

শিক্ষক সহায়িকা

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা  
তৃতীয় শ্রেণি



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড কর্তৃক প্রকাশিত ২০২৪ শিক্ষাবর্ষে নির্বাচিত শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের  
দ্বিতীয় শ্রেণিতে পাইলটিং-এর জন্যে

শিক্ষক সহায়িকা  
শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা  
তৃতীয় শ্রেণি

লেখক:

মো: আব্দুল হক

জসিম উদ্দিন আহম্মদ

মোহাম্মদ শহীদুল্লাহ

মোছা: নাঈমা হক

মো: আব্দুল মতিন

মোঃ আব্দুল্লাহ আল মাসুদ

শিল্প নির্দেশনা:

হাশেম খান



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

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

প্রকাশক কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত

প্রথম মুদ্রণ: জানুয়ারি ২০২৪

চিত্রাঙ্কন :

কামরুন নাহার

গ্রাফিক্স :

জহিরুল ইসলাম ভূঞা সেতু

ডিজাইন

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ



প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়ের অধীন চতুর্থ প্রাথমিক শিক্ষা উন্নয়ন কর্মসূচির আওতায়  
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্যে

মুদ্রণে:

## প্রসঙ্গ কথা

শিক্ষাক্রম উন্নয়ন ও পরিমার্জন জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড (এনসিটিবি)-এর একটি নিয়মিত ও ধারাবাহিক কার্যক্রম। জাতীয় শিক্ষানীতি ২০১০ প্রণীত হওয়ার পর সর্বশেষ ২০১২ সালে প্রাথমিক শিক্ষাক্রম পরিমার্জন করা হয়। যুগের বিবর্তনে প্রগতিশীল পৃথিবীর সাথে তাল মেলাতে ও সামগ্রিক বৈশ্বিক আর্থ-সামাজিক প্রেক্ষাপটে উন্নত দেশে পদার্পনের লক্ষ্যমাত্রা অর্জন এবং চতুর্থ শিল্পবিপ্লবের চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করে একটি নিরাপদ, উন্নত ও উদ্ভাবনী শক্তির দেশের মর্যাদায় পৌঁছাতে সক্ষম এমন একটি প্রজন্ম গড়ে তোলার লক্ষ্যে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর নির্দেশনার আলোকে একটি অভিনু কাঠামোতে যোগ্যত-ভিত্তিক শিক্ষাক্রম প্রণয়ন করা হয়েছে। জাতীয় শিক্ষাক্রম ২০২১ (প্রাথমিক স্তর)-এর আলোকে শিখন-শেখানো কার্যক্রমকে সক্রিয় শিখন ও অভিজ্ঞতাভিত্তিক করার লক্ষ্যে পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন করা হয়েছে। পাঠ্যপুস্তকের বিষয়বস্তু অধিকতর বাস্তবায়নযোগ্য করার জন্যে সকল পাঠ্যপুস্তকের সাথে সাথে শিক্ষক সহায়িকা প্রণয়নের উদ্যোগ গ্রহণ করা হয়েছে। এক্ষেত্রে শিক্ষক সহায়িকা প্রণয়নে দেশীয় প্রেক্ষাপটে প্রয়োগযোগ্য আন্তর্জাতিক পদ্ধতি ও কৌশল অনুসরণ করা হয়েছে।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা একটি আবশ্যিকীয় বিষয়। এই শিক্ষা শিশুর শরীর ও মনকে সুস্থ ও সক্রিয় রাখে। যার ফলে শিশু অধিক কর্মক্ষম হিসাবে গড়ে উঠে। খেলাধুলার সময় শিশুদের বিভিন্ন নিয়ম-কানুন অনুসরণ করতে হয়, ফলে তার মধ্যে নিয়ম মেনে চলার প্রবণতা তৈরি হয়। তৃতীয় শ্রেণির জন্যে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা শীর্ষক শিক্ষক সহায়িকাটিতে নির্ধারিত অর্জন উপযোগী যোগ্যতা ও শিখনফলের ভিত্তিতে প্রতিটি পাঠের শিক্ষা উপকরণ, পাঠের বিষয়বস্তু, শিখন-শেখানো কার্যাবলি, পরিকল্পিত কাজ, উপস্থাপন ও আলোচনা, ধারাবাহিক মূল্যায়নের নির্দেশনা ও মূল্যায়ন চেকলিস্ট সংযোজন করা হয়েছে। সবশেষে শিখন অগ্রগতির প্রতিবেদন সংযো-জিত হয়েছে। শিক্ষক সহায়িকাটিতে শিক্ষার্থীদের বিষয়সংশ্লিষ্ট শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য সংশ্লিষ্ট জ্ঞান অর্জনের পাশাপাশি পরস্পরের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ, নৈতিক গুণাবলি অর্জন, সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি, মানবিক মূল্যবোধ বিকাশ এবং নিজেকে সর্বদা সক্রিয় রাখার বিষয়গুলোর ওপর বিশেষভাবে গুরুত্ব প্রদান করা হয়েছে। উল্লেখ্য যে, শিক্ষক সহায়িকার শেষ প্রান্তে তৃতীয় শ্রেণির শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা বিষয়ের বিস্তৃত শিক্ষাক্রমটি সংযোজন করা হয়েছে। প্রত্যেক শিক্ষকেরই নিজস্ব শিখন-শেখানো পদ্ধতি ও পাঠ উপস্থাপনের কৌশল আছে। শিক্ষক তাঁর নিজস্ব চিন্তা-ভাবনার সঙ্গে প্রদত্ত সংযোজিত বিস্তৃত শিক্ষাক্রম ও শিক্ষক সহায়িকায় বর্ণিত নির্দেশনার সমন্বয় সাধন করে শিখন-শেখানো কার্যক্রম পরিচালনা করবেন এমনটাই প্রত্যাশা করা হয়েছে।

জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ডের প্রাথমিক শিক্ষাক্রম উইং-এর প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে শিক্ষক সহায়িকাটি প্রণয়ন করা হয়েছে। উল্লেখ্য, শিক্ষক সহায়িকাটি প্রণয়ন, যৌক্তিক মূল্যায়ন ও চূড়ান্তকরণের কাজে বিভিন্ন পর্যায়ে শ্রেণি শিক্ষক, শিক্ষক প্রশিক্ষক, শিখন বিশেষজ্ঞ, শিক্ষাক্রম বিশেষজ্ঞ ও বিষয়জ্ঞান বিশেষজ্ঞগণ অংশ-গ্রহণ করেছেন। সহায়িকাটি রচনা, যৌক্তিক মূল্যায়ন, চূড়ান্ত পরিমার্জন ও সমন্বয় থেকে মুদ্রণ পর্যন্ত যারা মেধা এবং শ্রম দিয়েছেন তাঁদের সকলকে জানাই আন্তরিক ধন্যবাদ। যাঁদের জন্যে এটি প্রণয়ন ও প্রকাশ করা হয়েছে অর্থাৎ প্রাথমিক বিদ্যালয়ের সম্মানিত শিক্ষকবৃন্দ শ্রেণিকক্ষে এর যথাযথ ব্যবহার নিশ্চিত করলে দেশের প্রাথমিক স্তরের শিক্ষার্থীরা উপকৃত হবে এবং আমাদের এই উদ্যোগ সফল হবে। আপনাদের প্রচেষ্টা ও আন্তরিকতা দেশের প্রাথমিক স্তরে শিক্ষার গুণগত মানও বৃদ্ধি পাবে বলে আশা করা যায়। শিক্ষক সহায়িকাটিতে পরীক্ষামূলক সংস্করণে অনাকাঙ্ক্ষিত ও মুদ্রণজনিত ত্রুটি-বিচ্যুতিমুক্ত রাখার সর্বোচ্চ প্রয়াস করা হয়েছে।

শিক্ষক সহায়িকাটিকে ত্রুটি মুক্তকরণে সম্মানিত সংশ্লিষ্ট সকলের সুচিন্তিত মতামত ও পরামর্শ সাদরে গৃহীত হবে।

প্রফেসর মো: ফরহাদুল ইসলাম

চেয়ারম্যান

জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ।

# শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

## সূচিপত্র

অধ্যায়	শিরোনাম	পৃষ্ঠা
প্রথম	ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যবিধি	১
দ্বিতীয়	শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা	২৪
তৃতীয়	আবেগ-অনুভূতি ও মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা	৪৯
চতুর্থ	খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনা ও প্রাথমিক চিকিৎসা	৬৮
পঞ্চম	দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্দীপ্ত হওয়া	৮৫

## প্রথম অধ্যায়

# ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যবিধি

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:

১.১ সুস্থ, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল থেকে নিজের যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা।

১.২ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা অর্জনের জন্যে পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণে অভ্যস্ত হতে পারা।

১.৩ নিরাপদ পানির উৎসসমূহ রক্ষণাবেক্ষণ করা ও অন্যকে উদ্বুদ্ধ করতে পারা।

১.৪ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্যে খেলাধুলা, কাজ ও বিশ্রামের মধ্যে সমন্বয় করতে পারা।

১.৫ বৈশ্বিক অতিমারি কোভিড ১৯সহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায় জেনে নিজে সচেতন থাকতে পারা।

