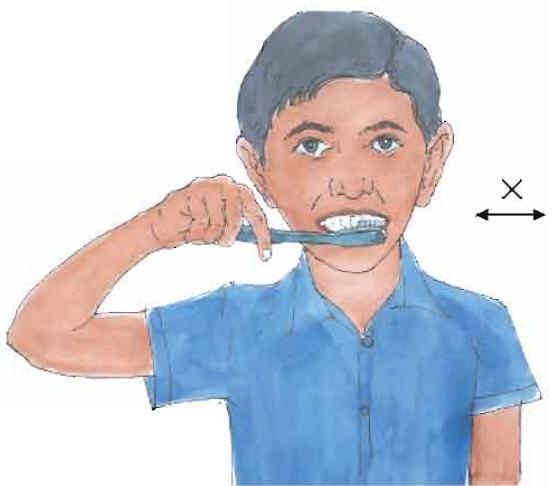
**নাক :** নাক এর মাধ্যমে আমরা নিঃশ্বাস ত্যাগ ও প্রশ্বাস গ্রহণ করি। বায়ু সেবন ছাড়াও নাক দিয়ে আমরা আগ নিয়ে থাকি। নাক মানবদেহের একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। এ কারণে নাকের যত্ন নেওয়া খুবই জরুরি। তাই সকালে ঘুম থেকে ঝঠার পর, খেলাধুলা শেষে নাকের ভিতর পানি দিয়ে উভমরূপে ধুয়ে মুছে ফেলতে হবে।

**মুখ :** দেহের একটি অন্যতম প্রধান অংশ হলো মুখ ও মুখমণ্ডল। তোরে ঘুম থেকে উঠে মুখ ও মুখমণ্ডল পানি দিয়ে ধুয়ে মুছে ফেলতে হবে। দিনের বিভিন্ন রকম কাজকর্ম ও খেলাধুলার শেষে মুখমণ্ডলে ময়লা জমে। সে জন্যে দিনে কয়েকবার মুখমণ্ডল পরিষ্কার করা উচিত। তা না হলে মুখমণ্ডলে বিভিন্ন চর্মরোগ হতে পারে।

**দাঁত :** দাঁত আমাদের অনেক কাজে লাগে। দাঁত দিয়ে আমরা খাবার চিবিয়ে থাই। এতে দাঁতের ফাঁকে খাদ্যকণা লেগে থাকে। তাই প্রতিদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে এবং রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ব্রাশ বা মাজনের সাহায্যে দাঁত পরিষ্কার করতে হবে। ব্রাশের অভাবে নিমের ডাল ব্যবহার করতে হবে। দাঁত অপরিষ্কার থাকলে মুখে দুর্গন্ধি হয়। দাঁতের গোড়ায় পুঁজ জমে মাড়ি ফুলে রক্ত পড়ে। দাঁত দুই পাটি চেপে ধরে উপরে নিচে ব্রাশ করতে হয়। এতে দাঁতের ফাঁকে জমা খাদ্যকণা বের হয়ে আসে। পাশাপাশি দাঁত ব্রাশ করলে খাদ্যকণা বের হয় না বরং দাঁতের ক্ষতি হয়। ব্রাশ না থাকলে নিমের ডাল দিয়ে ব্রাশ করা উচিত। কয়লা দিয়ে দাঁত মাজা ঠিক নয়। এতে দাঁতের এনামেল ক্ষয় হয়।



**দাঁত মাজার সঠিক পদ্ধতি**



**দাঁত মাজার তুল পদ্ধতি**

**চোখ :** চোখ মানবদেহের অপরিহার্য অঙ্গ। চোখ দিয়ে আমরা সবকিছু দেখতে পাই। তাই চোখের প্রতি সকলের যত্নশীল হওয়া প্রয়োজন। সকালে ঘুম থেকে উঠার পর এবং দিনের মধ্যে যতবার সম্ভব ঠাণ্ডা পানি দিয়ে চোখ ধোয়া তালো। মাঝে মাঝে পানির ঝাপটা দিয়ে চোখ পরিষ্কার করতে হবে। চোখে কোনো প্রকার অসুবিধা দেখা দিলে সাথে সাথে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

**চুল :** পরিপাটি চুল আমাদের দেহের সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে। অতএব প্রতিদিন তিন খেকে চারবার চিরুনি বা ব্রাশ দিয়ে চুল আঁচড়াতে হবে। মাথায় যেন কখনও খুশকি ও উকুন না হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। মাঝে মধ্যে চুলে তেল দিতে হবে। সংগৃহে কমপক্ষে একবার শ্যাঙ্গ/সাবান দিয়ে চুল পরিষ্কার করবে। প্রতিদিন গোসলের পর পরিষ্কার তোয়ালে/গামছা দিয়ে চুল ভালোভাবে মুছে ফেলবে।

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন প্রশ্নাঙ্গুরের মাধ্যমে যেমন- তোমরা কে কে আজকে নামাজ/প্রার্থনা করেছ? নামাজ/প্রার্থনার পূর্বে কী করতে হয়? হাত, পা, নাক, মুখ, দাঁত চোখ, চুল কে কীভাবে পরিষ্কার করেছ তা জেনে নিবেন। যারা তালোভাবে সবকিছু পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করেছে, তাদেরকে উৎসাহিত করবেন।

**পরিকল্পিত কাজ :** শিক্ষার্থী শ্রেণিকক্ষে সঠিক পদ্ধতিতে দাঁতমাজা উপস্থাপন করবে। চুল কীভাবে পরিপাটি রাখতে হয় তা বর্ণনা করবে।

**মৃচ্যায়ন :**

- ক) নামাজ/প্রার্থনার পূর্বে কী করতে হয়?
- খ) হাত পরিষ্কার না রাখলে কী হয়?
- গ) মুখ কখন পরিষ্কার করতে হয়?

ঘ) মাথা ও চুল অপরিষ্কার থাকলে কী হয় ?

ঙ) নাকের মাধ্যমে আমরা কী গ্রহণ করি ?

চ) দাঁত অপরিষ্কার থাকলে কী হয় ?

ছ) নখ কখন কাটতে হয় ?

জ) দাঁত কীভাবে মাজতে হয় ?

ঝ) তুমি চোখের যত্ন কীভাবে নেবে ?

**পাঠ-০২ নিজের পোশাক-পরিচ্ছন্ন ও জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখা।**

**শিখনফল :**

১.৪.১ নিজের পোশাক - পরিচ্ছন্ন ও জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখতে পারবে।

**উপকরণ :** আলনা, টেবিল।

**বিষয়বস্তু :** পোশাক-পরিচ্ছন্ন আমাদের বাহ্যিক সৌন্দর্য বর্ধন করে। এছাড়া পোশাকের মাধ্যমেই আমরা দেহকে তাপ ও শীত থেকে রক্ষা করে থাকি। পরিচ্ছন্ন পোশাক পরলে সবাইকে দেখতে সুন্দর লাগে। একই সাথে আমাদের মনকে সতেজ ও প্রফুল্ল করে। মন সতেজ থাকলে সব কাজ করে আনন্দ পাওয়া যায়। কাজেই ব্যবহার্য কাপড়-চোপড় নোংৰা হলেই ভালোভাবে সাবান দিয়ে ধূয়ে রৌদ্রে শুকিয়ে নিতে হবে। তেজো জামাকাপড় পরিধান করা ঠিক নয়। এতে সর্দি, জ্বর, ইনফ্লুয়েঞ্জা, কাশি প্রভৃতি রোগ হতে পারে। পোশাক-পরিচ্ছন্নের পাশাপাশি অন্যান্য জিনিস যেমন- নিজের বিছানাপত্র, চেয়ার, টেবিল, বই, খাতা, কলম, পেন্সিল ইত্যাদি গুছিয়ে রাখার পরামর্শ দেবেন। কারণ, সাজানো - গোছানো পরিবেশ সব কাজের জন্যই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। ব্যবহার্য জিনিসপত্র সঠিক জায়গায় সাজানো না থাকলে নির্ধারিত সময়ে কোনো কাজ সম্পন্ন করা যায় না।

**শিখন শেখানো কার্যবলি :** শিক্ষার্থী তাদের পোশাক-পরিচ্ছন্ন, বিছানা ঘর পরিষ্কার ও গুছিয়ে রাখার পদ্ধতি বলে দিবেন। সবকিছু গুছিয়ে রাখার সুফল শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে দিবেন। বিভিন্ন প্রশ্ন করে যেমন- তোমরা পোশাক কোথায় গুছিয়ে রাখ ? বই, খাতা, কলম, পেন্সিল কীভাবে রাখ ইত্যাদির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের পরিষ্কার ধারণা দিবেন।

### **মুণ্ড্যায়ন :**

- ক) পোশাক-পরিচ্ছদ কীভাবে পরিষ্কার করতে হয়?
- খ) ভেজা কাপড়-চোপড় পড়লে কী অসুবিধে হয়?
- গ) বইখাতা গুছিয়ে রাখলে কী সুবিধে হয়?
- ঘ) পরিষ্কার পোশাক পরলে তোমাকে দেখতে কেমন লাগবে?
- ঙ) পরিষ্কার পোশাক মনকে কী করে?

# দ্বিতীয় অধ্যায়

## খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ

### অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:

- ২.১ সোজা – হও, আরামে–দাঁড়াও, ডানে–বামে–উল্টো ঘুর এগুলো শিখতে পারবে।
- ২.২ শরীরচর্চা (জিমন্যাস্টিকস) মূলক ব্যায়াম করতে পারবে (সামনে ডিগবাজি)।
- ২.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা (অনুকরণমূলক ইঁটা, দৌড়, লাফ–অবতরণ) করতে শিখবে।
- ২.৪ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা
  - ক) অন্তঃকক্ষ খেলাধুলা (লুড়ু, বাগাড়ুলি ইত্যাদি) খেলতে পারবে।
  - খ) বহিরাজন খেলা (ক্রিপিং, ফুটবল, সঙ্গীর কাছে বল পাস, ক্রিকেট) ইত্যাদি খেলতে পারবে।

### শিখনফল:

- ২.১.১ সোজা হওয়া ও আরামে দাঁড়াতে পারবে ও ডানে–বামে উল্টো ঘুরতে পারবে।
- ২.২.১ সামনে ডিগবাজি দিতে পারবে।
- ২.৩.১ বিভিন্ন জীবজন্তুর অনুকরণে ইঁটা ও দৌড় দিতে পারবে।
- ২.৩.২ লাফ দিয়ে ওপরে উঠতে এবং মাটিতে অবতরণ করতে পারবে।
- ২.৪.১ ক) অন্তঃকক্ষ খেলা যেমন– লুড়ু, বাগাড়ুলি ইত্যাদি খেলা খেলতে পারবে।
  - খ) বহিরাজন খেলা যেমন– ক্রিপিং, রাবার ও টেনিস বল নিক্ষেপ ও সঙ্গীর কাছে বল পাস করতে পারবে।

### পাঠ বিভাজন-০৫

#### পাঠ-০১ সোজা হওয়া, আরামে দাঁড়ানো, ডানে–বামে–উল্টো ঘুরা।

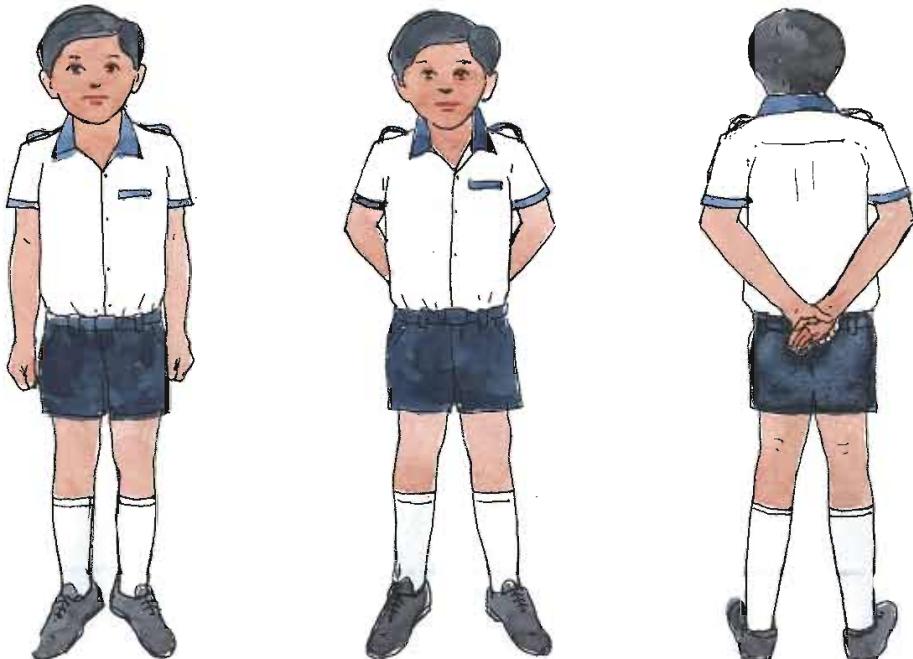
শিখনফল : ২.১.১ সোজা হয়ে ও আরামে দাঁড়াতে পারবে ও ডানে–বামে–উল্টো ঘুরতে পারবে।

উপকরণ : খোলা জায়গা/মাঠ

বিষয়বস্তু : সোজা হও বা এটেনশন ; পায়ের গোড়ালি একত্র ও পায়ের পাতা ফাঁক থাকবে, উভয় পায়ের শুপরি সমান ভর দিয়ে, হাত দুই টি শরীরের পাশে ঝুলন্ত ও অর্ধমুঠি অবস্থায় উরুর পাশে লেগে থাকবে। ইঁটু সোজা, বুক টান্টান, দৃষ্টি সামনে ও স্বাভাবিক থাকবে। কোনো প্রকার নড়াচড়া করা চলবে না।

**আরামে দাঁড়াও বা স্ট্যান্ড অ্যট ইজ :** এই আদেশের সাথে সাথে ডান পা ঠিক রেখে বাম পা ৬ ইঞ্চি উপরে উঠিয়ে ৮/১০ ইঞ্চি পাশে সরিয়ে মাটিতে চটপট রাখবে। দেহের ওজন দুই পায়ের উপর সমান থাকবে। দুই হাত পিছনে নিতম্বের উপর রেখে ডান হাত বাম হাতের তালুর মধ্যে রেখে দাঁড়াবে।

**ঘোরা বা টার্নিং:** দাঁড়ানো বা মার্টিং - এর সময় দিক পরিবর্তনের প্রয়োজন হয়। সেজন্যে দাঁড়ানো বা মার্টিং-এর সময় ডানে, বামে ও উল্টো ঘুরার কৌশল জানা প্রয়োজন। ডান দিকে ঘুরার সময় ডান পায়ের গোড়ালি ও বাম পায়ের পাতার উপর ভর দিয়ে শরীরকে ঘুরাবে। বাম পা ৬ ইঞ্চি পরিমাণ উপরে উঠিয়ে ডান পায়ের সাথে তড়িত মিলাবে। বাম দিকে ঘুরার সময় বাম পায়ের গোড়ালি ও ডান পায়ের পাতার সাহায্যে ঘোরাবে। ঘুরার কাজ শেষ হলে ডান পা পাশে এনে রাখবে। উল্টো ঘোরার সময় একইভাবে শরীরের ডান দিয়ে ঘুরতে হবে।



সোজা হওয়া

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** শিক্ষক শিক্ষার্থীদের কীভাবে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হয়, আরামে দাঁড়াতে হয়, ডানে-বামে ও উল্টো ঘুরাতে হয় তার কৌশল শিখিয়ে দিবেন। যখন আদেশ বা কমান্ড

**করবেন**— সোজা হও এবং ডানে ঘুর, প্রতি আদেশের সময় একটু বিরতি দিয়ে ‘বলতে হবে।  
**যেমন**— সোজা-----হও, আরামে-----দাঁড়াও, ডানে -----ঘুর,  
বামে-----ঘুর, উল্টো-----ঘুর। উপরোক্ত কৌশলগুলো শারীরিক শিক্ষা পিরিয়ডে  
শিক্ষার্থীদেরকে অনুশীলন করাবেন। ভুল-ত্রুটি সংশোধন করে দিবেন।

**পরিকল্পিত কাজ** : শিক্ষার্থী সোজা হওয়া, আরামে দাঁড়ানো, ডানে-বামে-উল্টো ঘোরা এসব কাজ  
সঠিক নিয়মে করার চেষ্টা করবে এবং পারদর্শিতা অর্জনের জন্য ছোট ছোট গুপ্ত করে অনুশীলন করবে।

### মূল্যায়ন :

ক) সোজা হও বললে হাত ও পায়ের অবস্থান কেমন হবে দেখাও ?

খ) আরামে দাঁড়ানোর সময় শরীরের বিভিন্ন অবস্থান কীরূপ হবে বল ?

গ) ডানে ঘোরার সময় কী করতে হয় ?

ঘ) উল্টো ঘোরার কৌশল দেখাও ?

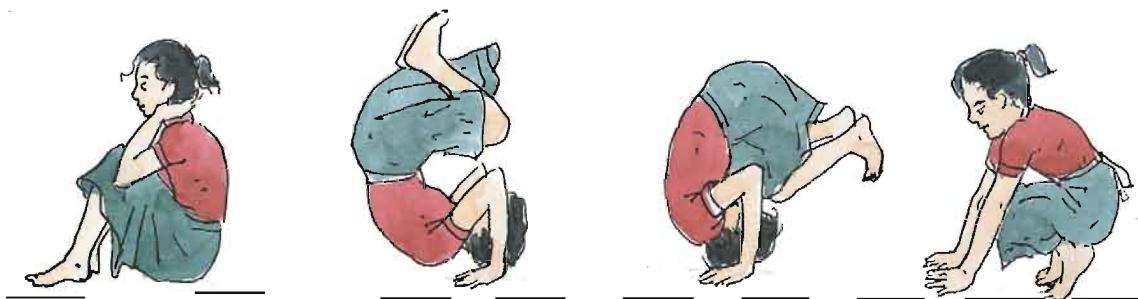
### পাঠ ২ : সামনে ডিগবাজি

#### শিখনফল :

২.২.১ সামনে ডিগবাজি দিতে পারবে।

**উপকরণ** : ম্যাট, খোলা জায়গা ও সমতল জায়গা, বাঁশি

**বিষয়বস্তু** : সামনের দিকে মুখ করে বসে ম্যাটে বা মাটিতে দুই হাত রেখে হাতের মাঝখান দিয়ে মাথা নত  
করে ধীরে ধীরে শরীর গড়িয়ে দিবে। শরীর গড়ানোর সময় প্রথম ঘাঢ় স্পর্শ করবে এবং ঘাঢ় ও হাতের উপর  
দেহের সম্পূর্ণ ওজন রেখে দেহকে সামনের দিকে গড়িয়ে দিবে। পা দুইটি একত্র করে ম্যাট বা মাটির সংসর্শে  
আসার পূর্ব মুহূর্তে ইঁটু ভাঁজ করে পায়ের গোড়ালি হিপের কাছে নিয়ে আসবে। ডিগবাজি শরীরের নমনীয়তা ও  
সমন্বয় বৃদ্ধি করে।



সামনে ডিগবাজি

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে ডিগবাজির বিভিন্ন ছবি প্রদর্শন করে বিভিন্ন ধাপ ব্যাখ্যা করবেন। ডিগবাজি দেয়ার সময় সাবধানতা অবলম্বনের ব্যাপারে সর্তর্ক করবেন। খেলাধুলায় পারদর্শী/ উৎসাহী যেকেনো একজন শিক্ষার্থীকে ডেকে আনবেন। তারপর ইঁটু ভেঙে নিচু হয়ে (অর্ধ-বসা অবস্থা) দুই হাত ম্যাটে বা মাটিতে রেখে হাতের মাঝখান দিয়ে সামনের দিকে ডিগবাজি দিতে বলবেন। এ সময় মাথা ম্যাটে বা মাটিতে না লাগিয়ে ঘাড় লাগাতে বলবেন। ঘোরার সময় দুই ইঁটু বুকের কাছে গুটিয়ে রাখতে বলবেন। ডিগবাজির উপকারিতা সম্পর্কে ব্যাখ্যা দেবেন।

**পরিকল্পিত কাজ :** ছবি দেখে কীভাবে সামনে ডিগবাজি দিতে হয় তা শিখবে। সামনে ডিগবাজি দেয়ার সময় হাত, পা ও দেহের অবস্থান জেনে নিজে নিজে অনুশীলন করবে। শিক্ষক খেলার মাঠে সঠিকভাবে ডিগবাজি/অনুশীলন করছে কিনা তা পর্যবেক্ষণ করবেন।

### **মূল্যায়ন :**

- ক) ডিগবাজি কী?
- খ) ডিগবাজি শরীরের কী উপকার করে?
- গ) ডিগবাজি দেয়ার আগে কী কী বিষয়ের দিকে লক্ষ রাখতে হবে?

### **পাঠ ২ : সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলা যেমন- অনুকরণমূলক ইঁটা, দৌড়**

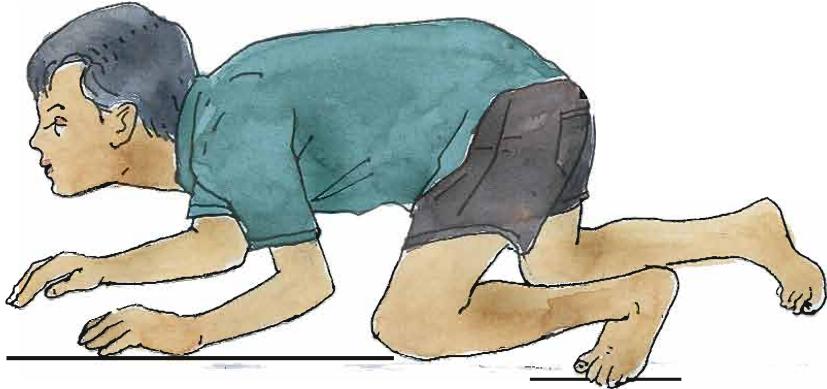
#### **শিখনফল :**

২.৩১ বিভিন্ন জীবজগতের অনুকরণে ইঁটতে ও দৌড়াতে পারবে।

**উপকরণ :** খোলা জায়গা/মাঠ ও বাঁশি।

**বিষয়বস্তু :** ইঁটা একটি চমৎকার ব্যায়াম। স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য ব্যায়ামের কোনো বিকল্প নেই। বিভিন্ন জীব জগতের অনুকরণে ইঁটার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের কল্পনা ও চিন্তাপন্থির বিকাশ ঘটানো সম্ভব। অনুকরণমূলক ইঁটার মাধ্যমে শরীরের ভারসাম্য রক্ষা ও বিভিন্ন অঙ্গের সমন্বয় ঘটে।

**১. বিড়ালের মতো ইঁটা :** শরীরকে মাটির সমান্তরালে রেখে দুই হাত ও দুই পায়ে মাটিতে ভর দিয়ে সামনে যেতে হবে এবং বিড়ালের মতো মিউমিউ করবে। যে এই মিউমিউ শুনে হাসবে সে বিড়াল হবে। এভাবে খেলাটি চলতে থাকবে।



**বিড়ালের মতো ইঁটা**

**২. ভাস্তুকের মতো ইঁটা :** দুই হাত দুই দিকে মাথা উচ্চভায় রেখে ইটু দুইটি কিছুটা তাঁজ করে এক পায়ের পর আর এক পা ফেলে সামনে এগিয়ে যাবে।

**৩. ঝোড়া কুকুরের মতো ইঁটা :** শরীরকে মাটির সমান্তরালে রেখে দুই হাত ও এক পা মাটিতে ভর দিয়ে এবং অন্য পা বাঁকা করে শূন্যে রেখে সামনে যাবে।

**দৌড় :** স্বাস্থ্য রক্ষা ও হৃদপিণ্ডের কর্মসূক্ষমতা বোঢ়ানোর জন্য দৌড় একটি চমৎকার ব্যায়াম। তাই নিয়মিত দৌড়ানোর অভ্যাস করতে হবে। সঠিকভাবে দৌড় শেখার জন্য শিক্ষার্থীদের পায়ের পাতার ওপর ভর করে দৌড়াতে হবে। এ দেয়াল বা এ গাছ বা গোলপোস্ট ছুঁয়ে আসো। জায়গায় দাঁড়িয়ে ইটু উঁচু করে দৌড়াও। দৌড়াবার সময় পায়ের পাতার সমুখভাগ যেন আগে মাটি সর্প করে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। এ বয়সের শিক্ষার্থীদের দৌড় ৩০ থেকে ৫০ গজের বেশি হবে না। পাঞ্চা দিয়ে নির্দিষ্ট দূরত্বে দৌড়, জোড়ায় জোড়ায় হাত ধরে দৌড়, পাশে বা পিছনে দৌড় ইত্যাদি উপায়ে অনুশীলন করা যেতে পারে।

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** শিক্ষক শিক্ষার্থীদের কলনা ও চিন্তাশক্তি বিকাশের লক্ষ্যে বিভিন্ন জীবজন্মের অনুকরণে ইঁটাতে বলবেন। যেসব শিক্ষার্থীর অনুকরণীয় ইঁটা সবচেয়ে আকর্ষণীয় হবে তাদেরকে করতালির মাধ্যমে উৎসাহিত করবেন। তদুপ সঠিকভাবে দৌড়ানোর কৌশলও শিখিয়ে দেবেন। ইঁটা ও দৌড়ানোর পদ্ধতি ভুল হলে সংশোধন করে দিবেন।

**পরিকল্পিত কাজ :** শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন জীবজন্মের অনুকরণে ইঁটা এবং দৌড়ের অনুশীলন করবে। যার ইঁটা ভালো হবে তাকে প্রদর্শন করতে বলবেন ও অন্য সকলে তা অনুসরণ করবে।

**মূল্যায়ন :**

ক) অনুকরণমূলক খেলা বলতে কী বুঝা?

- খ) ইঁটা কেন প্রয়োজন ?  
 গ) খোঁড়া কুকুর কীভাবে ইঁটে ?  
 ঘ) দৌড় হৃদপিণ্ডের কী বৃদ্ধি করে ?  
 ঙ) দৌড়ের কৌশল দেখাও ।

### পাঠ-০৮ লাফ ও অবতরণ

#### শিখনফল :

২.৩.২ লাফ দিয়ে উপরে উঠতে এবং মাটিতে অবতরণ করতে পারবে ।

**উপকরণ :** খোলা জায়গা/মাঠ ও বাঁশি ।

**বিষয়বস্তু :** লাফ ও অবতরণ খেলাধুলার অন্যতম একটি অংশ । এর মাধ্যমে শরীরের বিভিন্ন অংশের সমন্বয় সাধন ও ভারসাম্য রক্ষা করা যায় । জায়গায় দাঁড়িয়ে একবা দুই পায়ে ভর করে উপরে ও সামনে লাফ দেয়া এবং আস্তে ও আলতোভাবে অবতরণ করার অভ্যাস করবে । কয়েক ধাপ দৌড়ে এসে এক বা দুই পায়ে ভর দিয়ে উপরে উঠে আস্তে অবতরণ করবে । লাফিয়ে উপরে উঠে শরীরের বিভিন্ন অংশ ছোঁবে এবং দুই পায়ে আস্তে অবতরণ করবে । মনে রাখতে হবে অবতরণের সময় অবশ্যই দুই পায়ের পাতা এক সাথে প্রথমে মাটি স্পর্শ করবে ও ইঁটু সামান্য বাঁকা হবে । জায়গায় দাঁড়িয়ে দুইহাত কোমরেরেখে লাফ সহকারে পা ফাঁক করবে আবার লাফ সহকারে একত্র করবে । একই অবস্থায় লাফ সহকারে উল্টো দিকে ঘূরবে ।

লাফ দিয়ে উপরে উঠা বা সামনে গিয়ে অবতরণের পর দেহের শুভ্র ও গতিকে আয়ত্তে রাখার কৌশলকে ভারসাম্য রক্ষা বলে । সাধারণত দেখা যায় যে, শিক্ষার্থীরা অবতরণের সময় দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলোকে শক্ত রাখে, ফলে ভারসাম্য হারিয়ে ফেলে । অতএব, অবতরণের সময় ইঁটুকে সামান্য বাঁকা করে কোমর, পায়ের গোড়ালি ও পায়ের পাতাসমূহকে তিলা রাখতে হবে ।

**শিখন শেখানো কার্যবলি :** শিক্ষক শিক্ষার্থীদের লাফ দেয়ার এবং অবতরণ করার কৌশল বুবিয়ে দেবেন । শিক্ষার্থীদের সে অনুযায়ী করতে বলবেন । যে সবচেয়ে সুন্দরভাবে করবে তাকে দিয়ে পুনরায় সবাইকে দেখিয়ে দেবেন । অনুশীলন করার সময় যেন আঘাত না পায় সেদিকে লক্ষ রাখবেন ।

**পরিকল্পিত কাজ :** শিক্ষার্থী খেলার মাঠে বা খোলা জায়গায় বিভিন্নভাবে লাফ এবং অবতরণ অনুশীলন করবে ।

#### মূল্যায়ন :

- ক) লাফ ও অবতরণে আমাদের শরীরের কী উপকারে আসে ?  
 খ) লাফ দেয়ার সময় হাত ও পায়ের অবস্থান কেমন থাকবে ?  
 গ) অবতরণের সময় পা, ইঁটু ও হাতের অবস্থান কীরূপ হবে, বল ?