সেশন সংখ্যা- ১০

সেশন বিভাজন

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	সেশন	সেশনের শিরোনাম
১.১ সুস্থ, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল থেকে নিজের যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা।	সেশন - ১	স্বাস্থ্যবিধি
	সেশন - ২	নিজের যত্ন ও পরিচর্যা
১.২ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা অর্জনের জন্যে পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণে অভ্যস্ত হতে পারা।	সেশন - ৩	খাদ্য তালিকা
	সেশন - ৪	পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ
১.৩ নিরাপদ পানির উৎসসমূহ রক্ষণাবেক্ষণ করা ও অন্যকে উদ্বুদ্ধ করতে পারা।	সেশন - ৫	নিরাপদ পানির উৎস
	সেশন - ৬	নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার
১.৪ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্যে খেলাধুলা, কাজ ও বিশ্রামের মধ্যে সমন্বয় করতে পারা।	সেশন - ৭	পরিমিত বিশ্রাম
	সেশন - ৮	দৈনন্দিন কর্মসূচিতে বিশ্রাম
১.৫ বৈশ্বিক অতিমারি কোভিড ১৯সহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায় জেনে নিজে সচেতন থাকতে পারা।	সেশন - ৯	সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায়
	সেশন - ১০	সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে সচেতনতা

## সেশন- ১

### স্বাস্থ্যবিধি

**পারদর্শিতা:** ১.১.১ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন এবং সুস্থ ও নিরাপদ থাকার উপায় বর্ণনা করতে পারবে।

**উপকরণ:** সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি, ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ও প্রয়োজনীয় অন্যান্য উপকরণ।

**বিষয়বস্তু:** রূপকল্প ২০৪১ বাস্তবায়নের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ আজকের শিক্ষার্থীরা। সেজন্যে তাদেরকে শারীরিক ও মানসিকভাবে শক্তিশালী করে গড়ে তুলতে হবে। যেসব নিয়ম মানার মধ্য দিয়ে নীরোগ ও কর্মক্ষম থাকা যায় তাই স্বাস্থ্যবিধি। ব্যক্তিগত ও সমষ্টিগতভাবে সুস্থ থাকার উপায় স্বাস্থ্যবিধির অন্তর্ভুক্ত। সুস্বাস্থ্য অনেকেংশে আমাদের প্রাত্যহিক জীবনচরণের ওপর নির্ভরশীল। ভাল খাদ্যাভ্যাস, নিয়মিত ব্যায়াম, পরিমিত বিশ্রাম ও বিনোদন, নিজের যত্ন ও পরিচর্যা, স্বাস্থ্যকর পরিবেশ স্বাস্থ্যরক্ষায় ভূমিকা রাখে। ব্যক্তিগত অভ্যেস ও পরিবেশগত পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে অসুস্থতা থেকে মুক্ত থাকা সম্ভব। শিক্ষকগণ স্বাস্থ্যবিধির বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করবেন, শেখাবেন ও অনুসরণ করতে বলবেন। শিক্ষার্থীরা শারীরিক ও মানসিকভাবে স্বাস্থ্যবান হয়ে সুস্থ জাতি গঠনে ভূমিকা রাখবে।

#### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। শ্রেণিকক্ষে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের একমিনিট ব্যায়াম করতে বলবেন।
- ৩। এরপর নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে শিশুদের ধারণা জানার চেষ্টা করবেন।
  - আমরা কেন ব্যায়াম করি?
  - কখন ব্যায়াম করা স্বাস্থ্যের জন্যে ভালো ?

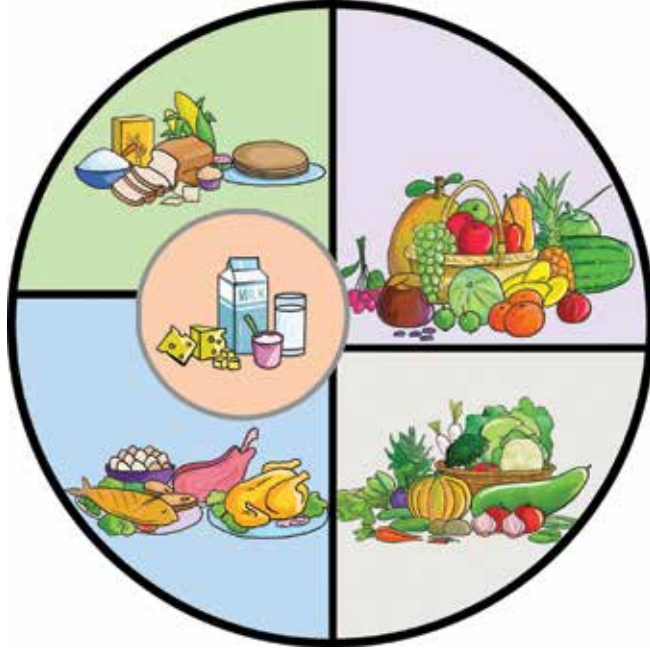
শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ সময় দেবেন এবং প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।

৪। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আজকের সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন ও সেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন।

৫। বিষয়বস্তুর আলোকে ছবি/ভিডিও প্রদর্শন করে শিক্ষার্থীদের সাথে স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে অভিজ্ঞতা বিনিময় করবেন। শিক্ষক পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন এবং সুস্থ ও নিরাপদ থাকার উপায় বুঝতে সহায়তা করবেন। ছোট ছোট প্রশ্নের মাধ্যমে শ্রেণি কার্যক্রমে শিক্ষার্থীদের সক্রিয় অংশগ্রহণ নিশ্চিত করবেন।







ভালো খাদ্যাভ্যাস



পরিমিত ব্যায়াম



পরিমিত বিশ্রাম



নিজ হাতে চুল আচড়ানো



স্বাস্থ্যকর পরিবেশ

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

৬। একক কাজ: উপরের বিষয়গুলো সংশ্লিষ্ট একটি করে স্বাস্থ্যতথ্য শিক্ষার্থীদের কাছে জানতে চাইবেন। প্রয়োজনে সংশোধন করে দেবেন।

৭। দলগত কাজ: শিক্ষার্থীদের পাঁচটি দলে ভাগ করে প্রতি দলকে একটি বিষয়ে তিনটি করে স্বাস্থ্যতথ্য দলে আলোচনা করে উপস্থাপন করতে বলবেন। দলগত কাজের সময় শিক্ষক পর্যবেক্ষণ করবেন ও প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন।

৮। শিক্ষার্থীদের শিখন দক্ষতা যাচাইয়ের জন্যে প্রশ্ন করবেন।

৯। শিক্ষক আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন, সুস্থ ও নিরাপদ থাকার উপায় সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন। প্রয়োজনে প্রশ্নের উত্তর দেবেন। পরবর্তী সেশনের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা ও সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশনের সমাপ্ত করবেন।

সহায়ক তথ্য: স্বাস্থ্যরক্ষায় অবশ্যপালনীয় কতগুলো স্বাস্থ্যবিধি নিচে দেয়া হলো:

খাদ্যাভাস:

১) সময়মতো খাওয়া ২) পরিমিত খাওয়া ৩) পরিমিত পানি পান করা ৪) ধীরে ও চিবিয়ে খাওয়া  
৫) রাতে দেরি করে না খাওয়া ৬) রাতে অধিক পরিমাণে না খাওয়া।

ব্যায়াম:

১) নিয়মিত ব্যায়াম করা ২) ভরা পেটে ব্যায়াম না করা ৩) আরামদায়ক পোশাকে ব্যায়াম করা।

বিশ্রাম ও বিনোদন:

১) খুব সকালে ঘুম থেকে ওঠা ২) রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যাওয়া ৩) সুস্থ বিনোদন উপভোগ।

নিজের যত্ন ও পরিচর্যা:

১) সকালে ও রাতে খাবার পরে দাঁত মাজা ২) নখ ছোট রাখা ৩) চুল ছোট রাখা।

স্বাস্থ্যকর পরিবেশ:

১) চারপাশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা ২) জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখা ৩) ময়লা নির্দিষ্ট স্থানে ফেলা।

## সেশন- ২

### নিজের যত্ন ও পরিচর্যা

পারদর্শিতা: ১.১.২ নিজের যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারবে।

১.১.৩ সুস্থ ও নিরাপদ জীবন যাপনের জন্যে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে পারবে।

উপকরণ: সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি, ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ও প্রয়োজনীয় অন্যান্য উপকরণ।

বিষয়বস্তু: সুস্থ ও নিরাপদ থাকার জন্যে স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে অভ্যস্ত হওয়া জরুরি। সুস্থভাবে বেঁচে থাকার জন্যে সবসময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা এবং নিজের যত্ন ও পরিচর্যার অভ্যাস গড়ে তোলার সাথে সাথে মানসিক স্বাস্থ্য

পরিচর্যাও প্রয়োজন। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যাকে সমান গুরুত্ব দিতে হবে। মানসিক স্বাস্থ্য ছাড়া সুস্থতা সম্ভব হয় না। শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে হলে আমাদের সবাইকে গুরুত্বসহকারে স্বাস্থ্য বিধিগুলো মেনে চলতে হবে। সবাই স্বাস্থ্য পরিচর্যা করলে পরিবার, সমাজ ও জাতি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হবে। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যার কয়েকটি দিক শিক্ষার্থীদের জানা আবশ্যিক।

### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। শিক্ষার্থীদের দাঁত মাজার অভিনয় করতে বলবেন।
- ৩। এরপর নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে শিশুদের ধারণা জানার চেষ্টা করবেন।

- আমরা কেন দাঁত মার্জি ?
- দিনে কতবার দাঁত মার্জা সাহেবের জন্যে ভাল ?

শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ সময় দেবেন এবং প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।

৪। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আজকের সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন ও সেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন।

৫। বিষয়বস্তুর আলোকে ছবি/ভিডিও প্রদর্শন করে শিক্ষার্থীদেরকে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা সম্পর্কে অভিজ্ঞতা বিনিময় করবেন। শিক্ষক পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা ও নিজের যত্ন নেয়ার উপায় বুঝাতে সহায়তা করবেন। শিক্ষার্থীদের শ্রেণি কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণ ও মনোযোগ ধরে রাখতে ছোট ছোট প্রশ্ন করবেন।



মানসিক পরিচর্যা



চোখের পরিচর্যা



দাঁত ও মুখের পরিচর্যা



চুলের পরিচর্যা



শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

৬। একক কাজ: উপরের বিষয়-সংশ্লিষ্ট করণীয়গুলো শিক্ষার্থীদের কাছে জানতে চাইবেন ও অভিনয় করে দেখাতে বলবেন। প্রয়োজনে সংশোধন করে দেবেন।

৭। দলগত কাজ: শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করে প্রতি দলকে একটি বিষয়ে চারটি করে স্বাস্থ্যতথ্য আলোচনা করে উপস্থাপন করতে বলবেন। দলগত কাজের সময় শিক্ষক পর্যবেক্ষণ করবেন ও প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন।

৮। শিক্ষার্থীদের শিখন দক্ষতা যাচাইয়ের জন্যে প্রশ্ন করবেন।

৯। শিক্ষক আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা নিজের যত্ন ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন। প্রয়োজনে প্রশ্নের উত্তর দেবেন। পরবর্তী সেশনের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা ও সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

সহায়ক তথ্য:

মানসিক পরিচর্যা-

- ১) সাংস্কৃতিক কার্যক্রমে অংশ নেয়া ২) খেলাধুলা করা ৩) ছবি আঁকা ৪) বাগান করা ৫) গল্পের বই পড়া
- ৬) পরিপাটি থাকা ৭) চারপাশের মানুষের সাথে সুসম্পর্ক বজায় রাখা ৮) স্কাউটিংসহ অন্যান্য সেবামূলক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করা।

চোখের পরিচর্যা-

- ১) অধিক আলো বা কম আলো এড়িয়ে চলা ২) একটানা টিভি বা মোবাইল না দেখা
- ৩) রঙিন শাক-সবজি খাওয়া ৪) চোখের ব্যায়াম করা ৫) চোখে ময়লা গেলে ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলা।

দাঁত ও মুখের পরিচর্যা

- ১) সকালে নাস্তা ও রাতে খাবারের পরে দাঁত মাজা ২) প্রতিবার খাবারের পরে ভালভাবে দাঁত পরিষ্কার করা ৩) নরম মেসওয়াক বা টুথব্রাশ দিয়ে দাঁত পরিষ্কার করা

- নখ, চুল ও ত্বকের পরিচর্যা- ১) নখ ও চুল ছোট রাখা ২) দাঁত দিয়ে নখ না কামড়ানো ৩) নিয়মিত গোসল করা
- ৪) গোসলে অধিক গরম বা ঠান্ডা পানি ব্যবহার না করা ৫) নিয়মিত চুল আঁচড়ানো ও পৃথক চিরুনি ব্যবহার করা
  - ৫) প্রয়োজন অনুসারে সাবান, শ্যাম্পু, তেল বা লোশন ব্যবহার করা।

## সেশন- ৩

### খাদ্য তালিকা

**পারদর্শিতা:** ১.২.১ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্যে পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য চিহ্নিত করতে পারবে।

**উপকরণ:** সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি, ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

**বিষয়বস্তু:** মানুষের মৌলিক চাহিদাগুলোর মধ্যে খাদ্য অন্যতম। বেঁচে থাকার জন্যে খাদ্য অপরিহার্য। খাদ্য আমাদের শক্তির উৎস। খাদ্য আমাদের দেহের তাপ ও কর্মশক্তি তৈরির পাশাপাশি দেহের ক্ষয়পূরণ, দেহগঠন, বৃদ্ধি ও রোগ প্রতিরোধে ভূমিকা রাখে। পুষ্টি হলো এমন এক প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে আমাদের গৃহীত খাদ্যের উপকারী অংশটুকু দেহ গঠনে সাহায্য করে এবং অপ্রয়োজনীয় অংশ দেহ হতে বের হয়ে যায়। জীবদেহের বৃদ্ধি ও কর্মশক্তি নিয়ে বেঁচে থাকার জন্যে প্রয়োজনীয় উপাদানসমূহ হলো পুষ্টি। যে খাদ্যে মানবদেহের প্রয়োজনীয় সকল খাদ্য উপাদান (শর্করা, আমিষ, স্নেহ, ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি) সঠিক অনুপাতে থাকে তাকে সুস্বাদু খাদ্য বলে।

ধরন অনুযায়ী খাদ্যকে পাঁচ ভাগে ভাগ করা যায়। ১) শর্করাজাতীয় খাদ্য ২) আমিষজাতীয় খাদ্য ৩) শাক-সবজি ৪) ফলমূল ৫) দুগ্ধজাত খাদ্য। পুষ্টিবিদগণের পরামর্শ অনুসারে খাবারের পরিমাণ বিচারে এক চতুর্থাংশ শর্করা জাতীয় খাদ্য, এক চতুর্থাংশ আমিষ জাতীয় খাদ্য এবং অবশিষ্ট অর্ধাংশ শাক-সবজি, ফলমূল ও দুগ্ধজাত খাদ্য হওয়া শ্রেয়। মৌসুমি ফলমূলে পুষ্টিগুণ বছরের অন্য সময়ের তুলনায় ভাল পাওয়া যায় আবার দামও সস্তা থাকে। অনেক ক্ষেত্রে কমদামে বেশি পুষ্টিমানের ফলমূল পাওয়া সম্ভব। যেমন আপেল থেকে পেয়ারার দাম কম হলেও পুষ্টিমান কম নয়। অনেক ক্ষেত্রে প্রাণিজ উৎস থেকে প্রাপ্ত খাবারের চেয়ে উদ্ভিজ্জ উৎস হতে প্রাপ্ত খাবার উৎকৃষ্ট ধরা হয়।

#### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাবার সম্পর্কে শিশুদের ধারণা জানার চেষ্টা করবেন।

- সুস্বাদু খাদ্য কাকে বলে?
- কয়েকটি পুষ্টিকর খাবারের নাম বলো।

৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন এবং প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।

৪। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আজকের সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন ও সেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন।

৫। বিষয়বস্তুর আলোকে ছবি/ভিডিও প্রদর্শন করে শিক্ষার্থীদেরকে পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাবারের শ্রেণিবিভাগ সম্পর্কে ধারণা দেবেন। এরপর শিক্ষক শ্রেণিবিভাগ অনুসারে খাবার চিহ্নিত করতে সহায়তা করবেন। শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণ ও মনোযোগ ধরে রাখতে ছোট ছোট প্রশ্ন করবেন।



শর্করা



আমিষ



শাক-সবজি



ফলমূল



দুগ্ধজাত খাবার



৬। একক কাজ: শিক্ষার্থীরা একজন করে একইজাতীয় নতুন নতুন খাবারের নাম বলতে থাকবে। একই নাম পুনরায় বলতে পারবে না। পর্যায়ক্রমে শ্রেণিবিভাগ অনুযায়ী অন্যান্য ধরনের খাবারের নাম বলা অনুশীলন করবে।

৭। দলগত কাজ: শিক্ষার্থীদের ৫টি দলে ভাগ করবেন। প্রতি দলে ৫টি করে ১) শর্করাজাতীয় খাদ্য ২) আমিষজাতীয় খাদ্য ৩) শাক-সবজি ৪) ফলমূল ৫) দুগ্ধজাত খাদ্যের তালিকা তৈরি শেষে উপস্থাপন করতে বলবেন। দলগত কাজের সময় শিক্ষক পর্যবেক্ষণ করবেন ও প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন।

৮। শিক্ষার্থীদের শিখন দক্ষতা যাচাইয়ের জন্যে প্রশ্ন করবেন।

৯। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাবারের শ্রেণিবিভাগ সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন। প্রয়োজনে প্রশ্নের উত্তর দেবেন। পরবর্তী সেশনের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা ও সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

## সেশন- ৪

## পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ

পারদর্শিতা: ১.২.২ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্যে পুষ্টিকর ও সুষম খাবারের গুরুত্ব বলতে পারবে।

১.২.৩ সুস্থতা অর্জনের জন্যে পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ করতে পারবে।

উপকরণ: সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি, ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর।