## পাঠ-০৫ সরঞ্জামসহ খেলাধুলা

ক) অন্তঃকক্ষ খেলা : লুডু, বাগাডুলি।

শিখনফল :

২.৪.১ অন্তঃকক্ষ খেলা যেমন— লুডু, বাগাডুলি খেলতে পারবে।

**উপকরণ :** লুডু বোর্ড, গুটি, ছক্কা ও বাগাডুলি বোর্ড, মার্বেল, একটি কাঠি।

**বিষয়বস্তু :** লুডু বিভিন্ন প্রকার হয়ে থাকে। তবে বাংলাদেশ সাধারণত ঘর লুডু ও সাপ লুডুর প্রচলন বেশি। ঘরলুডু দুজন অথবা চারজনে খেলে। ঘর লুডুতে ৪টি ঘর ৪টি করে মোট ১৬টি গুটি ও ১টি ছক্কা থাকে। ছক্কার গায়ে ১-৬ পর্যন্ত ফোঁটা থাকে। ছক্কাটি একটি ছেট কোটির মধ্যে রেখে বাকুনি দিয়ে বোর্ডের উপর ফেলা 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 পয়েন্ট 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 লুডুও ছয়জন অথবা চারজনে 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 কাঁটার সাহায্যে অর্ধচন্দ্র আকারে ঘর করা থাকে। সে ঘরগুলোতে বিভিন্ন নম্বর থাকে। বোর্ডের গায়ে একপাশে 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।

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** শিক্ষক শিক্ষার্থীদের লুডু ও বাগাডুলি খেলার নিয়মাবলি খুব ভালো করে শিখিয়ে দেবেন। খেলা চলাকালীন অবস্থায় শিক্ষার্থীরা সঠিক নিয়মে খেলতে পারছে কী না তা খেয়াল করবেন। অনিয়ম পরিলক্ষিত হলে পুনরায় সঠিক নিয়ম বলে দেবেন।

**পরিকল্পিত কাজ :** শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন গুপ্ত বিভক্ত হয়ে লুডু ও বাগাডুলি খেলায় অংশগ্রহণ করবে। মাঝে মধ্যে প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করবে। এ খেলায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে বিজয় অর্জন করার মানসিকতাও গড়ে উঠবে।

## ମୂଳ୍ୟାନ୍ତରଣ :

- କ) ଲୁଦ୍ଧ କତଭାବେ ଖେଳା ଯାଇ ଓ କୀ କୀ ?
- ଖ) ଲୁଦ୍ଧ ଖେଳାଯ ମହି ଓ ସାପେର କାଜ କୀ ?
- ଗ) ବାଗାଡୁଳି ଖେଳାଯ କାଠିର ପ୍ରୋଜନ କୀ ?
- ଘ) ବାଗାଡୁଳି ଖେଳାଯ ବିଜୟୀ ନିର୍ଧାରଣ କୀଭାବେ ହୟ ?

ଖ) ବହିରାଜାନ ଖେଳା : କ୍ରିପିଂ, ରାବାର ଓ ଟେନିସ ବଳ ନିକ୍ଷେପ, ବଳ ପାସ ଇତ୍ୟାଦି ।

## ଶିଖନଫଳ :

୨.୪.୧: ବହିରାଜାନ ଖେଳା ଯେମନ- କ୍ରିପିଂ, ରାବାର ଓ ଟେନିସ ବଳ ନିକ୍ଷେପ, ସଞ୍ଚୀର କାହେ ବଳ ପାସ କରତେ ପାରବେ ।

ଉପକରଣ : ଖୋଲା ଜ୍ଞାଯଗା, ୫/୬ ଫୁଟ ଲମ୍ବା ଦଡ଼ି, କର୍ମେକଟି ରାବାର ଓ ଟେନିସ ବଳ, ବୀଶି ଓ ଚନ୍ଦ ।

ବିଷୟବସ୍ତୁ : କ୍ରିପିଂ ଛୋଟଦେର ଜନ୍ୟ ଏକଟି ଚମର୍କାର ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଓ ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ଖେଳା । ଏର ମାଧ୍ୟମେ ଶରୀରେର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶର ସମନ୍ବୟ ସାଧିତ ହୟ ଏବଂ କର୍ମକ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ।

୧। ଏକ ଦଡ଼ିତେ ଦୁଇଜନେ ଲାଫାନୋ : ନିର୍ଧାରିତ ଜ୍ଞାଯଗାୟ ଏକଜନ କ୍ରିପିଂ କରତେ ଥାକବେ । ଅନ୍ୟଜନ ଦଡ଼ିର ବାଇରେ ଥେକେ ରାଶ ସୁରାନୋର ତାଳେ ତାଳେ ଭିତରେ ଚୁକବେ । ଅତଃପର ଏକଇ ତାଳେ ଦୁଇଜନ ଏକସାଥେ ଦୁଇ ପାଯେ କ୍ରିପିଂ କରବେ ।

୨। ଏକ ଦଡ଼ିତେ ତିନିଜନ ଲାଫାନୋ : ତିନିଜନେ ଏକଟି କରେ ଲାଫାନୋର ଦଡ଼ି ଦିଯେ ଲାଫାବେ । ଏକଜନ ମାବେ ଓ ଦୁଇଜନ ଦଡ଼ିର ଦୁଇ ପ୍ରାନ୍ତ ଧରେ ସୁରାବେ । ସେ ମାବେ ଥାକବେ ମେ ଦଡ଼ି ସୁରାନୋର ତାଳେତାଳେ ଲାଫାବେ । ଏତାବେ ସଞ୍ଚୀ ବଦଳ କରେ ସବାଇ କ୍ରିପିଂ କରବେ ।

୩। ରାବାର ଓ ଟେନିସ ବଳ ନିକ୍ଷେପ :

ରାବାର ଟେନିସ ବଳ ନିକ୍ଷେପେର ମାଧ୍ୟମେ ଶିକ୍ଷାରୀଦେର ହାତ ଓ ପାଯେର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇ । ଶିକ୍ଷାରୀଦେର ମଧ୍ୟେ ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ମନୋଭାବ ଗଡ଼େ ଉଠେ ଏବଂ ଖେଳାଧୂଳାର ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୟ । ପ୍ରଥମେଇ ନିକ୍ଷେପେର ଜନ୍ୟ ଏକଟି ଆରମ୍ଭ ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କରତେ ହବେ । ଯେକୋନୋ ହାତେର ପାଇଁ ଆଙ୍ଗୁଳ ଦିଯେ ବଳ ଧରତେ ହବେ । କମପକ୍ଷେ ୧୦-୧୫



ଦୁଇଜନେ କ୍ରିପିଂ

পদক্ষেপ দৌড়ে এসে বল নিক্ষেপ করবে। যে হাত দিয়ে বল ছুড়বে তার বিপরীত হাত ও পা যেদিকে বল ছুড়বে সেদিকে থাকবে। সর্বশেষ পদক্ষেপ কিছুটা লম্বা হবে এবং নিক্ষেপিত হাত পেছন হতে মাথার উপর দিয়ে বাঁকিয়ে এনে বলটি ছুড়বে। বল নিক্ষেপের চিহ্নিত রেখা কোনোক্রমেই অতিক্রম করা যাবে না। বল নিক্ষেপ করার পূর্বে হাতের বিভিন্ন জয়েন্টের কিছুটা ব্যায়াম করে নিতে হবে। যে শিক্ষার্থী সর্বোচ্চ দূরত্ব অতিক্রম করতে পারবে সেই বিজয়ী হবে।

**বলপাস :** বল বাটস (ড্রপ) দিয়ে সজীর কাছে দেয়া ও নেয়া দুজন শিক্ষার্থী একটি বল নিবে।  $10/12$  ফুট দূরত্বে দুইজন মুখোমুখি দাঁড়াবে। প্রথমে একজন বলটি দুইজনের মাঝাখানে এমনভাবে বাটস করবে যাতে অন্যজন সেই বলটা খুব সহজেই ধরতে পারে। এভাবে পর্যায়ক্রমে খেলা চলতে থাকবে।  $4/5$  মিনিট সময় নির্ধারণ করে দিতে হবে।

**বিপরীতমুখী হয়ে দাঁড়িয়ে সজীর কাছে দেয়া ও নেয়া :** বিপরীতমুখী হয়ে চার থেকে পাঁচ ফুট দূরত্বে দুইজন শিক্ষার্থী দাঁড়াবে। বল একজনের হাতে থাকবে। দুই হাত দিয়ে বল সজীর কাছে দিবে। সজী সেই বলটিকে দুই হাত দিয়ে ধরবে। পুনরায় একইভাবে তার সজীর কাছে পাস দিবে।  $3/4$  মিনিট সময় বেঁধে দিতে হবে।

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** শিক্ষক কীভাবে স্কিপিং রোপ, রাবার ও টেনিস বল ধরতে হবে তা শিক্ষার্থীকে ভালোভাবে শিখিয়ে দেবেন। একইভাবে স্কিপিং রোপ চালনা, বল নিক্ষেপ ও বলপাস দেয়ার কৌশল শেখাবেন। যেসব শিক্ষার্থী খুব ভালোভাবে খেলাগুলো করতে পারবে তাদের উৎসাহিত করতে হবে এবং তাদের মাধ্যমে পিছিয়ে পড়া শিক্ষার্থীদের শেখাবেন। তাছাড়া স্কিপিং রোপ, রাবার ও টেনিস বল নিক্ষেপের উপকারিতা ব্যাখ্যা করে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করবেন।

**পরিকল্পিত কাজ :** শিক্ষার্থীরা মাঠে স্কিপিং অনুশীলন করবে। প্রথমে এক দড়িতে দুইজন, পরবর্তীতে এক দড়িতে তিনজন স্কিপিং করবে। শিক্ষার্থীরা মাঠে দলে দলে বিভক্ত হয়ে কেউ বল পাস, কেউ বল নিক্ষেপ অনুশীলন করবে।



টেনিস বল নিক্ষেপ

## **ମୂଳ୍ୟାଙ୍କନ :**

- କ) କ୍ଲିପିଂ- ଏର ମାଧ୍ୟମେ କୀ ଅର୍ଜିତ ହୁଯା ?
- ଖ) କୀ ଦିଯେ କ୍ଲିପିଂ କରାତେ ହୁଯା ?
- ଗ) ବଲ ନିକ୍ଷେପେ ହାତ ଓ ପାଯେର କୀ ହୁଯା ?
- ଘ) ବଲ କୀତାବେ ଧରାବେ ଦେଖାଓ ?
- ঙ) ସଞ୍ଚୀର ସଙ୍ଗେ ବଲ ପାସ ଦିଯେ ଦେଖାଓ ।

## তৃতীয় অধ্যায়

### ছন্দময় ব্যায়াম ও নাচ

#### **অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:**

- ৩.১ দেশাত্মক ছড়াগানের মাধ্যমে নৃত্যময় ব্যায়াম অনুশীলন করতে পারবে।  
৩.২ সমবেত ব্যায়াম ও বুমাল/পতাকা/ফিতা ইত্যাদি দ্বারা করতে পারবে।

#### **শিখনফল:**

- ৩.১.১ ছড়া ও গানের মাধ্যমে নৃত্যময় ব্যায়াম করতে পারবে।  
৩.২.১ চিন্তবিনোদনমূলক খেলা খেলতে পারবে।

#### **পাঠ বিভাজন-০২**

#### **পাঠ-১ নৃত্যময় ব্যায়াম।**

#### **শিখনফল :**

- ৩.১.১ ছড়া ও গানের মাধ্যমে নৃত্যময় ব্যায়াম করতে পারবে।

**উপকরণ :** খোলা জায়গা/মাঠ/জিমনেসিয়াম, বুমাল ও ফিতা।

**বিষয়বস্তু :** ছড়াগানের মাধ্যমে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গাঙ্গকে নৃত্যময় ব্যায়াম বলে। এতে ছেলেমেয়েরা প্রচুর আনন্দ লাভ করে। অঙ্গাঙ্গের আকর্ষণ ও শৃঙ্খলা বজায় রাখার জন্য লাইন, ফাইল ও বৃত্ত ঠিক রেখে অনুশীলন করতে হবে। এখানে কয়েকটি ছড়া গানের নমুনা দেয়া হলো—

**ক) হাত তালি দাও উঁচুতে**

হাত তালি দাও নিচুতে

হাত তালি দাও পাশে

হাত তালি দাও কষে।

এবার হাত ঘোড়ে নাও

সামনে পিছে লাফ দাও।

গ) আজ সৃষ্টি সুখের উল্লাসে

মোর মুখ হাসে, মোর বুক হাসে  
মোর টগ বগিয়ে, খুন হাসে  
আজ সৃষ্টি সুখের উল্লাসে ।

ঝ) পাখনা মেলে নদীর জলে

কাটছে সাঁতার ইঁস,  
বাদুড় বোলা যাত্রী নিয়ে  
হেলে দুলে চলছে বাস ।

ঞ) চল, চল, চল

উর্ধ্ব গগনে বাজে মাদল  
নিম্নে উতলা ধরণী তল  
অরূপ পাতের তরুণ দল  
চলরে, চলরে, চল ।

এছাড়া বাঁশির সংকেতের সাথেও সংখ্যা গণনার দ্বারা তালে তালে লাফিয়ে নৃত্যময় ব্যায়াম করা যায়। এখানে সংকেতের সাথে নৃত্যময় ব্যায়ামের নমুনা দেয়া হলো।

লাইন, ফাইল বা বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে দুইহাত পাশে তুলে দুই পা একত্র করে তালে তালে লাফানো।

১ম সংকেতে = সবাই সোজা হয়ে দাঁড়াবে।

২য় সংকেতে = সবাই লাফ দিয়ে দুই পা ফাঁক ও দুই হাত পাশে তুলবে।

৩য় সংকেতে = সবাই লাফ দিয়ে দুই পা একত্র ও দুইহাত একসাথে পাশে আসবে এবং পর্যায়ক্রমে একবার দুই পা ফাঁক ও হাত পাশে এবং দুই পা একত্রে ও হাত পাশে আসবে— এভাবে চতুর্থ সংকেত না দেয়া পর্যন্ত চলতে থাকবে।

৪র্থ সংকেতে = সবাই দুই পা একত্রে এনে থেমে যাবে।

**শিখন শেখানো কার্যাবলি:** ছড়া গানের দ্বারা শিক্ষক শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন অঙ্গাভঙ্গিসহ নৃত্যময় ব্যায়াম করাবেন। ছোট ছোট দলে তাগ করে নির্ভুল অঙ্গাভঙ্গি নিজে করে দেখাবেন অথবা যে সকল শিশু নির্ভুলভাবে করতে পারে তাকে সামনে এনে প্রদর্শন করাতে হবে। যারা ভুল করবে তাদের শিক্ষক যত্নসহকারে সংশোধনের ব্যবস্থা করবেন। বারবার অনুশীলন করে নির্ভুল অঙ্গাভঙ্গি আয়ত্তে আনার চেষ্টা করতে হবে। শিক্ষক নিজে করে দেখাতে পারলে শিক্ষার্থীরা বেশ আনন্দ পাবে এবং তারা নিজেরা আগ্রহী হবে।

**পরিকল্পিত কাজ :** যে কয়জন শিক্ষার্থী সঠিক ভঙ্গিমায় অঙ্গভঙ্গি করে নৃত্যময় ব্যায়াম করতে পারবে, তাদের মধ্য থেকে পারদশী শিক্ষার্থীকে বেছে নিয়ে ছোট ছোট দলে ভাগ করে শিক্ষার্থীদের অনুশীলন করাবেন। শিক্ষার্থীরা শিক্ষকের সঠিক তত্ত্বাবধানে থেকে নৃত্যময় ব্যায়াম অনুশীলন করবে।

### **মূল্যায়ন:**

- ১। নৃত্যময় ব্যায়ামের একটি ছড়া গান বল।
- ২। নৃত্যময় ব্যায়ামের একটা নমুনা দেখাও।
- ৩। পানিতে কীভাবে ইঁস সাঁতার কাটে ?
- ৪। সামনে পেছনে কীভাবে লাফ দেয় ?
- ৫। বিভিন্নভাবে হাততালি দাও।

### **পাঠ-০২ : চিন্তবিনোদনমূলক খেলা।**

#### **শিখনফল :**

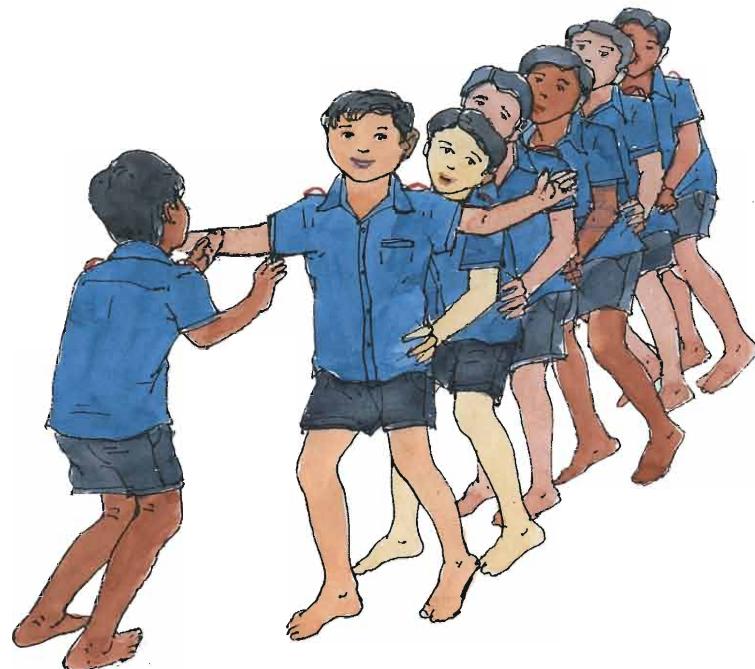
৩.২.১ চিন্তবিনোদনমূলক খেলা খেলতে পারবে।

**উপকরণ :** খেলা জায়গা/মাঠ/জিমনেসিয়াম ও বাঁশি

**বিষয়বস্তু :** বিদ্যালয়ে বিরতির সময় ও ছুটির পর শিশুরা চিন্তবিনোদনের প্রয়োজন বোধ করে। স্বল্প সময়ে ও স্বল্প পরিসরে দেহ ও মনের উন্নতির জন্য আনন্দ, উৎসাহ ও প্রতিযোগিতার মধ্যে শিশুরা এগুলো খেলবে। এতে করে দেহের ক্রান্তি, ব্যায়ামের একঘেয়েমি ও অবসাদ দূর হবে এবং মনে প্রফুল্লতা আসবে। আমোদ-প্রমোদজনিত কাজের নামই চিন্তবিনোদন। এ ধরনের খেলাধূলা সবাইকে আনন্দ দান করে। খেলাধূলার মধ্য দিয়েই মানসিক উন্নতি, দেহসৌষ্ঠব বৃদ্ধির বিকাশ সাধিত হবে। এখানে কয়েকটি চিন্তবিনোদন মূলক খেলাধূলার নমুনা দেয়া হলো। এর বাইরেও শিক্ষক বিনোদনমূলক খেলা সংগ্রহ করে খেলাবেন।

**দীপের লোক ছোঁয়া (আইল্যাণ্ড ট্যাগ) :** খেলার মাঠে একটি নির্দিষ্ট সীমানা চিহ্নিত করে সে সীমানার মধ্যে বিক্ষিপ্তভাবে খেলোয়াড়রা দাঁড়িয়ে থাকবে। খেলোয়াড়দের মধ্যে একজন দলনেতা হবে। বাঁশির সংকেতের সাথে সাথে দলনেতা পরপর খেলোয়াড়দের ছোঁয়ার চেষ্টা করবে। কেউ সীমানা অতিক্রম করে বাইরে যেতে পারবে না। ছোঁয়া খেলোয়াড় দলনেতার সাথে যুক্ত খেলোয়াড় হাত ধরাধরি করে অপর খেলোয়াড়দের ছুঁয়ে নিজেদের দলভুক্ত করবে। যদি কোনো খেলোয়াড় সীমানার বাইরে চলে যায় তবে সেও দলনেতার সাথে যুক্ত হয়ে যাবে। সবার শেষে যে যুক্ত হবে সে বিজয়ী হবে। এ খেলার মাধ্যমে ব্যায়াম অনুশীলন ও আনন্দ লাভ হয়।

**মাথা ও লেজ :** ক্লাসের সকলকে দুটি দলে ভাগ করে একজনের পিছনে আর একজন দাঁড়িয়ে প্রত্যেকেই সামনের জনের কোমর দুই হাত দিয়ে পেঁচিয়ে ধরবে। যে প্রথম থাকবে সে “মাথা” এবং যে সবার শেষে থাকবে সে হবে “লেজ”। অন্য দলের একজন এসে অপর দলের সামনে দাঁড়াবে। বাঁশির সংকেতের সাথে সাথে সামনের জন লেজ ছোঁয়ার চেষ্টা করবে। এভাবে দুটি দলের মধ্যে প্রতিযোগিতা হবে। নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে একদল আরেক দলের লেজ স্পর্শ করার চেষ্টা করবে। লেজ স্পর্শ করার সময় কোমর থেকে কারও হাত কোনোমতেই ছুটবে না। যে দল নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে বেশিবার লেজ স্পর্শ করতে পারবে সে দল জয়ী হবে।



লেজ ছোঁয়া

**অন্ধের অনুমান :** একজনের চোখ বেঁধে অন্ধ সাজানো হবে। অন্যরা সুবিধামতো বৃন্ত তৈরি করে অন্ধের চারদিকে দাঁড়াবে। এবার অন্ধরূপী খেলোয়াড় চুপ করে কয়েক সেকেন্ড দাঁড়াবে বা নিজ জায়গায় কয়েক পাক ঘুরবে। এই ফাঁকে অন্যরা তাদের জায়গা পরিবর্তন করে নিবে। অন্ধ এবার এগিয়ে গিয়ে কারও শরীর স্পর্শ করে বলবে, বলতো আমি কে? অন্ধের ছোঁয়া খেলোয়াড় তার গলার হ্রস্ব বদল করে বলা কথাটি তিনবার উচ্চারণ করবে। অন্ধ স্বর শুনে তার নাম বলবে। যদি ঠিক হয়

তবে শিক্ষক তাকে বাহবা দেবেন। এভাবে অন্ধ বারবার পরিবর্তিত হবে। যাতে সবাই একবার করে অন্ধ হতে পারে। দরকার হলে ছোট ছোট দলে ভাগ করে অনুশীলন করবে।

**শিখন শেখানো কার্যাবলি:** শিক্ষক শিক্ষার্থীদের চিন্তিনোদনমূলক খেলাগুলো মাঠে নিয়ে হাতে - কলমে বুঝিয়ে দেবেন। দরকার হলে ছোট ছোট দলে ভাগ করে প্রতিযোগিতামূলক খেলা দিয়ে পারদর্শিতা অর্জন করাবেন।

**পরিকল্পিত কাজ :** শিক্ষার্থীরা চিন্তিনোদনমূলক খেলার নামগুলো লিখে দেখাবে। একটি চিন্তিনোদনমূলক খেলা মাঠে প্রদর্শন করবে। লেজ ছোয়া খেলাটি কীভাবে খেলতে হয় তা শিক্ষার্থীরা উপস্থাপন করবে।

### **মূল্যায়ন :**

- ১। দ্বীপের লোক ছোয়া খেলাটি বর্ণনা কর ?
- ২। যে বৃক্ষের বাইরে চলে যাবে সে কার সাথে যুক্ত হবে ?
- ৩। মাথা ও লেজ কাদেরকে বলা হয় ?
- ৪। মাথা ও লেজ খেলাটি বর্ণনা কর ?
- ৫। অঙ্গের অনুমান খেলাটি বর্ণনা কর ?

## চতুর্থ অধ্যায়

### শৃঙ্খলা ও নেতৃত্ব

#### **অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:**

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

#### **শিখনফল:**

- 8.1.1 দলনেতা নির্বাচন করতে পারবে।
- 8.2.1 দলনেতা/পরিচালকের নির্দেশমতো খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করবে।
- 8.3.1 একে অপরের সাথে মিলেমিশে চলার ও বন্ধুত্ব স্থাপন করতে পারবে।
- 8.4.1 ধৈর্যশীল হতে পারবে।
- 8.5.1 একে অন্যকে সাহায্য করতে পারবে।

#### **পাঠ বিভাজন-০২**

#### **পাঠ-০১ দলনেতা নির্বাচন , দলনেতা/পরিচালকের নির্দেশ মানা**

#### **শিখনফল :**

- 8.1.1 দলনেতা নির্বাচন করতে পারবে।
- 8.2.1 দলনেতা/পরিচালকের নির্দেশমতো খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করবে।

**উপকরণ :** ক্লাসরুম বা খোলা জায়গা/মাঠ

**বিষয়বস্তু :** শ্রেণিকক্ষে প্রতি সপ্তাহে দলনেতা নির্বাচন করতে হবে। দলনেতা প্রতিদিন সবার আগে শ্রেণিকক্ষে এসে ক্লাসের চেয়ার-টেবিল এলোমেলো থাকলে ঠিক করে রাখার ব্যবস্থা করবে। দরজা জানালা খুলে রাখবে। শিক্ষক আসার পূর্বে চক ডাস্টার এনে ভ্লাকবোর্ড মুছে পরিষ্কার করে রাখবে। এতে করে কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি পাবে। দলীয় খেলাধুলার সময় প্রতি দলে একজন করে নেতা নির্বাচন করে প্রতিযোগিতার মাধ্যমে নেতৃত্ববোধ ও নেতার আদেশ মেনে চলার অভ্যাস গঠন করতে হবে। শিক্ষক ও নেতা যা নির্দেশ দিবে শিক্ষার্থীরা সে অনুযায়ী কাজ করবে।

শিক্ষার্থীদের মনে অধিক আঘাত সৃষ্টির জন্য নতুন নতুন মজার খেলা বেছে নিয়ে খেলার ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। যাতে শিক্ষার্থীরা আনন্দের সাথে খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করে। ছোট ছোট দলে ভাগ করে একজন করে নেতা নির্বাচন করে দেবেন এবং সবাই নেতার নির্দেশ মোতাবেক খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করবে। দলনেতাকে হাসিখুশি থাকতে হবে যাতে শিক্ষার্থীরা আনন্দের সাথে তাকে মেনে চলে। এমন প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলার ব্যবস্থা করতে হবে যাতে দলনেতা/পরিচালকের আদেশ নির্দেশ মেনে চলার অভ্যাস গড়ে উঠে।

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** শিক্ষক প্রথমে দুই তিনজন শিক্ষার্থীকে সামনে এনে পর্যায়ক্রমে কাকে দলনেতা বানানো যায় তা নির্ধারণের জন্য একজনের নাম বলে হাত উঁচু করতে বলবেন। যার পক্ষে বেশি হাত উঁচু হবে সেই প্রথমে দলনেতা নির্বাচিত হবে। তাছাড়া প্রতি সপ্তাহে রোল নং- এর ক্রমিক অনুযায়ী নেতা নির্বাচন করা যেতে পারে। সকলেই যাতে দলনেতা হবার সুযোগ পায় শিক্ষক সে ব্যবস্থা করবেন এবং কার দক্ষতা কীরুপ তা লক্ষ রাখবেন। কীভাবে দলনেতা নির্বাচন করতে হয় এবং কেমন করে দলনেতার আদেশ মেনে চলতে হয় তা শিক্ষক ক্লাসে ভালোভাবে বারবার বুঝিয়ে দিবেন।

**পরিকল্পিত কাজ :** শিক্ষার্থীরা দলনেতা নির্বাচন করবে এবং দলনেতার কাজ পোস্টার পেপারে লিখে উপস্থাপন করবে।

### মূল্যায়ন :

- ১। দলনেতার কাজ কী কী?
- ২। ক্লাসের চেয়ার টেবিল অগোছালো থাকলে ঠিক করা দায়িত্ব কার?
- ৩। দলনেতাকে কেমন হতে হয়?
- ৪। দলের নেতা সবার শেষে ক্লাসে আসা উচিত - কথাটি কি ঠিক?

## পাঠ-০২ বন্ধুত্ব ও আত্মবোধ, ধৈর্য ও সহনশীলতা এবং সহযোগিতা।

### শিখনফল :

৪.৩.১ একে অপরের সাথে মিলেমিশে চলার ও বন্ধুত্ব স্থাপন করতে পারবে।

৪.৪.১ ধৈর্যশীল হতে পারবে।

৪.৫.১ একে অন্যকে সাহায্য করতে পারবে।

**উপকরণ :** শ্রেণিকক্ষ/ খেলা জায়গা/মাঠ।

**বিষয়বস্তু :** বন্ধুত্ব ও আত্মবোধ গড়ে তোলার মাধ্যম হলো খেলাধুলা। সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে খেলাধুলার মাধ্যমে সহজেই বন্ধুত্ব গড়ে উঠে। শিশুরা বিদ্যালয় ও বাড়ির আশপাশের সমবয়সীদের সাথে প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করলে বন্ধুত্ব ও খেলোয়াড়সূলভ মনোভাব গড়ে উঠবে। এভাবেই সামাজিকতা ও অপরের সাথে খাপ খাইয়ে চলতে শিখবে।

খেলার মাঠ, বিদ্যালয়ে ও বাড়িতে পরস্পরের প্রতি সহনশীল ও ধৈর্যশীল হয়ে থাকার উপদেশ দিলে সে মোতাবেক নিজেকে তৈরি করতে শিখবে। খেলার মাঠ ও বিদ্যালয়ে কোনো সময় মাথা গরম করবে না। কথায় ও কাজে কারও মনে কষ্ট দিবে না। সব সময় হাসি-খুশি ও খেলোয়াড়সূলভ মনোভাব পোষণ করার উপদেশ দিতে হবে। বিদ্যালয়ের সুনাম নষ্ট হওয়ার মতো কোনো কাজ করবে না, সহপাঠী, বন্ধু, প্রতিবেশি সবার সাথে মিলেমিশে থাকতে হবে।

শিশুদের সব সময় মনে রাখতে হবে যে তারা সবাই সবার বন্ধু। পরস্পর কখনও পরস্পরের সাথে ঝগড়া-বিবাদ করবে না। একে অপরের সাথে মিলেমিশে চলার উপদেশ দিতে হবে। খেলাধুলার মাধ্যমে শিশুর চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য ফুটে উঠে এবং একে অপরকে সাহায্য-সহযোগিতার মনোভাব গড়ে উঠে। খেলাধুলার ক্লাস শুরুর আগে এবং পরে খেলাধুলার সরঞ্জামাদি মাঠে আনা-নেয়ার ব্যাপারে একে অন্যকে সাহায্য করার উপদেশ দিতে হবে।

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** বিদ্যালয়ে, বাড়িতে এবং বাড়ির আশপাশে খেলাধুলার মাধ্যমে বন্ধুত্ব ও আত্মবোধ গড়ে উঠে। বিষয়টি শিক্ষক শিক্ষার্থীদের ভালোভাবে বুঝিয়ে দেবেন। বাড়িতে ও বিদ্যালয়ে সকলের সাথে সহযোগিতা ও সমন্বয় রক্ষা করে চলার এবং সব সময় বন্ধুভাবে থাকার উপদেশ দিতে হবে। খেলার মাঠে হারলেও যাতে শিক্ষার্থীরা মন খারাপ না করে এবং ভেঙে না পড়ে তার জন্য বারবার উপদেশ দিতে হবে। শিশুদের বোঝাতে হবে যে পরের বার তুমি জিতবে। অবুব শিশুরা হারজিত নিয়ে প্রায় কথা কাটাকাটি এমনকি মারামারিও করে থাকে, শিক্ষক এদিকটি খেয়াল রাখবেন এবং ধৈর্যশীল হয়ে একে অপরকে সাহায্য করার স্পষ্ট ধারণা দেবেন।

**পরিকল্পিত কাজ :** শিক্ষার্থীরা খেলার মাঠে একে অপরকে সহযোগিতা করবে। এবং খেলার সরঞ্জামাদি মাঠে নিজেরা আনা-নেয়া করবে।

**মূল্যায়ন :**

- ১। বন্ধুত্ব ও আত্মবোধ গড়ে তোলার মাধ্যম কী?
- ২। খেলার মাঠে কীরূপ মনোভাব পোষণ করা উচিত?
- ৩। ক্লাসে/মাঠে বাগড়া-বিবাদ করলে কী হয়?
- ৪। বিদ্যালয়ে খেলার মাঠে অন্যদের কীভাবে সহযোগিতা করবে?
- ৫। দুই জনে মারামারি করলে তোমার ভূমিকা কী হবে?