**বিষয়বস্তু:** আমাদের ভালো থাকার জন্যে প্রয়োজন নিয়মিত পরিমাণমত পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ। সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করে এ ধরনের পর্যাপ্ত ও পুষ্টিকর খাবার সুষম খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত। স্বাস্থ্যকর এবং সুষম খাদ্য রোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে এবং সামগ্রিকভাবে স্বাস্থ্যের উন্নতি করে। পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্যের অভাবে শরীর দুর্বল, বৃদ্ধি ব্যাহত ও সহজে রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। সুস্থ থাকার জন্যে প্রয়োজন নিয়মিত পরিমাণমতো পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ। পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাস ও নিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন পদ্ধতির দ্বারা সুস্থ থাকা সম্ভব। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাস এর কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ দিক: ১) পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ ২) সময়মতো খাদ্য গ্রহণ ৩) পরিমিত খাদ্য গ্রহণ ৪) আঁশসমৃদ্ধ খাবার খাওয়া ৫) ধীরে ও চিবিয়ে খাওয়া ৬) রাতে বেশি পরিমাণে না খাওয়া ৭) অধিক রাতে না খাওয়া ৮) পরিমাণমতো পানি পান করা ৯) বাসি ও অস্বাস্থ্যকর খাবার না খাওয়া ১০) জাঙ্কফুড পরিহার করা।

**শিখন-শেখানো কার্যাবলি:**

১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে পুষ্টিকর ও সুষম খাবারের তালিকা সম্পর্কে শিশুদের পূর্বধারণা জানার চেষ্টা করবেন।

- পুষ্টিকর ও সুষম খাবার কেন প্রয়োজন ?
- পুষ্টিকর ও সুষম খাবারের অভাবে কী হয় ?

৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা এবং প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।

৪। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আজকের সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন ও সেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন।

৫। বিষয়বস্তুর আলোকে ছবি/ভিডিও প্রদর্শন করে শিক্ষার্থীদেরকে পুষ্টিকর ও সুষম খাবারের গুরুত্ব সম্পর্কে ধারণা দেবেন। পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা ও অভাবজনিত সমস্যা নিয়ে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা করবেন। স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাস সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের জানাবেন। শিক্ষার্থীদের শ্রেণি কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণ ও মনোযোগ ধরে রাখতে ছোট ছোট প্রশ্ন করবেন।



সুস্থ শিশু



অসুস্থ শিশু

৬। একক কাজ: শিক্ষার্থীদের ৫টি করে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস লিখতে বলবেন।

৭। দলগত কাজ: শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করে দুটি দলকে “পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা” এবং অপর দুটি দলকে “পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্যের অভাবজনিত সমস্যা” সম্পর্কে দলে আলোচনা করে উপস্থাপন করতে বলবেন। দলগত কাজের সময় শিক্ষক পর্যবেক্ষণ করবেন ও প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন।

৮। শিক্ষার্থীদের শিখন দক্ষতা যাচাইয়ের জন্যে প্রশ্ন করবেন।

৯। শিক্ষক আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাবারের গুরুত্ব এবং স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন এবং প্রয়োজনে প্রশ্নের উত্তর দেবেন। পরবর্তী সেশনের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা ও সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

## সেশন- ৫

### নিরাপদ পানির উৎস

পারদর্শিতা: ১.৩.১ উপায় জেনে নিরাপদ পানির উৎসসমূহ রক্ষণাবেক্ষণ করতে পারবে।

১.৩.২ নিরাপদ পানির উৎসসমূহ রক্ষণাবেক্ষণের জন্যে অন্যকে উদ্বুদ্ধ করতে পারবে।

উপকরণ: সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি, ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ও ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: আমাদের দৈনন্দিন জীবনে ব্যবহার উপযোগী পরিষ্কার ও দূষণমুক্ত পানিকে নিরাপদ পানি বলে। আমরা বৃষ্টিপাত, পুকুর, নদী, সাগর, বর্না বিভিন্ন উৎস হতে পানি পেয়ে থাকি। এছাড়াও কুয়া, নলকূপ ও পানির কল থেকেও আমরা পানি পাই। পানির একাধিক উৎস থাকলেও সব উৎসের পানি ব্যবহার করা যায় না। উদ্ভিদ ও প্রাণির বেঁচে থাকার জন্যে নিরাপদ পানি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। অনেক সময় পানির উৎসসমূহ প্রাকৃতিক বা



মানবসৃষ্ট কারণে ব্যবহার অনুপযোগী হয়ে পড়ে। এজন্যে পানির উৎস রক্ষণাবেক্ষণ করা একান্ত প্রয়োজন। পানির উৎস নিরাপদ রাখতে করণীয়:

- পানির উৎসকে ময়লা আবর্জনা বা ক্ষতিকর পদার্থমুক্ত রাখা
- কুয়াতে ঢাকনা ব্যবহার এবং কুয়া ও নলকূপের চারপাশ পাকা ও পরিষ্কার রাখা
- স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন (পায়খানা) ব্যবহার ও বর্জ্য নিষ্কাশনের সুব্যবস্থা করা
- পানির উৎস হতে দূরে ল্যাট্রিন (পায়খানা) স্থাপন করা
- কল-কারখানার বর্জ্য পানিতে মিশতে না দেয়া
- কীটনাশক ও রাসায়নিক সারের ব্যবহার কমানো

সুস্থ জীবনযাপনে নিরাপদ পানি প্রাপ্তি নিশ্চিত করতে পানির উৎসসমূহ রক্ষণাবেক্ষণ আবশ্যিক।

### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে নিরাপদ পানির উৎস সম্পর্কে শিশুদের ধারণা জানার চেষ্টা করবেন।
  - নিরাপদ পানি বলতে কী বোঝায়?
  - আজ তোমরা কোন উৎসের পানি পান করেছ?
  - নিরাপদ পানি কোথায় কোথায় পাওয়া যায়?
- ৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ সময় দেবেন এবং প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।
- ৪। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আজকের সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন ও সেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন।
- ৫। বিষয়বস্তুর আলোকে ছবি/ভিডিও প্রদর্শন করে শিক্ষার্থীদেরকে নিরাপদ পানির উৎস সম্পর্কে ধারণা দেবেন এবং নিরাপদ পানির উৎস ও এর রক্ষণাবেক্ষণ সম্পর্কে বুঝিয়ে বলবেন। শিক্ষার্থীদের শ্রেণি কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণ ও মনোযোগ ধরে রাখতে ছোট ছোট প্রশ্ন করবেন।



অনিরাপদ পানির উৎস



নিরাপদ পানির উৎস

৬। একক কাজ: শিক্ষার্থীদের নিরাপদ পানির উৎসগুলোর নাম লিখতে বলবেন।

৭। দলগত কাজ: শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করে দুটি দলকে ‘পানির উৎস দূষিত হওয়ার কারণ’ এবং অপর দুটি দলকে ‘পানির উৎস নিরাপদ রাখার উপায়’ সম্পর্কে দলে আলোচনা করে উপস্থাপন করতে বলবেন। দলগত কাজের সময় শিক্ষক পর্যবেক্ষণ করবেন ও প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন।

৮। শিক্ষার্থীদের শিখন দক্ষতা যাচাইয়ের জন্যে প্রশ্ন করবেন।

৯। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা নিরাপদ পানির উৎস রক্ষণাবেক্ষণ সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন। প্রয়োজনে প্রশ্নের উত্তর দেবেন। পরবর্তী সেশনের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা ও সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

## সেশন- ৬

### নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার

পারদর্শিতা: ১.৩.৩ নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার করতে পারবে।

উপকরণ: সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি, ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর।

বিষয়বস্তু: নিরাপদ পানির অপর নাম জীবন। দৈনন্দিন জীবনের জন্যে পানি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পানি তৃষ্ণা নিবারণ, দেহের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ ও পরিপাকে সহায়তা করে। পান করা ও রান্নার কাজ ছাড়াও গোসল করা ও কাপড় পরিষ্কারসহ দৈনন্দিন বিভিন্ন কাজে আমরা পানি ব্যবহার করি। খাবার ও দৈনন্দিন ব্যবহারের পানি নিরাপদ না হলে চর্মরোগ, কলেরা, টাইফয়েড, আমাশয়, ডায়রিয়াসহ বিভিন্ন পানিবাহিত রোগ হতে পারে। সুস্থতার জন্যে নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার অপরিহার্য।

#### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার সম্পর্কে শিশুদের ধারণা জানার চেষ্টা করবেন।

- দৈনন্দিন জীবনে আমরা কি কি কাজে পানি ব্যবহার করি?
- নিরাপদ পানি পান না করলে কী হতে পারে?
- নিরাপদ পানি ব্যবহার না করলে কী হতে পারে?

৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন এবং প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।

৪। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আজকের সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন ও সেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন।

৫। বিষয়বস্তুর আলোকে ছবি/ভিডিও প্রদর্শন করে শিক্ষার্থীদেরকে নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার সম্পর্কে ধারণা দেবেন। এরপর শিক্ষক নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা বুঝিয়ে বলবেন। শিক্ষার্থীদের শ্রেণিকার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণ ও মনোযোগ ধরে রাখতে ছোট ছোট প্রশ্ন করবেন।



সবুজ রং করা নলকূপ



পানির কল



পানি ফুটানো



পানি ফিল্টার করা

৬। একক কাজ: শিক্ষার্থীদের নিরাপদ খাবার পানির উৎসসমূহের নাম লিখতে বলবেন।

৭। দলগত কাজ: শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করে 'নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা' সম্পর্কে দলে আলোচনা করে উপস্থাপন করতে বলবেন। দলগত কাজের সময় শিক্ষক পর্যবেক্ষণ করবেন ও প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন।

৮। শিক্ষার্থীদের শিখন দক্ষতা যাচাইয়ের জন্যে প্রশ্ন করবেন।

৯। শিক্ষক আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার এর প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন এবং প্রয়োজনে প্রশ্নের উত্তর দেবেন। পরবর্তী সেশনের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা ও সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

## সেশন- ৭ পরিমিত বিশ্রাম

পারদর্শিতা: ১.৪.১ খেলাধুলার পর পরিমিত বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবে।

১.৪.২ অতিরিক্ত বিশ্রামের অপকারিতা সম্পর্কে বলতে পারবে।

উপকরণ: সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি, ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর।

বিষয়বস্তু: 'সুস্থ দেহে সুন্দর মন'। শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা একে অপরের পরিপূরক। শরীর ও মন সুস্থ রাখতে প্রতিদিন পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাবার, নিয়মিত ব্যায়াম ও খেলাধুলা, সুস্থ বিনোদন এবং পরিমিত বিশ্রাম গুরুত্বপূর্ণ।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

পরিমিত বিশ্রাম পুনরায় কর্মক্ষমতা যোগায়। কঠোর পরিশ্রমের পর দ্রুত স্বাভাবিকতা ফিরিয়ে আনার জন্যে পরিমিত বিশ্রাম প্রয়োজন। প্রাত্যহিক কর্মকাণ্ডে শারীরিক ও মানসিক চাপের কারণে যতটুকু ক্ষয় হয় তা পূরণের জন্যে প্রতিদিন কমপক্ষে ৭/৮ ঘণ্টা ঘুমের প্রয়োজন। দিনে ঘুমানোর চেয়ে রাতে ঘুমানো স্বাস্থ্যসম্মত। তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যাওয়া এবং খুব সকালে ঘুম থেকে ওঠা একজন মানুষকে সুস্থ থাকতে সহায়তা করে। অতিরিক্ত বিশ্রাম আমাদের কর্মক্ষমতা কমিয়ে দেয়। তাই শরীর ও মন সুস্থ রাখতে অন্য সবকিছুর পাশাপাশি পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুম অপরিহার্য।

### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। শ্রেণিকক্ষে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের সাথে নিয়ে একমিনিট ব্যায়াম করার পর একমিনিট বিশ্রাম নেবেন। এরপর নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে বিশ্রাম সম্পর্কে শিশুদের ধারণা জানার চেষ্টা করবেন।
  - ব্যায়াম ও খেলার পর আমাদের কেমন লাগে?
  - ঘুম থেকে ওঠার পর আমাদের কেমন লাগে?
  - আমরা কেন ঘুমাই?
- ৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ সময় দেবেন এবং প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।
- ৪। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আজকের সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন ও সেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন।
- ৫। বিষয়বস্তুর আলোকে ছবি/ভিডিও প্রদর্শন করে শিক্ষার্থীদেরকে পরিমিত বিশ্রাম সম্পর্কে ধারণা দেবেন।



খেলাধুলা



ক্লান্তি



বিশ্রাম



সতেজ শিশু

শিক্ষক পরিমিত বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা ও অতিরিক্ত বিশ্রামের অপকারিতা বুঝিয়ে বলবেন। শিক্ষার্থীদের শ্রেণি কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণ ও মনোযোগ ধরে রাখতে ছোট ছোট প্রশ্ন করবেন।

পরিমিত বিশ্রামের উপকারিতা	অতিরিক্ত বিশ্রামের অপকারিতা
কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে	কর্মক্ষমতা কমায়
কাজে মনোযোগ বাড়ায়	কাজে আগ্রহ কমায়
শরীর ও মন সতেজ করে	অলসতা বাড়ায়
ক্লান্তি দূর করে	শরীরের ওজন বাড়ে

৬। **একক কাজ:** শিক্ষক সকল শিক্ষার্থীকে নিজ নিজ আসনে বসে এক মিনিট চোখ বন্ধ করে টেবিলে মাথা রেখে বিশ্রাম নিতে বলবেন। বিশ্রাম শেষ হলে জানতে চাইবেন বিশ্রাম নিয়ে তাদের কেমন লাগছে।

৭। **দলগত কাজ:** শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করে দুটি দলকে ‘পরিমিত বিশ্রামের উপকারিতা’ এবং অপর দুটি দলকে ‘অতিরিক্ত বিশ্রামের অপকারিতা’ সম্পর্কে দলে আলোচনা করে উপস্থাপন করতে বলবেন। দলগত কাজের সময় শিক্ষক পর্যবেক্ষণ করবেন ও প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন।

৮। শিক্ষার্থীদের শিখন দক্ষতা যাচাইয়ের জন্যে প্রশ্ন করবেন।

৯। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা ও অতিরিক্ত বিশ্রামের অপকারিতা সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন। প্রয়োজনে প্রশ্নের উত্তর দেবেন। পরবর্তী সেশনের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

## সেশন- ৮

# দৈনন্দিন কর্মসূচিতে বিশ্রাম

পারদর্শিতা: ১.৪.৩ পরিমিত বিশ্রামের অভ্যাস করতে পারবে।

উপকরণ: আর্ট পেপার, সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি, ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর।

**বিষয়বস্তু:** সুস্থতার জন্যে সুস্বপ্ন ও পুষ্টিকর খাবার, পরিমিত ব্যায়াম ও খেলাধুলার মতো পরিমিত বিশ্রামও আবশ্যিক। খেলাধুলা, ব্যায়াম ও অন্যান্য কায়িক পরিশ্রমের ফলে দেহ ও মন ক্লান্ত ও অবসন্ন হয়ে পড়ে। পেশি ও স্নায়ুতন্ত্রকে ভাল রাখার জন্যে বিশ্রাম ও ঘুম একান্ত প্রয়োজন। বিশ্রামের ফলে দেহ ও মনের অবসাদ দূর হয় এবং কর্মশক্তি ফিরে আসে। বিশ্রাম দেহকে সতেজ ও মনে প্রশান্তি এনে দেয় এবং শিশুকে সুস্থভাবে বেড়ে উঠতে সহায়তা করে। পক্ষান্তরে অতিরিক্ত বিশ্রাম অলসতা বাড়ায় ও জীবনে চলার গতি কমিয়ে দেয় এবং শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ বাধাগ্রস্ত করে। তাই ছোটবেলা থেকেই শিক্ষার্থীদেরকে একটি স্বাস্থ্যকর কর্মসূচি মেনে সুস্থ জীবনযাপনে অভ্যস্ত করা দরকার।

### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে দৈনন্দিন কর্মসূচি সম্পর্কে শিশুদের ধারণা জানার চেষ্টা করবেন।
  - প্রয়োজনের অতিরিক্ত ঘুমালে কী হতে পারে?
  - তোমরা কি নিয়ম মেনে প্রতিদিনের কাজ কর?
- ৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ সময় দেবেন এবং প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।
- ৪। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আজকের সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন ও সেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন।
- ৫। বিষয়বস্তুর আলোকে ছবি/ভিডিও প্রদর্শন করে শিক্ষার্থীদেরকে পরিমিত বিশ্রাম সম্পর্কে ধারণা দেবেন। এরপর পরিমিত বিশ্রামের সুযোগ রেখে দৈনন্দিন কর্মসূচি প্রণয়নের নির্দেশনা দেবেন। শিক্ষার্থীদের শ্রেণি কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণ ও মনোযোগ ধরে রাখতে ছোট ছোট প্রশ্ন করবেন।



ঘড়ি ও ক্যালেন্ডার



দৈনন্দিন কার্য তালিকা



ঘুমানোর ছবি



উজ্জীবিত ছেলে মেয়ে

৬। পরিমিত বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা নিয়ে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আলোচনা করবেন।

৭। দলগত কাজ: শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করে নিচের ছক অনুসরণ করে পরিমিত বিশ্রামের সুযোগ রেখে দলে আলোচনা করে একদিনের কর্মসূচি প্রণয়ন করে উপস্থাপন করতে বলবেন। দলগত কাজের সময় শিক্ষক পর্যবেক্ষণ করবেন ও প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন।

দৈনন্দিন কর্মসূচি			তারিখ:
ক্রমিক	কাজ	সময়	মন্তব্য
১।	ঘুম	রাত ----- টা হতে ভোর ----- টা	
২।			
৩।			
৪।			

৮। শিক্ষার্থীদের শিখন দক্ষতা যাচাইয়ের জন্যে প্রশ্ন করবেন।

## সেশন- ৯

### সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায়

**পারদর্শিতা:** ১.৫.১ কোভিড ১৯সহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায় বলতে পারবে।

**উপকরণ:** সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি, ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর।