## পঞ্চম অধ্যায়

# খেলাধুলা, বিশ্রাম ও ঘুম

### অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:

- ৫.১ খেলাধুলা ও বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জানা এবং তা বাস্তবে অনুশীলন করবে।
- ৫.২ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া এবং ঘুম থেকে উঠার অভ্যাস গড়ে তুলবে।
- ৫.৩ বিদ্যালয়ে খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম গ্রহণের অভ্যাস করতে পারবে।

### শিখনফল:

- ৫.১.১ পরিমিত খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবে।
- ৫.২.১ সময়মতো ঘুমাতে ও ঘুম থেকে উঠতে পারবে।
- ৫.৩.১ খেলাধুলা শেষে প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিতে পারবে।

### পাঠ বিভাজন-০২

#### পাঠ-০১ পরিমিত খেলাধুলা ও বিশ্রাম

### শিখনফল :

- ৫.১.১ পরিমিত খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবে।
- ৫.৩.১ খেলাধুলা শেষে প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিতে পারবে।

### উপকরণ : শ্রেণিকক্ষ/খোলা জায়গা।

**বিষয়বস্তু :** খেলাধুলা করা হলো শিশুর স্বাভাবিক প্রবণতা। খেলাবিহীন শিশুর জীবন অকল্পনীয়। শিশু বয়সে পরিমিত খেলাধুলা করলে শিশুর শারীরিক ও মানসিক সুষম বিকাশ হয় শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গসমূহে (সংঘালনের ফলে) রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়, হৃৎপিণ্ড সতেজ থাকে, খাদ্যদ্রব্য হজম হয় এবং শিশু দ্রুত বেড়ে ওঠে। তবে লক্ষ রাখতে হবে শিশুরা যেন একটানা অনেকক্ষণ খেলাধুলা না করে। অতিরিক্ত খেলাধুলা স্বাস্থ্যের ও পড়াশোনার জন্য ক্ষতিকর। এতে শরীর ক্লান্ত ও অবসাদগ্রস্থ হয়, অনেক বেশি ঘুম হয়, খাবার হজমে গোলমাল এবং শরীর দুর্বল হয়। তাই নির্দিষ্ট সময়ে পরিমিত খেলাধুলায় অংশ নিতে হবে। স্কুলে ছুটির পর বিকেল বেলায় খেলাধুলা করা উচিত। স্কুলে

এবং স্কুলের সময়ের বাইরে শিশু যখন খেলবে তখন খেলা শেষে শিশুকে বিশ্রাম গ্রহণের জন্য নির্দেশ দিতে হবে। বিদ্যালয়ে ক্লাস শুরু হওয়ার পূর্বে যে সমাবেশ অনুষ্ঠিত হয় সেখানে ১০-১৫ মিনিট ব্যায়াম করতে হয়। এই ব্যায়াম শ্রেণিকক্ষে শিশুকে পাঠগ্রহণে উৎসাহিত করে তোলে। বিদ্যালয়ে ব্যায়াম ও খেলাধুলা শেষে শিশু বিশ্রাম গ্রহণ করবে। এতে তার শারীরিক ক্লান্তি ও অবসাদ দূর হয়ে যাবে, হারানো শক্তি ফিরে পাবে। তবে শিক্ষক এবং অভিভাবককে শিশুর পরিমিত খেলাধুলা ও বিশ্রামের দিকে লক্ষ রাখতে হবে। শিশুরা যেন খেলাধুলা শেষ করেই গোসল কিংবা হাত-মুখ না ধোয়, এতে ঠাণ্ডা লেগে সর্দি-কাশি হতে পারে। খেলাধুলা শেষে বিশ্রাম নিয়ে শরীরে ঘাম শুকিয়ে গেলে হাত-মুখ ধুয়ে কিংবা গোসল করে পরিচ্ছন্ন হতে পারে। এরপর পড়াশোনায় মন বসবে এবং আনন্দময় জীবনযাপনের মাধ্যমে শিশু বড় হয়ে উঠবে।

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** শিক্ষক শিশুদের বিভিন্ন প্রশ্ন করে সঠিক উত্তর খুঁজে বের করবেন। যেমন— খেলাধুলা করলে শরীরের কী উপকার হয়? অতিরিক্ত খেলাধুলা করা ভালো নয় কেন? কখন শরীর ক্লান্ত হয়ে পড়ে? শরীরে ক্লান্তি দূর করার জন্য কী করতে হয়? এভাবে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে পারদর্শী শিশুকে প্রশংসা করে উৎসাহিত করবেন। শিশুরা আনন্দের সাথে পরিমিত খেলাধুলায় অংশগ্রহণ ও যথা�সময়ে বিশ্রাম নেয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।

**পরিকল্পিত কাজ :** খেলাধুলা কী, কখন খেলাধুলা করা ভালো, খেলাধুলা শেষে শরীর ক্লান্ত হয়ে পড়লে কী করা উচিত, কার কোন খেলা বেশি ভালো লাগে— এ বিষয়গুলো শিক্ষার্থীরা সুন্দর করে শ্রেণিকক্ষে উপস্থাপন করবে।

### মূল্যায়ন :

- ১। তোমরা কখন খেলাধুলায় অংশগ্রহণ কর?
- ২। নিয়মিত খেলাধুলা করলে শরীরের কী উপকার হয়?
- ৩। অতিরিক্ত খেলাধুলা করা ভালো নয় কেন?
- ৪। খেলাধুলা শেষে কী করতে হয়?
- ৫। খেলাধুলা করলে শরীর ক্লান্ত হয় কেন?

## পাঠ-০২ : পরিমিত ঘুম

### শিখনফল:

৫.২.১ সময়মতো ঘুমাতে যাওয়া ও ঘুম থেকে উঠতে পারবে।

**বিষয়বস্তু :** একটি শিশু সারাদিনভর দৌড়াদৌড়ি, লাফালাফি এবং খেলাধুলায় ব্যস্ত থাকে। স্কুলে ছুটির পর ও নানা ধরনের খেলাধুলা করে। এরূপ খেলাধুলা ও দৌড়াদৌড়ির পর শিশু ক্লান্ত হয়ে পড়ে। শারীরিক ক্লান্তি দূর করার জন্য তার ঘুমের প্রয়োজন হয়। এই ঘুম হচ্ছে ক্লান্তি দূর করার প্রধান মাধ্যম। খেলাধুলা ও ব্যায়াম করার পর শরীরে যে অবসাদ আসে ঘুম তা দূর করে দেয়। রাতে ভালো ঘুম হয় এবং তোরে নতুন উদ্যমে শিশু তার দৈনন্দিন কাজ শুরু করতে পারে। তবে অতিরিক্ত খেলাধুলা যেমন স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর, তেমনি অতিরিক্ত ঘুমও ভালো নয়। সময়মতো ঘুমাতে না গেলে শিশু সকালে ঘুম থেকে উঠতে পারবে না, অলস হয়ে পড়বে এবং বড়দের তুলনায় শিশুর ঘুমের পরিমাণ বেশি। বয়স অনুপাতে শিশুদের ঘুমের একটি তালিকা নিচে দেওয়া হলো –

১. বয়স ৫ থেকে ৭ বছর = ঘুমের পরিমাণ  $10/11$  ঘণ্টা।
২. বয়স ৮ থেকে ১১ বছর = ঘুমের পরিমাণ  $9/10$  ঘণ্টা।
৩. বয়স ১২ থেকে ১৪ বছর = ঘুমের পরিমাণ  $8/9$  ঘণ্টা।
৪. বয়স ১৫ বছরের উর্ধ্বে = ঘুমের পরিমাণ  $6/8$  ঘণ্টা।

উপরের তালিকা অনুযায়ী শিশুদের কখন ঘুমাতে যেতে এবং ঘুম থেকে উঠতে হবে তা জানিয়ে দেবেন। শিশুরা সে অনুযায়ী যথাসময়ে ঘুমোতে ও ঘুম থেকে উঠার অভ্যাস গড়ে তুলবে।

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** তোমরা হাত তুলে দেখাও কে কে সন্ধ্যা হওয়ার পরপরই ঘুমিয়ে পড়। তুমি বল – বেশি রাত জেগে থাকা কি ভালো? বেশি রাত জেগে থাকলে কী হয়? এভাবে নানা রকম প্রশ্ন করে তার সঠিক উত্তর জেনে শিশুদেরকে শেখাতে হবে। যেমন শ্রেণির সবচেয়ে ছোট শিশুটিকে দেখিয়ে প্রশ্ন করতে হবে – তার দৈনিক কত ঘণ্টা ঘুমানো উচিত।

**পরিকল্পিত কাজ :** শিক্ষার্থীরা পরিমিত ঘুমের সুফল ও এর প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করবে। শিক্ষার্থী শিশুদের ঘুমের সময় বলবে।

### মূল্যায়ন :

- ১। ৫ থেকে ৭ বছর বয়সী শিশুদের দৈনিক কত ঘণ্টা ঘুমানোর প্রয়োজন?
- ২। অতিরিক্ত ঘুম শরীরের কী ক্ষতি করে?
- ৩। শিশুদের কি অধিক রাত জাগা উচিত?
- ৪। তুমি সকালে কখন ঘুম থেকে উঠ?

## ষষ্ঠ অধ্যায়

### খাদ্য

#### অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:

- ৬.১ বিভিন্ন খাদ্যের গুণাগুণ সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।
- ৬.২ টাটকা খাবার এবং এর উপকারিতা সম্পর্কে জানতে পারবে।
- ৬.৩ পচা, বাসি ও বাজারের খোলা খাবারের কুফল সম্পর্কে জানতে পারবে এবং তা পরিহার করতে পারবে।

#### শিখনফল:

- ৬.১.১ বিভিন্ন খাদ্যের গুণাগুণ সম্পর্কে বলতে পারবে।
- ৬.২.১ টাটকা খাবার সম্পর্কে জানবে ও বলতে পারবে।
- ৬.৩.১ পচা, বাসি ও বাজারের খোলা খাবারের কুফল সম্পর্কে জানবে এবং তা পরিহার করতে পারবে।

#### পাঠ বিভাজন-০২

#### পাঠ-০১ বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের গুণাগুণ

#### শিখনফল :

- ৬.১.১ বিভিন্ন খাদ্যের গুণাগুণ সম্পর্কে বলতে পারবে।

#### উপকরণ : বিভিন্ন প্রকার খাদ্যের ছবি।

**বিষয়বস্তু :** মানুষ বাঁচার জন্য খাদ্য গ্রহণ করে। খাদ্য দেহের ক্ষুধা মেটায়, পুষ্টি সাধনে, ক্ষয়পূরণে, দেহে তাপশক্তি উৎপাদনে এবং রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা তৈরি করে। খাদ্য গ্রহণ না করলে মানুষ দুর্বল হয়ে পড়ে, বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়। খেলাধুলা করলে যেমন শরীরের ক্লান্তি ও অবসাদ দূর করার জন্য বিশ্রাম নিতে হয়, তেমনি পরিশ্রম করলেও কিংবা অবসরে থাকলেও দেহের কোনো না কোনো উপাদান সব সময় ক্ষয় হতে থাকে। এজন্যে ক্ষুধা লাগে। দেহের ক্ষয়পূরণ করার জন্য আমাদের খাদ্য গ্রহণ করতে হয়। এই খাদ্য আমরা নানাভাবে পাই। খাদ্য হিসেবে আমরা সাধারণত ভাত, বুটি, মাছ, মাংস, দুধ, ডিম, ঘি, মাখন, গুড়, চিনি বিভিন্ন প্রকার শাক-সবজি, আলু ইত্যাদি গ্রহণ করি। আবার ফল হিসেবে আম, জাম, কাঠাল, আনারস, লেবু, কুল, পেয়ারা, শসা এসব খেয়ে থাকি। এসব খাবারই নিয়মিত বিভিন্ন পরিমাণে খাই, আমাদের শরীরে চাহিদা এসব

খাবার থেকেই পূরণ হয়। তাই শুধু খাদ্য থেলেই হবে না, কোন জাতীয় খাদ্যের কী গুণ আছে তা জানা প্রয়োজন। যেমন –

ক. আমিষজাতীয় খাদ্য দেহের পুষ্টি ও বৃদ্ধি সাধন, মাংসপেশি গঠন ও ক্ষয়পূরণ করে। মাছ, মাংস, ডিম, বিভিন্ন ডাল – এসব হচ্ছে আমিষজাতীয় খাদ্য।

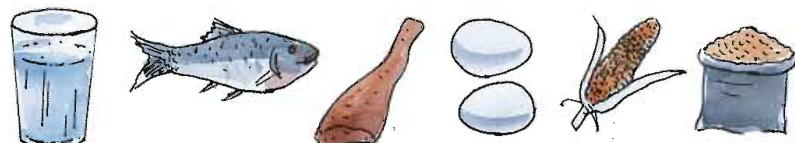
খ. শর্করা জাতীয় খাদ্য যেমন – চাল, আটা, গুড়, চিনি, মধু, কলা, আম, আনারস। এ জাতীয় খাদ্য শরীরে তাপ ও কর্মশক্তি বৃদ্ধি করে।

গ. স্নেহ বা তেলজাতীয় খাবারে যেমন তেল, ঘি, মাখন, চর্বি, ডিমের কুসুম প্রভৃতি থেকে শরীরে তাপ ও শক্তি পাওয়া যায়। এ খাবার শিশুর অস্থি গঠনে সাহায্য করে।

ঘ. দুধ, লেবু, আম, পেঁপে, কলা, মূলা, পেঁয়াজ ইত্যাদি থেকে লবণ পাওয়া যায় যা শিশুর অস্থি গঠনে সাহায্য করে।

ঙ. পানি খাবার হজমে সাহায্য করে, রক্ত তরল রাখে। শরীরের বর্জ্য মল মৃত্তের আকারে শরীর থেকে বের করে দেয়।

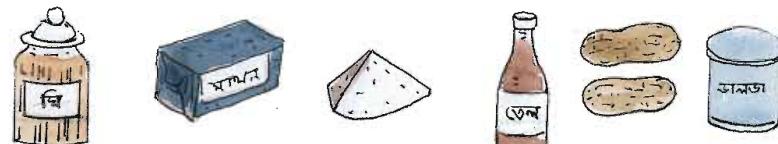
চ. আর আছে খাদ্যপ্রাণ যা শরীরের রোগপ্রতিরোধে ও পুষ্টি বৃদ্ধি করে। তাজা শাক-সবজি ও ফলমূল থেকে এই খাদ্যপ্রাণ লাভ করা যায়।



দুধ                  মাছ                  মাংস                  ডিম                  ভুট্টা                  ডাল



পাত্রুটি                  তাত                  চিনি                  আলু                  রুটি                  গাজর



ঘি                  মাখন                  পনির                  তেল                  বাদাম                  ডালভি

### বিভিন্ন প্রকার খাদ্য

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** শিক্ষক শিক্ষার্থীদের খাদ্য সম্পর্কে নানা রকম প্রশ্ন করবেন। যেমন— তোমরা দিনে কয়বার খাও? আজ সকালে কী খাবার খেয়ে স্কুলে এসেছ? আমাদের খাবার খেতে হয় কেন? দৈনিক একই খাবার খেতে কি ভালো লাগে? আমরা দৈনিক যে সব খাবার খাই তার দু—একটা নাম বল। কার কোন খাবার খেতে সবচেয়ে বেশি ভালো লাগে? এভাবে প্রশ্ন করে সঠিক উত্তর শিক্ষক শিক্ষার্থীদের জানিয়ে দেবেন।

**পরিকল্পিত কাজ :** শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থীরা খাদ্য কী, খাদ্য কেন খেতে হয়, কখন কোন খাদ্য খাওয়া ভালো, খাদ্য না খেলে কী হয়, অতিরিক্ত খাদ্য খাওয়া ভালো নয় কেন—এসব বিষয় শ্রেণিকক্ষে বর্ণনা করবে।

### **মূল্যায়ন :**

- ১। খাদ্য কাকে বলে?
- ২। খাদ্য শরীরের কী কাজে লাগে?
- ৩। কখন কোন খাদ্য খেতে হয়?
- ৪। শরীরের ক্ষয়পূরণ ও পৃষ্ঠি সাধনে কোন জাতীয় খাদ্যের প্রয়োজন হয়?
- ৫। কোন খাবারে খাদ্যের সব উপাদান পাওয়া যায়?