**বিষয়বস্তু:** যেসব রোগ এক শরীর থেকে অন্য শরীরে ছড়িয়ে পড়ে সেগুলোকে সংক্রামক রোগ বলে। বিভিন্ন প্রকার ভাইরাস ব্যাকটেরিয়া ও ছত্রাকের সংক্রমণে বিভিন্ন রকম সংক্রামক ব্যাধি দেখা দেয়। রোগ জীবাণু সাধারণত পানি, বায়ু, পোকামাকড়, সংক্রমিত ব্যক্তি ও প্রাণীর মতো বাহক দ্বারা চারপাশের পরিবেশে ও মানবদেহে ছড়িয়ে পড়ে। বর্তমান বৈশ্বিক প্রেক্ষাপটে সংক্রামক রোগসমূহ মহামারি আকার ধারণ করেছে। সাম্প্রতিক সময়ের মরণব্যাধি হিসেবে কোভিড ১৯ একটি বহুলপরিচিত সংক্রামক ব্যাধি যা করোনাভাইরাসের আক্রমণে হয়ে থাকে। সাধারণত বাতাসের মাধ্যমে হাঁচি কাশির ফলে এই ভাইরাস ছড়ায়। আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে কোভিড ১৯, ইবোলা, হাম, প্রভৃতি রোগ হয়। পানিবাহিত রোগ কলেরা, আমাশয়, টাইফয়েড ইত্যাদি। বায়ুবাহিত রোগ ইনফ্লুয়েঞ্জা, হাম, গুটি বসন্ত, যক্ষ্মা, সোয়াইন ফ্লু ইত্যাদি। সংক্রমিত কুকুরের কামড়ে জলাতঙ্ক, হুঁদুরের মাধ্যমে প্লেগ, মশার কামড়ে ডেঙ্গু, ম্যালেরিয়া প্রভৃতি রোগ হয়। কোভিড ১৯সহ অন্যান্য সংক্রামক রোগ থেকে নিরাপদে থাকার জন্যে আমাদের পালনীয় কয়েকটি স্বাস্থ্যবিধি নিম্নে প্রদত্ত হলো:

- জনসমাগমে এবং কথা বলার সময় মাস্ক ব্যবহার করা
- জীবাণুনাশক বা সাবান পানি দিয়ে নিয়মিত হাত পরিষ্কার করা
- প্রতিনিয়ত ব্যবহার্য জিনিসপত্র জীবাণুমুক্ত করা
- গরম পানিতে কাপড় ধোয়া বা জীবাণুনাশক ব্যবহার করা
- আক্রান্ত ব্যক্তি বা প্রাণী থেকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখা
- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা
- নিরাপদ পানি ব্যবহার করা

সংক্রামক রোগসমূহ বাতাস, পানি ও আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি কাশির মাধ্যমে ছড়ায়। সংক্রমিত ব্যক্তির সংস্পর্শ এড়িয়ে চলাসহ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ও অন্যান্য স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার মাধ্যমে কোভিড ১৯সহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগের বিরুদ্ধে সচেতনতা ও প্রতিরোধ ব্যবস্থা গড়ে তোলা প্রয়োজন।

#### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করবেন।
- ২। নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে সংক্রামক রোগ সম্পর্কে শিশুদের ধারণা জানার চেষ্টা করবেন।
  - সংক্রামক রোগ কী?



- কয়েকটি সংক্রামক রোগের নাম বল?
- সংক্রামক রোগ কীভাবে ছড়ায়?

৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ সময় দেবেন এবং প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।

৪। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আজকের সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন ও সেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন।

৫। বিষয়বস্তুর আলোকে ছবি/ভিডিও প্রদর্শন করে শিক্ষার্থীদেরকে কোভিড ১৯সহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে ধারণা দেবেন। এরপর শিক্ষক বিভিন্ন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায়সমূহ বুঝিয়ে বলবেন। শিক্ষার্থীদের শ্রেণি কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণ ও মনোযোগ ধরে রাখতে ছোট ছোট প্রশ্ন করবেন।



মাস্ক ব্যবহার



সাবান দিয়ে হাত জীবাণুমুক্ত করা



সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা

৬। একক কাজ: শিক্ষকের সহায়তায় শিক্ষার্থীরা মাস্ক ব্যবহার, সাবান বা স্যানিটাইজার দিয়ে হাত জীবাণুমুক্ত করা ও সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার বিষয়গুলো অভিনয় করে দেখাবে।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

৭। **দলগত কাজ:** শিক্ষার্থীদের তিনটি দলে ভাগ করে প্রতি দলকে চারটি করে 'সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায়' দলে আলোচনা করে উপস্থাপন করতে বলবেন। দলগত কাজের সময় শিক্ষক পর্যবেক্ষণ করবেন ও প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন।

৮। শিক্ষার্থীদের শিখন দক্ষতা যাচাইয়ের জন্যে প্রশ্ন করবেন।

৯। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা কোভিড ১৯সহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন এবং প্রয়োজনে প্রশ্নের উত্তর দেবেন।

## সেশন- ১০

### সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে সচেতনতা

**পারদর্শিতা:** ১.৫.২ কোভিড ১৯সহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ থেকে রক্ষার জন্যে নিজে সচেতন থাকতে পারবে।

১.৫.৩ কোভিড ১৯সহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ থেকে সচেতন থাকতে অন্যকে উদ্বুদ্ধ করতে পারবে।

**উপকরণ:** সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি, ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ও প্রয়োজনীয় অন্যান্য উপকরণ।

#### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে শিশুদের ধারণা জানার চেষ্টা করবেন।

৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন এবং প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।

- সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায় কী?

৪। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আজকের সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন ও সেশনের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন।

৫। শিক্ষার্থীদেরকে কোভিড ১৯সহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে সচেতনতা বৃদ্ধির লক্ষ্যে ছবি/ভিডিও প্রদর্শন করে আলোচনার মাধ্যমে ধারণা সুস্পষ্ট করার চেষ্টা করবেন। শিক্ষার্থীদের শ্রেণি কার্যক্রমে সক্রিয় অংশগ্রহণ ও মনোযোগ ধরে রাখতে ছোট ছোট প্রশ্ন করবেন।

৬। **দলগত কাজ (১):** শিক্ষার্থীদের ২টি দলে ভাগ করে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা অনুশীলন করে দলগতভাবে অভিনয়ের মাধ্যমে উপস্থাপন করতে বলবেন। দলগত কাজের পরিকল্পনা ও কার্যক্রমে শিক্ষক প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন।

৭। দলগত কাজ (২): শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করে সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে করণীয় সম্পর্কিত একটি করে পোস্টার তৈরি করতে বলবেন। দলগত কাজের সময় শিক্ষক পর্যবেক্ষণ করবেন ও প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন।

৮। শিক্ষার্থীদের শিখন দক্ষতা যাচাইয়ের জন্যে প্রশ্ন করবেন।

৯। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা কোভিড ১৯সহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের করণীয় সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন এবং প্রয়োজনে প্রশ্নের উত্তর দেবেন।

## NCF অনুযায়ী মূল্যায়ন নির্দেশিকা

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
১.১ সুস্থ, পরিষ্কার- পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল থেকে নিজের যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা।	০৯.০৩.০১.০১	সুস্থ ও নিরাপদ থাকার উপায় বর্ণনা করতে পারছে।	সুস্থ ও নিরাপদ থাকার উপায়গুলো চিহ্নিত করতে পারেছে।	সুস্থ ও নিরাপদ থাকার উপায় বলতে পারেছে।	সুস্থ ও নিরাপদ থাকার উপায় ব্যাখ্যা করতে পারেছে।
	০৯.০৩.০১.০২	নিজের যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারেছে।	নিজের যত্ন ও পরিচর্যার গুরুত্ব সম্পর্কে বলতে পারেছে।	নিজের যত্ন ও পরিচর্যার উপায় বলতে পারেছে।	যথাযথভাবে নিজের যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারেছে।

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
১.২. শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা অর্জনের জন্য পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণে অভ্যস্ত হতে পারা।	০৯.০৩.০২.০১	পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণে অভ্যস্ত হতে পারছে।	পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য চিহ্নিত করতে পেরেছে।	পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্যের পুষ্টিগুন সম্পর্কে বলতে পেরেছে।	পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণে অভ্যস্ত হতে পেরেছে।

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
১.৩ নিরাপদ পানির উৎসসমূহ রক্ষণাবেক্ষণ করা ও অন্যকে উদ্বুদ্ধ করতে পারা।	০৯.০৩.০৩.০১	নিরাপদ পানির উৎসসমূহ রক্ষণাবেক্ষণ করতে পারছে।	নিরাপদ পানির উৎসগুলো বলতে পেরেছে।	নিরাপদ পানির উৎসসমূহ রক্ষণাবেক্ষণে করণীয় সম্পর্কে বলতে পেরেছে।	নিরাপদ পানির উৎসসমূহ রক্ষণাবেক্ষণ করেছে।
	০৯.০৩.০৩.০২	নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার করতে পারছে।	নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা বলতে পেরেছে।	নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার করতে পেরেছে।	নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহারে অন্যকে উদ্বুদ্ধ করতে করতে পেরেছে।