**পাঠ-০২ টাটকা খাবার এবং পচা, বাসি ও খোলা খাবার।**

### **শিখনকল্প :**

৬.২.১ টাটকা খাবার সম্পর্কে জানবে ও বলতে পারবে।

৬.৩.১ পচা, বাসি ও বাজারের খোলা খাবারের কুফল সম্পর্কে জানবে এবং তা পরিহার করতে পারবে।

**উপকরণ :** টাটকা, পচা ও বাসি খাবারের তালিকা।

**বিষয়বস্তু :** খাদ্য দ্বারা আমরা ক্ষুধা নিবারণ, দেহের ক্ষয়পূরণ ও পৃষ্ঠি সাধন করি। দৈনিক আমরা যে খাবার গ্রহণ করি তার গুগাগুগ অর্থাৎ খাদ্য উপাদান ঠিকমতো আছে কিনা সে দিকে আমাদের লক্ষ করা উচিত। তাই খাবার যাতে টাটকা হয় তা নিশ্চিত করতে হবে। টাটকা ও বিশুদ্ধ খাবার শিশুর দেহের পুষ্টি, বৃদ্ধিসাধন ও ক্ষয়পূরণ করে। টাটকা খাবার অবশ্য গরম হতে হবে। টাটকা শাক—সবজি, মাছ, মাংস, দুধ ফলমূল প্রভৃতি থেকে টাটকা খাবার তৈরি হয়। এরূপ খাবারের খাদ্যপ্রাণ পরিপূর্ণভাবে বজায় থাকে, তাই এগুলো স্বাস্থ্যকর।

খাবার রান্না করে ফেলে রাখলে কিংবা খাওয়ার পর অবশিষ্ট থাকলে তা বাসি হয়ে যায়। বেশি সময় থাকলে তা নষ্ট হয়ে যায়। বাজারে দোকানের খাবার সাধারণত খোলা থাকে, আবার নষ্ট হয়ে যাওয়া বাসি ও পচা খাবার বিক্রি করা হয়। না জেনে এরূপ পচা, বাসি ও খোলা খাবার খেলে ডায়রিয়া সহ নানা রকম পেটের পীড়া দেখা দেয়। শিশুরা সহজে এরূপ খাবারের প্রতি আকৃষ্ট হয় এবং পচা, বাসি খাবার খেয়ে রোগাক্ষত হয়ে পড়ে। স্কুলের সামনে খোলা অবস্থায় যে ঝালমুড়ি, চানাচুর, বিভিন্ন

প্রকার আচার, কাটা ফলমূল বিক্রি হয় তাতে মাছি বসে রোগজীবাণু ছড়ায়। এসব খাবারের প্রতি শিশুদের খুব লোভ। তারা এসব খাবার খেয়ে অসুস্থ হয়ে পড়ে। শিশুদের টাটকা খাবারের উপকারিতা এবং পচা, বাসি ও খোলা খাবারের অপকারিতা সম্পর্কে ধারণা দিতে হবে। শিক্ষক টাটকা খাবার গ্রহণের জন্যে উৎসাহ এবং পচা, বাসি খাবার না খাওয়ার জন্য শিক্ষার্থীদের বলবেন।

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** শিক্ষক শিক্ষার্থীদের জিজেস করবেন— আজ সকালে তোমরা কী খেয়ে স্কুলে এসেছ? তোমরা যে খাবার খেয়ে এসেছ তা কি টাটকা ছিল? কীভাবে তোমরা টাটকা খাবার পাবে? টাটকা খাবার খেলে কী হয়? কখন খাবার বাসি বা পচা হয়? পচা, বাসি খাবার খাওয়া ঠিক নয় কেন? স্কুলের সামনে থেকে কে কে খোলা খাবার খেয়েছ— হাত তোল। এভাবে নানা প্রশ্ন করে জেনে নেবেন এবং টাটকা খাবারের উপকারিতা ও পচা বাসি খাবারের কুফল সম্পর্কে বুঝিয়ে বলবেন।

**পরিকল্পিত কাজ :** শিক্ষার্থীরা দুইটি গ্রুপে ভাগ হয়ে টাটকা খাবার ও পচা, বাসি খাবারের উপকারিতা ও অপকারিতা সম্পর্কে বর্ণনা করবে। পচা ও বাসি খাবার ছবিতে দেখবে। বাসি খাবার খেলে কী অসুবিধে হয় তা বলবে। এভাবে পচা ও বাসি খাবারের ধারণা লাভ করবে।

### মূল্যায়ন :

- ১। টাটকা খাবার খাওয়া উচিত কেন?
- ২। শাক-সবজি পরিষ্কার করে ধূয়ে কাটতে হয় কেন?
- ৩। ফল খাওয়ার আগে কী করতে হয়?
- ৪। পচা, বাসি খাবার খেলে কী হয়?
- ৫। বাজারের খোলা খাবার কীভাবে বিষাক্ত হয়?

## সপ্তম অধ্যায়

# দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা

### অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:

- ৭.১ দৈনন্দিন জীবনে যে সকল বিষয়ে সচরাচর দুর্ঘটনা ঘটে সে সম্পর্কে জানতে এবং সতর্ক থাকার অভ্যাস গঠন করতে পারবে।
- ৭.২ রাষ্ট্রায় চলাচল ও পারাপারের সময় সাবধানতা অবলম্বনের অভ্যাস গঠন করবে এবং বাস্তবে তা মেনে চলবে।
- ৭.৩ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ইত্যাদি জন্মুর কামড়, আঁচড় ও বিষাক্ত পোকামাকড় সম্পর্কে জানতে পারবে এবং সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে।
- ৭.৪ ডোবা, পুকুর, চুলা ও আগুন দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে।
- ৭.৫ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম দা, বঁটি, ছুরি, হাতুড়ি প্রভৃতি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে জানবে।

### শিখনফল:

- ৭.১.১ দৈনন্দিন জীবনে সচরাচর দুর্ঘটনা এড়াতে সতর্ক থাকতে শিখবে।
- ৭.২.১ রাষ্ট্রায় চলাচলের জন্য সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে।
- ৭.৩.১ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ইত্যাদি জন্মুর ও বিষাক্ত পোকা-মাকড়ের কামড় হতে রক্ষা পাওয়ার উপায় বর্ণনা করতে পারবে।
- ৭.৪.১ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দা, বঁটি, ছুরি ইত্যাদির সতর্কতামূলক ব্যবস্থা জানতে পারবে।

### পাঠ বিভাজন-০৪

#### পাঠ-০১ দৈনন্দিন জীবনের দুর্ঘটনা

##### শিখনফল :

- ৭.১.১: দৈনন্দিন জীবনে সচরাচর দুর্ঘটনা এড়াতে সতর্ক থাকতে শিখবে।
- উপকরণ : বিভিন্ন দুর্ঘটনার ছবি।

**বিষয়বস্তু :** দৈনন্দিন জীবনে দুর্ঘটনা কোনো অস্বাভাবিক বিষয় নয়। জীবনে চলার পথে নানা ধরনের অঘটন ঘটতে পারে। সাধারণত শিশুরা হয় চপ্পল স্বভাবের। তারা সব সময় দৌড়াদৌড়ি, লাফালাফি ইত্যাদি করতে বেশি পছন্দ করে। গ্রামের শিশুরা গাছে উঠা, পুকুরে লাফ দেয়া, এবং শহরের শিশুরা খাটের উপর লাফালাফি করতে ভালোবাসে। এসব করার সময় পা ফসকে পড়ে গিয়ে আঘাত লাগতে পারে। এছাড়া আগুনে হাত পুড়ে, চাকু ও রেড দ্বারাও হাত কেটে যেতে পারে। এসব দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য সতর্কতা অবলম্বন করা প্রয়োজন। যেমন-

- ১। পুকুরে, নদীতে, ডোবায় লাফ দিতে নিষেধ করতে হবে।
- ২। ছুরি, কাঁচি, রেড ইত্যাদি শিশুদের নাগালের বাইরে রাখতে হবে।
- ৩। গাছে উঠা থেকে বিরত রাখতে হবে।
- ৪। খাট, চৌকি, বেঞ্চ- এর উপরে উঠে লাফালাফি করতে নিষেধ করতে হবে।
- ৫। পায়খানা, বাথরুম মেঝে যেন পিছিল বা ভেজা না থাকে সে ব্যাপারে লক্ষ করতে হবে।
- ৬। পাকা মেঝেতে পানি বা বাচ্চারা প্রস্তাব করলে সাথে সাথে মুছে ফেলতে হবে।

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** শিশুরা দৌড়াদৌড়ি বা লাফালাফি করার সময় কীভাবে দুর্ঘটনা এড়ানো যায় তা ভালোভাবে শিশুকে বুঝিয়ে দেবেন। বাথরুম বা উঠান পিছিল হলে কী করবে, হেঁচট খেলে কী করতে হবে ইত্যাদি প্রশ্ন করে শিশুদের উত্তর শুনে ভুল হলে সংশোধন করবেন।

**পরিকল্পিত কাজ :** দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্যে কী ধরনের সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত শিক্ষার্থী তা পোস্টার পেপারে লিখে শিক্ষকের কাছে জমা দেবে।

### **মৃল্যায়ন :**

- ১। পুকুরে বা নদীতে লাফ দিতে হয় না কেন?
- ২। ছুরি, কাঁচি থেকে দুরে থাকতে হবে কেন?
- ৩। খাট, চৌকি ইত্যাদিতে উঠে লাফালাফি করা নিষেধ করা হয় কেন?

## পাঠ-০২ রাস্তায় চলাচলে সতর্কতা

### শিখনফল :

৭.২.১ রাস্তায় চলাচলের জন্য সাবধানতা অবলম্বন করতে পারবে।

**উপকরণ :** কর্দমাক্ত রাস্তা / পরিষ্কার রাস্তার ছবি।

**বিষয়বস্তু :** প্রতিদিন শিশুরা বিদ্যালয়, বাড়ির আশপাশ ও খেলার মাঠে যাতায়াত করে। এভাবে চলাফেরা করতে গিয়ে শিশুরা হঠাতে পড়ে গিয়ে কোনো দুর্ঘটনা ঘটে যেতে পারে। এ সমস্ত দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য শিশুদের নিম্নলিখিত সতর্কতামূলক ব্যবস্থা পালনের উপদেশ দিতে হবে।

১। পথ চলার সময় এদিক ওদিক তাকিয়ে পথ চলার উপদেশ দিতে হবে। দুর্ঘটনার কারণ হতে পারে এমন কিছু দেখলে তা সরিয়ে ফেলার নির্দেশ দিতে হবে।

২। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাস্তা দিয়ে চলাফেরার পরামর্শ দিবেন। পিছিল, ভেজা, ইট-পাটকেল পড়া জায়গা দিয়ে সাবধানে চলাচলের নির্দেশ দিতে হবে।

৩। শহরে ফুটপাথ দিয়ে ইঁটার অভ্যাস করতে হবে। যেখানে ফুটপাথ নেই সেখানে বাম দিক দিয়ে ইঁটার পরামর্শ দিতে হবে।

৪। খানাখন্দ ও দ্রেনের পাশ দিয়ে ইঁটার সময় সতর্কতার সাথে ইঁটতে হবে।

৫। গ্রামে কাঁচা ও কর্দমাক্ত রাস্তা দিয়ে ইঁটার সময় ধীরে ও সাবধানে ইঁটতে হবে।

৬। রাস্তায় গরু, ছাগল, কুকুর দেখলে ওদের বিরক্ত না করে দূর দিয়ে ইঁটতে হবে।

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** তোমরা বিদ্যালয়ে আসার সময় রাস্তা কর্দমাক্ত হলে কীভাবে চলাচল কর। রাস্তা কীভাবে পার হতে হয় ইত্যাদি বুঝিয়ে দেবেন। রাস্তায় জীবজঙ্গ দেখলে কীভাবে সতর্কতা অবলম্বন করবে তা বর্ণনা করে বুঝিয়ে দেবেন। প্রত্যহ স্কুলে আসার সময় এই সমস্ত সতর্কতা অবলম্বন করে চলাচল করবে।

**পরিকল্পিত কাজ :** শিক্ষার্থীরা রাস্তা চলাচলের সাবধানতা সম্পর্কে পোস্টার পেপারে লিখে শ্রেণিকক্ষে উপস্থাপন করবে।

### মূল্যায়ন :

১। গ্রামের রাস্তা দিয়ে কীভাবে চলাচল করতে হয়?

২। কীভাবে শহরের রাস্তা পার হতে হয়?

৩। জীবজঙ্গ থাকলে কীভাবে রাস্তায় চলাচল করবে?

৪। খানাখন্দ বা দ্রেনের পাশ দিয়ে কীভাবে ইঁটতে হয়?

## **পাঠ-০৩ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ও বিষান্ত পোকামাকড় হতে সাবধানতা**

### **শিখনফল :**

**৭.৩.১ কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ইত্যাদি জন্তু ও বিষান্ত পোকামাকড়ের কামড় হতে রক্ষা পাওয়ার উপায় বর্ণনা করতে পারবে।**

**উপকরণ :** কুকুর, বিড়াল, শিয়াল ও বিষান্ত পোকামাকড়ের ছবি।

**বিষয়বস্তু :** বিদ্যালয়ে আসা যাওয়ার সময়, বাড়ির আশপাশে ঘুরার সময়, মাঠ থেকে খেলাধূলা করে বাড়িতে ফেরার সময় কুকুর, বিড়াল ও অন্যান্য জন্তু থেকে সাবধান থাকতে হবে। কুকুর গৃহপালিত জন্তু হলেও কুকুর থেকে সাবধান থাকার নির্দেশ দিতে হবে। পাগলা কুকুর কামড়ালে বা আঁচড় দিলে জলাতঙ্ক রোগ হয়। কুকুরের লালায় জলাতঙ্ক রোগের জীবাণু থাকে। কুকুর, শিয়াল, বেজী, ছুঁচো এরা সবাই পাগল অবস্থায় এই জীবাণু বহন করে। এ জন্যে এসব জীবজন্তু থেকে দূরে থাকার জন্য পরামর্শ দিতে হবে।

বিড়ালের নখ খুবই তীক্ষ্ণ। বিড়ালের নখের আঁচড়ে ডিপথেরিয়াসহ নানা ধরনের রোগ দেখা দেয়। এছাড়া মৌমাছি, বিছা, ভীমরুলের কামড়ও মারাত্মক হতে পারে। হুল বিঁধলে উক্ত স্থানের চারপাশে চাপ দিয়ে হুল বের করতে হয়।

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** কুকুরের কামড়ে কী ক্ষতি হয়, কুকুরের লালায় কীসের জীবাণু থাকে, বিড়ালের নখের আচড়ে কী রোগ হয়, ভীমরুল ও মৌমাছির হুল বিঁধলে কীভাবে বের করতে হয় ইত্যাদি শিক্ষার্থীদেরকে ভালোভাবে বুঝিয়ে দেবেন। এসব থেকে কীভাবে সাবধান থাকতে হবে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সাথে এ বিষয়ে আলোচনা করবেন।

**পরিকল্পিত কাজ :** কুকুর কামড়ালে কীভাবে সাবধানতা অবলম্বন করবে, বিড়ালের নখের আঁচড়ে কী রোগ হয়, ভীমরুলের হুল বিঁধলে কীভাবে বের করতে হয়? ইত্যাদি শিক্ষার্থীরা মুখে বলবে এবং বোর্ডে লিখে দেখাবে।

### **মূল্যায়ন :**

- ১। কী কারণে জলাতঙ্ক রোগ হয়?
- ২। কুকুরের লালায় কী রোগের জীবাণু বহন করে?
- ৩। বিড়ালের নখের আঁচড়ে কী রোগ হয়?
- ৪। মৌমাছির হুল বিঁধলে কীভাবে বের করতে হয়?

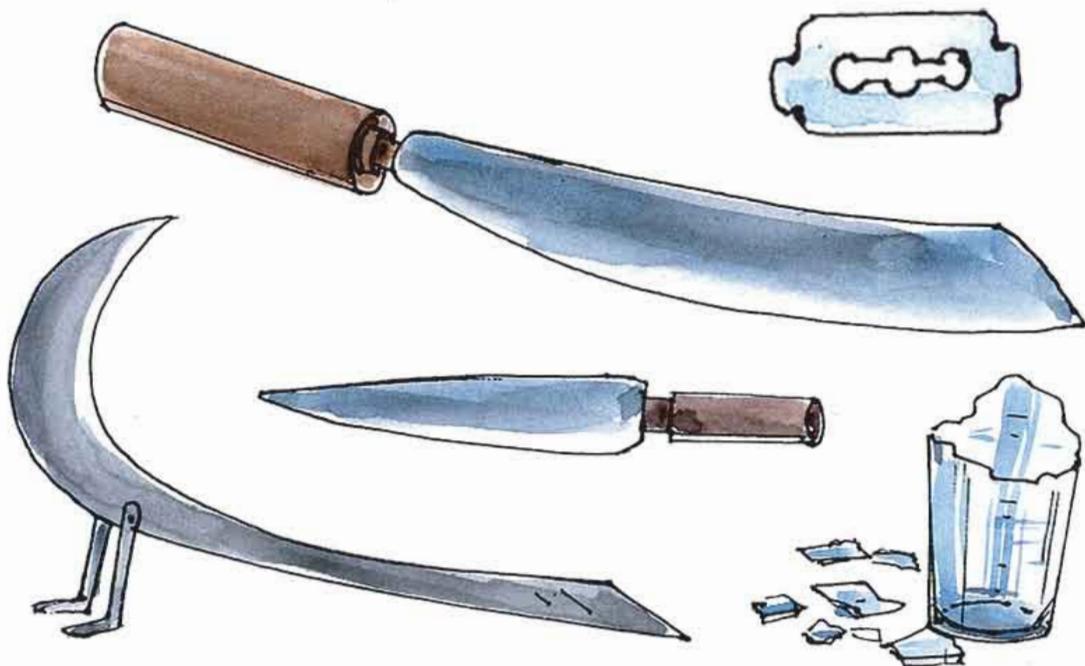
পাঠ-০৪ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দা, বঁটি, ছুরি, হাতুড়ি প্রভৃতি দ্বারা সংঘটিত দুর্ঘটনা।

শিখনফল :

৭.৪.১ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দা, বঁটি, ছুরি ইত্যাদির সতর্কতামূলক ব্যবস্থা জ্ঞানতে পারবে।

উপকরণ : বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম, দা, বঁটি, ছুরি, হাতুড়ি।

**বিষয়বস্তু :** চলার পথে আকস্মিক দুর্ঘটনা সেগেই থাকে। দুর্ঘটনার মূল কারণ অসাধারণত। অসাধারণত নিম্নের বস্তু দ্বারা প্রায়ই দুর্ঘটনা ঘটে। ছুরি, বঁটি, দা, ও বৈদ্যুতিক সরঞ্জামের দ্বারা দুর্ঘটনাগুলো হলো— হাত, পা কেটে যাওয়া। সুইচের প্লাগ টিলা/তার ছিড়ে ঝুলে থাকলে হাতে শক লাগতে পারে। এসব দুর্ঘটনা থেকে রক্ষা পেতে হলে সাধারণে চলাচলের পরামর্শ দিতে হবে। যেখানে সেখানে ছুরি, কাঁচি, দা, বঁটি, দেয়াশলাই রাখা নিষেধ করতে হবে। বর্তমান যুগে ইলেকট্রিক স্টোভ, ইত্যাদি ব্যবহৃত হচ্ছে। এগুলো হাত থাকলে দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। তাই হাতিবৃক্ষ বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম বর্জন করতে বলবে।



দা, বঁটি, ছুরি ও কাঁচি

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** দা, বঁটি, ছুরি ও বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম থেকে কী ধরনের দুর্ঘটনা হতে পারে তা শিক্ষক ভাগোভাবে বুঝিয়ে দেবেন। যদি তোমাদের কারও বাড়িতে সুইচ, প্লাগ বা তার বুলে থাকে তাহলে তুমি তোমার মা-বাবাকে বলে ঠিক করে নিবে। না হলে যেকোনো সময় বড় ধরনের ক্ষতি হতে পারে।

**পরিকল্পিত কাজ :** দা, বঁটি, ছুরি ইত্যাদি থেকে কীভাবে সাবধানতা অবলম্বন করবে এবং নিজেকে নিরাপদে রাখবে তার তালিকা প্রস্তুত করে উপস্থাপন করবে।

### **মূল্যায়ন :**

- ১। দা, বঁটি, ছুরি দ্বারা কী ধরনের দুর্ঘটনা ঘটে?
- ২। সুইচ টিলা থাকলে কী ক্ষতি হয়?
- ৩। বৈদ্যুতিক তার বুলে থাকলে কী ক্ষতি হতে পারে?

## অষ্টম অধ্যায়

### প্রাথমিক চিকিৎসা

**অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:**

৮.১ প্রাথমিক চিকিৎসায় ব্যবহারিত উপাদান সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা লাভ করবে।

৮.২ খেলাধুলায় দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানবে।

**শিখনফল:**

৮.১.১ প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ সম্পর্কে জানবে ও বলতে পারবে।

৮.২.১ খেলাধুলায় দুর্ঘটনার প্রতিকার করতে পারবে।

**পাঠ বিভাজন-০২**

**পাঠ-০১ প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ**

**শিখনফল :**

৮.১.১ প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ সম্পর্কে জানবে ও বলতে পারবে।

**উপকরণ :** তুলা, কাঁচি, ব্যান্ডেজ, ডেটল, স্প্লিন্ট ও বরফ।

**বিষয়বস্তু :** প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ বলতে প্রাথমিক চিকিৎসার সময় যে সমস্ত জিনিসপত্র ব্যবহার করা হয় সেগুলোকে প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ বলে। যেমন— আহত স্থান পরিষ্কারের জন্য তুলা ও ডেটল, ক্ষত স্থানের জন্য তুলা, কাঁচি ও ব্যান্ডেজ, মচকানো ও ভাঙ্গা স্থানের জন্য স্প্লিন্ট (চটা) ও রোলার ব্যান্ডেজ। এ সমস্ত উপকরণ রাখার জন্য একটি বাক্সের প্রয়োজন হয় তাকে ফাস্ট এইড (First Aid) বক্স বলে।

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** শিক্ষক প্রথমে উপকরণগুলো একটি টেবিলের উপর রেখে তাদের নাম বলে দেবেন। শিক্ষার্থীকে এগুলোকে শনাক্ত করতে বলবেন। প্রতিটি উপকরণ কখন কী কাজে লাগে তার প্রয়োগবিধি ব্যবহারিকভাবে বুঝিয়ে দেবেন।

**পরিকল্পিত কাজ :** শিক্ষার্থীরা প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণগুলোর নাম বলবে। উপকরণগুলো কখন কী কাজে লাগে বা উপকরণগুলোর কাজ বর্ণনা করবে। একজন শিক্ষার্থী অন্যজন শিক্ষার্থীকে ব্যান্ডেজ বেঁধে দেখাবে। এভাবে প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ ও কাজ সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।

## **মূল্যায়ন :**

- ১। প্রাথমিক চিকিৎসার তিনটি উপকরণের নাম বল।
- ২। তুলার কাজ কী?
- ৩। কোটি দ্বারা কী কাজ হয়?
- ৪। ফাস্ট এইড বজ্জি কাকে বলে?

## **পাঠ-০২ খেলাধুলায় দুর্ঘটনা**

### **শিখনফল :**

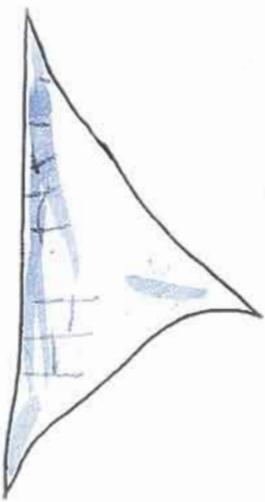
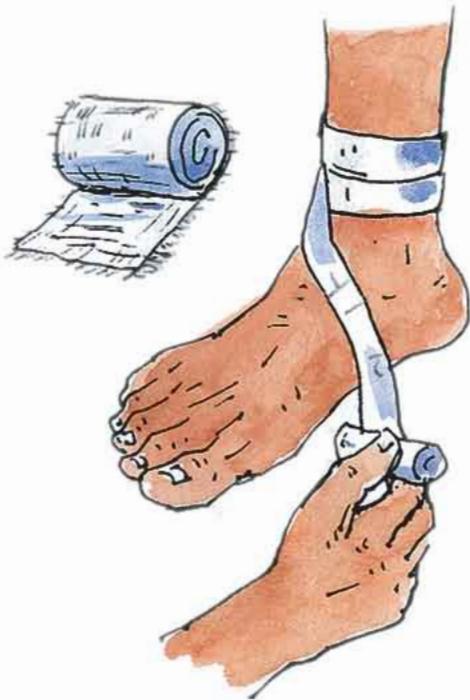
৮.২.১ খেলাধুলায় দুর্ঘটনার প্রতিকার করতে পারবে।

**উপকরণ :** ইটওয়াটার ব্যাগ, আইসব্যাগ ও রোলার ব্যাণ্ডেজ।

**বিষয়বস্তু :** শিক্ষার্থীরা ক্লাসের পূর্বে বা পরে দৌড়াদৌড়ি বা খেলাধুলার সময় বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনায় পতিত হতে পারে। শরীর যদি ঠিকমতো গরম না হয় তাহলে মাংসপেশির কোষগুলো কাজ করার জন্য প্রস্তুত হয় না। হঠাতে কাজের চাপ পড়লে মাংসপেশিতে টান ধরে। খেলার সময় পড়ে গিয়ে পা ছুলে বা মচকিয়ে যেতে পারে। আঘাত জোরে লাগলে হাড় ভেঙে যায়। নাকে আঘাত লাগলে রক্ত বের হয়। এ সমস্ত দুর্ঘটনা ঘটলে প্রাথমিক চিকিৎসা দিয়ে দ্রুত ডাক্তারের কাছে পাঠানোর ব্যবস্থা করা।

মাংসপেশির টান ধরলে মাংসপেশি শক্ত হয়ে যায়। আহত স্থানে প্রচণ্ড ব্যথা অনুভূত হয়। রোগী দাঁড়াতে পারে না। রোগীকে তখন শুইয়ে দিতে হবে। আহত স্থানে হালকা ম্যাসেজ করতে হবে। মাংসপেশি চিলা (Relax) হওয়ার জন্য মলম জাতীয় ঔষধ লাগাতে হবে। দ্রুত ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হবে।

আঘাত লেগে মাংসপেশি ফুলে গেলে সাথে সাথে উক্ত স্থানে বরফ লাগাতে হবে। বরফ না পাওয়া গেলে আইস বা ঠাণ্ডা পানিতে কাপড় ভিজিয়ে দিয়ে রাখতে হবে। তাহলে আস্তে আস্তে ব্যাথা ও ফোলা করে যাবে। মচকিয়ে বা ভেঙে গেলে ঐ স্থানটি অনঢ় করার জন্য ভালোভাবে স্প্লিন্ট দিয়ে বেঁধে ব্যাণ্ডেজ করতে হবে। এক্ষেত্রে রোলার ব্যাণ্ডেজ ব্যবহার করতে হবে। লক্ষ রাখতে হবে হাড় যেন সরে না যায়। দ্রুত ডাক্তারের কাছে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।



### ব্যাডেজ

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** শিক্ষক প্রথমে বিভিন্ন দুর্ঘটনার ধারণা দিবেন। আহত স্থানে কীভাবে প্রাথমিক চিকিৎসা করতে হয় তা হাতে-কলমে শিখিয়ে দিবেন। একজন শিক্ষার্থীকে অসুস্থ বানিয়ে তার কীভাবে প্রাথমিক চিকিৎসা করতে হবে তা দেখাতে বলবেন।

**পরিকল্পিত কাজ :** দুর্ঘটনা কীভাবে ঘটে শিক্ষার্থীরা তা লিখে উপস্থাপন করবে। কীভাবে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে তা বর্ণনা করবে। বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থার চার্ট তৈরি করবে। এভাবে প্রত্যেক শিক্ষার্থী শ্রেণিকক্ষে বিভিন্ন দুর্ঘটনার বর্ণনা দিবে। প্রত্যেক শিক্ষার্থী যাতে বলতে এবং করতে পারে সে ব্যাপারে নিশ্চিত হবেন।

### মৃদ্গায়ন :

- ১। কখন দুর্ঘটনা ঘটে?
- ২। মাঝসপেশিতে কেন টান থরে?
- ৩। গা ডেঙ্গে গেলে কীভাবে প্রাথমিক চিকিৎসা করা হয়?
- ৪। আঘাত লেগে ফুলে গেলে কী লাগাতে হয়?