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
১.৪ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য খেলাধুলা, কাজ ও বিশ্রামের মধ্যে সমন্বয় করতে পারা।	০৯.০৩.০৪.০১	খেলাধুলা, কাজ ও বিশ্রামের মধ্যে সমন্বয় করতে পারছে।	দৈনন্দিন কার্যসূচিতে পরিমিত বিশ্রাম ও খেলাধুলার প্রয়োজনীয়তা বলতে পেরেছে।	দৈনন্দিন কার্যসূচিতে পরিমিত কাজ ও বিশ্রামের মধ্যে সমন্বয় করতে পেরেছে।	দৈনন্দিন কার্যসূচিতে কাজ, খেলাধুলা ও বিশ্রামের মধ্যে সমন্বয় করতে পেরেছে।

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
১.৫. বৈশ্বিক অতিমারি কোভিড ১৯ সহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায় জেনে নিজে সচেতন থাকতে পারা।	০৯.০৩.০৫.০১	বিভিন্ন সংক্রামক রোগ থেকে সচেতন থাকতে পারছে।	সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায় বলতে পেরেছে।	বিভিন্ন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে সচেতন থাকতে পেরেছে।	বিভিন্ন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে অন্যকে উদ্বুদ্ধ করতে করতে পেরেছে।

## দ্বিতীয় অধ্যায়

# শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা

### অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:

- ২.১ মুক্তহস্ত ব্যায়াম এবং সরঞ্জামবিহীন বিভিন্ন খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করতে পারা।
- ২.২ সরঞ্জামসহ বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করে নিজেকে সুস্থ রাখতে পারা।
- ২.৩ ভাসমান বস্তুর সাহায্যে অগভীর পানিতে সাঁতার অনুশীলন করতে পারা।
- ২.৪ ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনে সহযোগিতা এবং সক্রিয় অংশগ্রহণ করতে পারা।
- ২.৫ স্বাস্থ্যকার্ড ব্যবহার ও এর প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করতে পারা।

### সেশন সংখ্যা : ২৩

### সেশন বিভাজন:

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	সেশন নং	সেশনের শিরোনাম
২.১ মুক্তহস্ত ব্যায়াম এবং সরঞ্জামবিহীন বিভিন্ন খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করতে পারা।	সেশন ১১, ১২	মুক্তহস্ত ব্যায়াম- পুশ-আপ, সিট-আপ, পিঠে পিঠে রেখে তোলা
	সেশন ১৩, ১৪, ১৫, ১৬	সরঞ্জামবিহীন খেলা- কানামাছি, বৌছি, একাদোকা, জাম্প/ জোড়া পায়ে লাফ
২.২ সরঞ্জামসহ বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করে নিজেকে সুস্থ রাখতে পারা।	সেশন ১৭, ১৮, ১৯	সরঞ্জামসহ খেলা- ১০০ মিটার, ২০০ মিটার দৌড়, দীর্ঘ লাফ, বল নিক্ষেপ
	সেশন ২০, ২১, ২২, ২৩	সরঞ্জামসহ খেলা- ফুটবল
	সেশন ২৪, ২৫, ২৬	সরঞ্জামসহ খেলা- ব্যাডমিন্টন
২.৩ ভাসমান বস্তুর সাহায্যে অগভীর পানিতে সাঁতার অনুশীলন করতে পারা।	সেশন ২৭, ২৮, ২৯, ৩০	সাঁতার
২.৪ ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনে সহযোগিতা এবং সক্রিয় অংশগ্রহণ করতে পারা।	সেশন ৩১	বিদ্যালয়ে ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন
	সেশন ৩২	বিদ্যালয়ে ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ
২.৫ স্বাস্থ্যকার্ড ব্যবহার ও এর প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করতে পারা।	সেশন ৩৩	স্বাস্থ্য কার্ড

## সেশন- ১১, ১২

### মুক্তহস্ত ব্যায়াম- পুশ-আপ, সিট-আপ, পিঠে পিঠ রেখে তোলা

পারদর্শিতা : ২.১.১ মুক্তহস্ত ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবে।

২.১.২ মুক্তহস্ত ব্যায়ামের কৌশল জেনে সক্রিয়ভাবে অনুশীলন করতে পারবে।

উপকরণ : চুন, বাঁশি, ম্যাট, সংশিষ্ট ব্যায়ামের ছবি/ভিডিও, মাল্টি মিডিয়া, প্রজেক্টর ইত্যাদি।

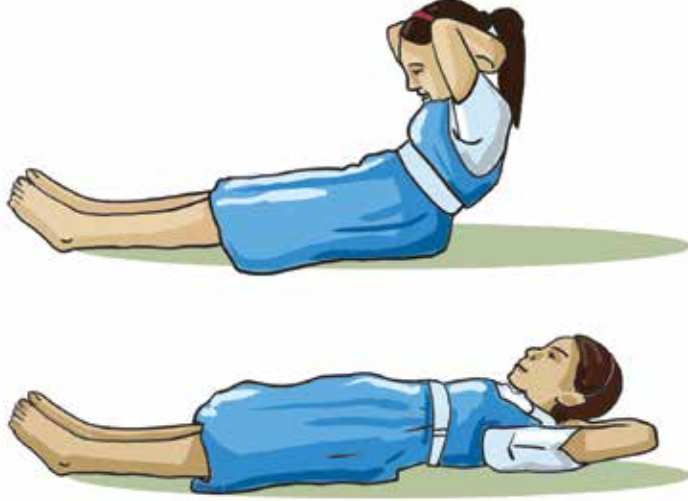
**বিষয়বস্তু :** শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্যে আমরা বিভিন্ন প্রকার ব্যায়াম করে থাকি। সরঞ্জাম ছাড়া যখন আমরা ব্যায়াম করি তাকে মুক্তহস্ত ব্যায়াম (Freehand exercise) বলে। যেমন- পুশআপ (Push-up), সিট আপ (Sit-up), পিঠে পিঠ রেখে তোলা (Back to back lift) ইত্যাদি। ব্যায়ামগুলো দ্রুত শরীরে প্রভাব ফেলে। মাংশপেশিগুলো সবল ও মজবুত হয়। যেহেতু এগুলো মুক্তহস্ত ব্যায়াম শিশুরা একাকী অনুশীলন করতে পারবে। জায়গা কম লাগার ফলে শ্রেণিতে এবং বাড়িতেও ব্যায়ামগুলো করা সম্ভব।

(১) **পুশ-আপ (Push-up):** এ ব্যায়ামটিকে আমরা 'বুকডন' বলে থাকি। এই ব্যায়ামে হাতের মাংশপেশির শক্তি বৃদ্ধি পায়। দুহাত কাধ বরাবর ফাঁক রেখে তালুর ওপর ভর দিয়ে আঙ্গুলগুলো একত্র করে হাত সোজা রাখতে হবে। দু'পা সোজা রেখে পায়ের আঙ্গুলের ওপর ভর করে শরীর সোজা রেখে সংকেত বা বাঁশির শব্দের সাথে সাথে শরীর উপরে ও নিচে নিতে হবে। শিশুদের প্রথমে ৫বারের বেশি করানো ঠিক হবে না। পিঠ উঁচু করে সামনে নিয়েও ব্যায়ামটি করা যায়। আবার পা উঁচুতে তুলে বা কেউ ধরে রাখলেও করা যায়।



পুশআপ

(২) সিট-আপ (Sit-up) : চিৎ হয়ে শুয়ে শরীর সোজা করে হাত দুটি মাথার নিচে রাখতে হবে। হাঁটু সোজা রেখে শরীরের উপরের অংশ উঠাতে হবে এবং পুনরায় সোজা করতে হবে। এভাবে শরীর উঠা ও নামানোকে সিটআপ বলে। এ ব্যায়ামটি হাঁটু ভাজ করেও করা যায়। এ ব্যায়ামে পেটের শক্তি বৃদ্ধি ও ফ্যাট কমে।



### হাঁটু সোজা রেখে সিট আপ

(৩) পিঠে পিঠ রেখে তোলা (Back to back lift) : এ ব্যায়ামটি জোড়ায় করতে হয়। যখন জোড়া ঠিক করা হবে তখন শিক্ষার্থীদের উচ্চতা ও ওজন সমান আছে কিনা দেখে ঠিক করতে হবে। দু'জন শিক্ষার্থী পিঠে পিঠ লাগিয়ে হাতের মধ্যে হাত ঢুকিয়ে ধরে দাঁড়াতে হবে। শিক্ষক সংকেত দিলে একজন শরীর বাঁকা করে নিচু হয়ে অপর জনকে পিঠে তুলবে। পুনরায় সংকেত দিলে নামাবে ও দ্বিতীয় জন পিঠে তুলবে। এভাবে ব্যায়ামটি করতে হবে। ব্যায়ামটি রপ্ত হলে পিঠে তুলে সামনে দৌড়িয়ে আবার ফিরে আসতে হবে। এটি একটি সমন্বয় (Co-ordination) মূলক ব্যায়াম। হাত, পা ও শরীরের সার্বিক উন্নতি হয়।