## নবম অধ্যায়

# দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্দীপ্ত হওয়া

**অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :**

- ৯.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণের মাধ্যমে জাতীয় সংগীত গাইতে পারবে।  
৯.২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের খেলাধুলায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে দিবস দুইটি সম্পর্কে জানতে পারবে।

**শিখনফল:**

- ৯.১.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণের মাধ্যমে দেশপ্রেমে উদ্বৃদ্ধ হবে।  
৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করবে।

**পাঠ বিভাজন: ০২**

**পাঠ – ০১** প্রাত্যহিক সমাবেশ।

**শিখনফল:**

- ৯.১.১ প্রাত্যহিক সমাবেশে অংশগ্রহণের মাধ্যমে দেশপ্রেম উদ্বৃদ্ধ হবে।

**উপকরণ:** খোলা জায়গা, পতাকা, পতাকাদণ্ড ও বাঁশি।

**বিষয়বস্তু :** প্রাত্যহিক সমাবেশ সকল প্রকার শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের কর্মসূচির অন্তর্ভুক্ত। শুক্ল মৌসুমে বিদ্যালয়ের উন্নত প্রাঙ্গণে এবং প্রতিকূল আবহাওয়ায় শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের মিলনায়তনের প্রাত্যহিক সমাবেশ অনুষ্ঠিত হতে পারে। বিদ্যালয়ের শারীরিক শিক্ষক ও অন্যান্য শিক্ষকগণ একত্র হয়ে সমাবেশ পরিচালনা করেন। স্কুলের সামনে খোলা জায়গায় জাতীয় পতাকা উত্তোলনের ব্যবস্থা থাকবে। পতাকার বাম পাশে প্রধান শিক্ষক, ডান পাশে ক্রীড়া শিক্ষক তার পাশে স্কুলের ক্যাপ্টেন দাঁড়াবে। শিক্ষার্থীরা শ্রেণি অনুসারে সারিবদ্ধভাবে সামনে দাঁড়াবে। শিক্ষার্থীরা ফাইলের মাঝে পরিমিত জায়গা রেখে দাঁড়াবে। মেয়েরা শিক্ষক মণ্ডলীর বিপরীতে পতাকার দিকে মুখ করে দাঁড়াবে। সমাবেশের কর্মসূচি মোতাবেক সমাবেশ পরিচালিত হবে। সমাবেশের কর্মসূচি–  
(ক) জাতীয় পতাকা উত্তোলন;  
(খ) জাতীয় পতাকাকে অভিবাদন প্রদান;  
(গ) তেলওয়াতে কুরআন;  
(ঘ) শপথ পাঠ;  
(ঙ) সকলে সমন্বয়ে জাতীয় সংগীত গাইবে।

সমাবেশের পর ৫ মিনিট শরীরচর্চা (পিটি) অনুশীলন করবে। তবে লক্ষ রাখতে হবে শিক্ষার্থীদের জামা-কাপড়ে যেন ময়লা না লাগে।

**শিখন শেখানো কার্যবলি :** শিক্ষার্থীদের শ্রেণি অনুসারে দাঁড় করাবেন। স্কুলের ক্যাস্টেন বা শারীরিক শিক্ষক আদেশ দিয়ে সমাবেশ পরিচালনা করবেন। প্রধান শিক্ষক জাতীয় পতাকা উত্তোলন করবেন। শিক্ষার্থীরা ঐ সময় সোজা অবস্থায় থাকবে। প্রার্থনার সময় সকলে বুকে হাত দিয়ে আরামে দাঁড়াবে। শপথের সময় ডান হাত কাঁধ বরাবর উঠাতে হবে। শপথ শেষে হাত একসাথে নামবে। জাতীয় সংগীতের মাধ্যমে সমাবেশ শেষ হবে।

**পরিকল্পিত কাজ:** সমাবেশে শিক্ষার্থীরা ফাইল করে এসে দাঁড়াবে। পতাকার সামনে এসে চার জন দাঁড়াবে। একজন কমান্ড দিবে, দ্বিতীয় জন পতাকা উত্তোলন করবে, তৃতীয় জন কুরআন তেলওয়াত করবে এবং চতুর্থ জন শপথবাক্য পাঠ করবে। এভাবে সমাবেশ পরিচালনা করার দক্ষতা অর্জন করবে।

#### মূল্যায়ন :

- (ক) প্রাত্যহিক সমাবেশ কখন হয় ?
- (খ) কুরআন তেলওয়াতের সময় হাত কোথায় থাকবে ?
- (গ) শপথের সময় হাতের অবস্থান কেমন হবে ?
- (ঘ) জাতীয় সংগীতের সময় শরীরের অবস্থান কেমন হবে ?

পাঠ- ০২ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস।

#### শিখনফল:

৯.২.১ স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবসের অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করবে।

**উপকরণ :** স্বাধীনতা সংগ্রামের ও বিজয় দিবসের কিছু চিত্র।

**বিষয়বস্তু :** শিক্ষার্থীদের দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্বৃষ্টি করার লক্ষে প্রতিটি বিদ্যালয়ে স্বাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস পালন করা হয়। ২৬ এ মার্চ স্বাধীনতা দিবস। এই দিন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান বাঙালি জাতিকে মুক্তিযুদ্ধে ঝাপিয়ে পড়ার আহ্বান জানিয়েছিলেন। দেশ স্বাধীনের পর থেকে আমরা এই দিনকে স্বাধীনতা দিবস হিসেবে পালন করে আসছি। স্বাধীনতা দিবসে স্কুলের স্বাভাবিক কার্যক্রম বর্ধ করে বিভিন্ন অনুষ্ঠানের মাধ্যমে দিবসটি পালন করা হয়। শিক্ষার্থীদের জাতীয় চেতনাবোধে জগত করার লক্ষ্যে স্বাধীনতার ভিডিও চিত্র, স্বাধীনতা সংগ্রামের ছবি প্রদর্শন করা হয়। সেই সাথে শিক্ষার্থীদের মধ্যে খেলাধুলার ব্যবস্থা করতে হবে।

১৬ ই ডিসেম্বর পাক হানাদার বাহিনীকে পরাস্ত করে আমরা চূড়ান্ত বিজয় অর্জন করেছিলাম। সেজন্য ১৬ ই ডিসেম্বরকে বিজয় দিবস বলা হয়। খেলাধুলা ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের মাধ্যমে দিবসটি পালন করা হয়। শুধু শিক্ষার্থীরাই নয়, শিক্ষকরাও খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করে থাকেন। যেমন-ছাত্র-শিক্ষক ক্রিকেট, ফুটবল ইত্যাদি খেলায় অংশ নিয়ে থাকে। এভাবে অত্যন্ত আনন্দ ঘন পরিবেশে দিবস দুটো পালন করা হয়।

## শিখন শেখানো কার্যাবলি :

শিক্ষক প্রেরণকক্ষে স্নাধীনতা দিবস ও বিজয় দিবস সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের ধারণা দেবেন। কোন তারিখে ঐ দিবসগুলো পালন করা হয় তা শিক্ষার্থীদের জানাবেন। এই দিবস সম্বন্ধে সহজভাবে ব্যাখ্যা করবেন, যাতে শিক্ষার্থীদের মধ্যে দেশপ্রেম ও জাতীয় চেতনার উন্নয়ন ঘটে।

**পরিকল্পিত কাজ:** শিক্ষার্থীরা স্নাধীনতা ও বিজয় দিবসের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করবে।

## মূল্যায়ন :

- (ক) স্নাধীনতা দিবস কেন বলা হয়?
- (খ) কোন তারিখকে স্নাধীনতা দিবস বলে?
- (গ) কাদের পরাজিত করে বাংলাদেশ স্নাধীন হয়?
- (ঘ) দিবসটি কীভাবে পালন করা হয়?

## দশম অধ্যায়

# বার্ষিক ক্লীড়া প্রতিযোগিতা

### অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:

১০.১ বার্ষিক ক্লীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন সম্পর্কে জানবে।

১০.২ গ্রুপ অনুসারে বিভিন্ন ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে।

### শিখনফল:

১০.১.১ : বার্ষিক ক্লীড়া প্রতিযোগিতার উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে গ্রুপ অনুসারে দাঁড়াতে পারবে।

১০.২.১ বিভিন্ন ইভেন্টে শিক্ষার্থীরা অংশগ্রহণ করবে।

### পাঠ বিভাজন- ০২

পাঠ-০১ : বার্ষিক ক্লীড়া প্রতিযোগিতার উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে গ্রুপ অনুসারে দাঁড়ানো।

শিখন ফল ১০.১.১ : বার্ষিক ক্লীড়া প্রতিযোগিতার উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে গ্রুপ অনুসারে দাঁড়াতে পারবে।

উপকরণ : বাঁশি, চুন, জাতীয় পতাকা, মঞ্চ, প্লাকার্ড ও রঙিন পতাকা।

**বিষয়বস্তু :** বার্ষিক ক্লীড়া প্রতিযোগিতার উদ্বোধনী অনুষ্ঠান অত্যন্ত জাকজমকপূর্ণ পরিবেশে অনুষ্ঠিত হয়। এ অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ও অন্য অতিথিকূল উপস্থিত থাকে। সেজন্য অনুষ্ঠানটি অত্যন্ত গুরুত্বসহকারে পরিচালিত হয়। এই অনুষ্ঠানের উপরই প্রতিযোগিতার সাংগঠনিক সফলতা ও স্কুলের সুনাম বজায় থাকে।

শিক্ষার্থীরা মধ্যের সামনে গ্রুপ বা হাউজ অনুসারে তিন ফাইলে দাঁড়াবে। প্রতি গ্রুপের সামনে একজন গ্রুপ লিডার ও তার সামনে একজন প্লাকার্ড বহনকারী দাঁড়াবে। প্লাকার্ডে গ্রুপের নাম লেখা থাকবে। মার্চপাস্ট পরিচালনার জন্য একজন কমান্ডার থাকবে। তার কমান্ডেই মার্চ পাস্টটি পরিচালিত হবে। কমান্ডারের আদেশ দেয়ার সাথে সব গ্রুপের প্রতিযোগীরা ডানে ঘুরবে, তখন গ্রুপ লিডার ও প্লাকার্ড বহনকারী গ্রুপের সামনে এসে দাঁড়াবে। পরবর্তী আদেশে উদ্বোধনী অনুষ্ঠানের মার্চপাস্ট শুরু হবে। মধ্যের সামনে দিয়ে যাওয়ার সময় গ্রুপের লিডাররা প্রধান অতিথিকে সালাম প্রদান করবেণ। নির্দিষ্ট জায়গা ঘুরে প্রতিযোগীরা নিজ জায়গায় গিয়ে দাঁড়াবে। প্রতিযোগিতার উদ্বোধন ঘোষণার পরপরই সব গ্রুপের প্রতিযোগীরা মাঠ ত্যাগ করে তাদের জন্য রাখা নির্ধারিত স্থানে গিয়ে বসবে।

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** গুপ বা হাউস অনুযায়ী কীভাবে দাঁড়াতে হয় শিক্ষার্থীদের তা ব্যাখ্যা করবেন। গুপে দাঁড়ানোর সময় খাটো প্রতিযোগীরা সামনে থাকবে। বালিকা প্রতিযোগীরা আলাদা গুপ করে দাঁড়াবে। গুপ লিডারকে সালাম প্রদানের নিয়ম ভালোভাবে বুঝিয়ে দেবেন।

**পরিকল্পিত কাজ :** প্রতিযোগীদের বিভিন্ন গুপ কোথায় দাঁড়াবে সে স্থান চিহ্নিত করে রাখতে হবে। গুপের মাঝে পরিমিত জায়গা রেখে দাঁড়াতে হবে। হাত যেন অন্যের গায়ে না লাগে। মার্চপাস্টের সময় কতদুর যাওয়ার পর ঘূরতে হবে, কোন জায়গা থেকে সালাম প্রদান ও শেষ করতে হবে তা চুন বা ছোট পতাকা দ্বারা চিহ্নিত করতে হবে। সালাম প্রদানের সময় হাত কত দূর তুলতে হবে, আঙুলগুলো কীভাবে থাকবে শিক্ষার্থীরা করে দেখাবে। মার্চপাস্ট সঠিকভাবে করার জন্য অনুশীলন করবে।

### **মূল্যায়ন :**

- (ক) প্রতিযোগীরা কীভাবে মাঠে দাঁড়াবে?
- (খ) প্রধান অতিথিকে সালাম প্রদান কে করে?
- (গ) কমান্ডারের কাজ কী?
- (ঘ) প্রতিযোগীরা কখন মাঠ ত্যাগ করে?

### **পাঠ-০২ : প্রতিযোগিতার ইভেন্ট**

#### **শিখনক্ষতি :**

১০.২.১ বিভিন্ন ইভেন্টে শিক্ষার্থীরা অংশগ্রহণ করবে।

**উপকরণ :** বাঁশি, চুন, মাপের ফিতা, স্ট্যান্ড ও সমাপ্তি ফিতা।

**বিষয়বস্তু :** বার্ষিক কীড়া প্রতিযোগিতার ইভেন্ট নির্বাচন করার পূর্বে গুপ ভাগ করতে হবে। গুপ ভাগ করার সময় শিক্ষার্থীদের শ্রেণি ও উচ্চতা অনুসারে ভাগ করতে হবে। তাহলে সব গুপের প্রতিযোগীদের সামর্থ্য একরকম হবে এবং প্রতিযোগিতাটি আকর্ষণীয় ও প্রতিদ্রুতিপূর্ণ হবে। প্রতি গুপে নিয়মিত ইভেন্টের সাথে ২/১টি আনন্দপূর্ণ ইভেন্ট রাখতে হবে। ছোট বা শিশুদের গুপের বেশির ভাগ ইভেন্ট হবে দৌড় জাতীয়। বড়দের গুপে দীর্ঘলাফ, উচ্চলাফ, নিক্ষেপ ও ২/৩টি দৌড় জাতীয় ইভেন্ট থাকবে। মহিলা অতিথিবৃদ্দের জন্য বালিশ পাস বা মিউজিক্যাল চেয়ার এবং পুরুষ অতিথিবৃদ্দের জন্য ৫০ মি. বা ৪০ মি. দৌড় থাকবে। এভাবে ইভেন্ট নির্বাচন করতে হবে। দৌড় আরম্ভের সময় আরম্ভ রেখার পিছনে সবাই এক লাইনে দাঁড়াবে। শরীর সামনের দিকে সামান্য বাঁকা করে ইঁটু ভেঙে সামনের দিকে তাকিয়ে থাকবে। বাঁশির আওয়াজের সাথে সাথে দৌড় শুরু করবে।



**দৌড় আরঞ্জ**

**শিখন শেখানো কার্যাবলি :** শারীরিক শিক্ষক ২/৩ জন শিক্ষককে সাথে নিয়ে গ্রুপ ভাগ করবেন। ইভেন্ট নির্বাচন করার সময় শ্রেণির উপযুক্ত ইভেন্ট নির্বাচন করতে হবে। কোনো ইভেন্টে যদি প্রতিযোগী বেশ হয় তাহলে হিট বা বাছাই করে প্রতিযোগী চূড়ান্ত করতে হবে। মনে রাখতে হবে বড় গ্রুপে ইভেন্ট ঠিক করার সময় কমপক্ষে একটি লাফ, একটি নিঙ্কেপ ও ২/৩টি দৌড় অবশ্যই রাখতে হবে।

**পরিকল্পিত কাজ :** দৌড়ের সময় প্রতিযোগীরা আরস্ত রেখার পিছনে দাঁড়াবে। সমাপ্তি রেখায় কমপক্ষে তিনজন শিক্ষক থাকবে। তাদের সাহায্য করার জন্য একজন করে ষ্ট্রেচাসেবক থাকবে। মহিলা ও পুরুষ অতিথিবৃন্দের জন্য আনন্দদায়ক কোন ইভেন্ট থাকবে তার তালিকা তৈরি করবে।

#### **মূল্যায়ন :**

- (ক) কীভাবে গ্রুপ ভাগ করতে হয়?
- (খ) শিশুদের গ্রুপে কী ধরনের ইভেন্ট থাকে?
- (গ) অতিথিবৃন্দের জন্য কী ইভেন্ট থাকে?
- (ঘ) আনন্দদায়ক ইভেন্ট কাদের জন্য থাকে।