### পিঠে পিঠ রেখে তোলা



## শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান জানার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।
  - তোমরা দ্বিতীয় শ্রেণিতে কী কী ব্যায়াম শিখেছ ?
  - সরঞ্জাম বিহীন ২/১ টি ব্যায়ামের নাম বল।
  - ব্যায়ামের উপকারিতা কী বলতে পার?
- ৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তরের জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে উত্তরদানে সহায়তা করবেন।
- ৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্রধরে আজকের সেশনের শিরোনাম বোর্ডে লিখবেন।
- ৫। বিষয়বস্তু অনুযায়ী ছবি/ভিডিও দেখিয়ে মুক্তহস্ত ব্যায়ামের ধারণা স্পষ্ট করবেন।
- ৬। বিষয়বস্তুতে উল্লেখিত ব্যায়ামগুলো অনুশীলনের জন্যে শিক্ষার্থীদেরকে মাঠে নেবেন।

### একক কাজ :

- ৭। প্রথমে নিজে বা একজন পারদর্শী শিক্ষার্থী দিয়ে ব্যায়ামটি প্রদর্শন করবেন,পরে সকলকে একাকী অনুশীলন করতে বলবেন। শিক্ষক ঘুরে ঘুরে অনুশীলন পর্যবেক্ষণ ও সংশোধন করবেন।

### দলগত কাজ

- ৮। শিক্ষার্থীদেরকে দলে ভাগ করে একেক দলকে একটি ব্যায়াম অনুশীলন করতে বলবেন। এ সময় শিক্ষক অনুশীলন পর্যবেক্ষণ করবেন। যে দল ভালো বা বেশি বার করতে পারবে তাদেরকে হাততালি দিয়ে উৎসাহিত করবেন।
- ৯। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। কেউ কোনো প্রশ্ন করলে উত্তর দেবেন। ব্যায়ামগুলো অবসর সময়ে করতে বলবেন। পরবর্তী সেশনের নির্দেশনা দিয়ে আজকের সেশনের সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

## সেশন- ১৩, ১৪, ১৫, ১৬

### সরঞ্জামবিহীন খেলা- কানামাছি, বৌছি, একাদোকা,

### জাম্প রেস/ জোড়া পায়ে লাফ

পারদর্শিতা : ২.১.৩ সরঞ্জামবিহীন খেলায় স্বতস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ করতে পারবে।

উপকরণ : বাঁশি, চুন সংশ্লিষ্ট খেলার ছবি/ভিডিও প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : এ বয়সের শিশুরা বিদ্যালয়ে বা বাড়িতে সরঞ্জাম ছাড়া কিছু গ্রামীণ আনন্দদায়ক খেলা খেলে থাকে।

এ খেলাগুলো গ্রামে-গঞ্জে খুব প্রচলিত। খেলাগুলো খেলতে কোনো সরঞ্জাম লাগে না। সেজন্যে খেলাগুলোকে

সরঞ্জামবিহীন খেলা বলে। যেমন- কানামাছি, বৌছি, এক্লা-দোক্লা ও জাম্প রেস/জোড়া পায়ে লাফ।

কানামাছি :মাঠ হবে গোলাকার। যদি ১০জন খেলোয়াড় অংশ নেয় তাহলে ১২-১৫ফুট ব্যাস নিয়ে একটি বৃত্ত করে খেলার মাঠ বানাতে হবে। একজন শিক্ষার্থীকে চোখ বেধে কানামাছি বানাবে। বাকী খেলোয়াড়রা বৃত্তের ভেতর এলোমেলোভাবে ঘোরাফেরা করবে এবং কানামাছির ছোঁয়া থেকে এড়িয়ে চলবে। শিক্ষক সংকেত দেওয়ার সাথে সাথে খেলোয়াড়রা বলতে থাকবে কানামাছি ভোঁ ভোঁ যাকে পাবি তাকে ছোঁ' বলে কানামাছিকে ছোঁয়ার চেষ্টা করবে। কানামাছি যদি কাউকে ধরে ফেলতে পারে তখন সে কানামাছি হবে আর কানামাছি চোখ খোলা খেলোয়াড়দের সাথে খেলায় অংশ নেবে। এভাবে খেলা চলতে থাকবে।



### কানামাছি খেলা

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

**নিয়মাবলি :** শিক্ষার্থীরা দুটি দলে বিভক্ত হবে। প্রতি দলে ৭-৯ জন খেলোয়াড় থাকবে। দলের একজনকে 'বৌ' বলে চিহ্নিত করা হবে। তার প্রতিপক্ষ দল মাঠে বিভিন্ন স্থানে ছড়িয়ে-ছিটিয়ে থাকবে। বউ-এর বাড়ি ৪ দ্ব ৪ বর্গফুট এবং খেলোয়াড়ের বাড়ি ৮ দ্ব ৮ বর্গফুট হবে। 'বউ' এবং খেলোয়াড়ের ঘরের দূরত্ব হবে ১৮ গজ। খেলার সময়কাল মেয়েদের জন্যে ৩০ মিনিট এবং ছেলেদের জন্যে ৪০ মিনিট। অবস্থার প্রেক্ষিতে খেলোয়াড়ের সংখ্যা কমবেশি ও মাঠ ছোট বড় করা যেতে পারে। দুই অর্ধে খেলা হবে। নির্ধারিত সময়ের মধ্যে যে দল বেশি

পয়েন্ট অর্জন করবে সে দল বিজয়ী হবে। 'বৌ'-এর দলের প্রত্যেকে খেলোয়াড় তার ঘর থেকে দমসহ বেড়িয়ে প্রতিপক্ষের খেলোয়াড়দের ছোঁয়ার চেষ্টা করবে। বৌ ছাড়া প্রত্যেকে একটি করে দম দেবে। এর মধ্যে 'বৌ' তার নিজ বাড়ি ছেড়ে বাপের বাড়ি পৌঁছানোর চেষ্টা করবে। এ চেষ্টার সময় যদি প্রতিপক্ষের কেউ বৌকে মাঠের ভেতর ছুঁয়ে দিতে পারে তাহলে তারা সবাই আউট হবে এবং এক পয়েন্ট পাবে। যদি বৌ পৌঁছাতে সক্ষম হয় তাহলে বৌ-এর দল এক পয়েন্ট পাবে। এভাবে নির্ধারিত সময়ে যে দল বেশি পয়েন্ট পাবে সে দল বিজয়ী হবে।



### বৌছি খেলা

**এক্সা দোক্কা:** এ খেলায় সাধারণত দুজন অংশগ্রহণ করে। একটি ছক কাটা ঘরে খেলা হবে। চ্যাপ্টা জাতীয় একটি গুটি/চারিা নিতে হবে। শিক্ষার্থী এক পায়ে লাফিয়ে পায়ের আঙ্গুলের সাহায্যে দম দিয়ে গুটিটি লাইনের বাইরে আনবে। ৪র্থ এবং ছক্কা ঘরটির দুইটি অংশ থাকায় একটি একটি করে খেলতে হবে। একজন প্রথম ঘরে গুটিটি/চারিাটি 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 ওপর গিয়ে পড়ে তাহলে সে আউট হবে এবং প্রতিপক্ষকে খেলার সুযোগ দেবে। অপর দিকে যদি সে একে একে ৬টি ঘরে গুটি ফেলে দমসহকারে ফিরে আসতে পারে তাহলে সে একটি গেম পাবে। এরপর হাফ/কাফ বলে ৬ নং ঘরের শেষ প্রান্তে গিয়ে গুটিটি/চারিাটি মাথার ওপর দিয়ে পেছনে ফেলবে। যে ঘরে গুটি পড়বে সে ঘরটি তার দখলে চলে যাবে।

ছক্কা/সর্বশেষ ঘর

পাঁচকা/৫ম ঘর

চৌকা/৪র্থ ঘর

তেককা/৩য় ঘর

দোক্কা/২য় ঘর

এক্সা/১ম ঘর

এক্সা-দোক্কা খেলার ঘর

গুটি যদি লাইনে পড়ে সে কোনো ঘরের মালিক হবে না। যদি ঘরটির মালিক হয় তবে পরবর্তীতে খেলার সময় সে ঘরে এসে দুই পায়ে দাঁড়িয়ে বিশ্রাম নেবে। কিন্তু তার প্রতিদ্বন্দ্বীকে এক পায়েই সে ঘরটি পার হতে হবে। সেখানে দুই পা ফেলা যাবে 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।



এককা-দোক্কা খেলা

**জাম্প রেস/ জোড়া পায়ে লাফ :** শিক্ষার্থীদের ব্যালাস ও পায়ের শক্তি বাড়ানো এবং আনন্দ দানের জন্যে জাম্প রেস খুবই কার্যকরী ভূমিকা পালন করে।

**নিয়মাবলি:**

শিক্ষার্থীরা কয়েকটি দলে বিভক্ত হয়ে একটি নির্দিষ্ট লাইনের পেছনে ফাইলে দাঁড়াবে। অপর প্রান্তে সমাপ্তি লাইন টানা থাকবে। এরপর শিক্ষকের বাঁশির শব্দের সাথে সাথে শিক্ষার্থীরা দাড়িয়ে কোমরে হাত রেখে জোড়া পায়ে লাফ দিয়ে (রিং-এর মধ্য দিয়ে অথবা রিং ছাড়া) সামনের দিকে এগোতে থাকবে। যে দল আগে সমাপ্তি লাইন অতিক্রম করবে সে দল জয়ী হবে। এ খেলাটি দুইভাবে হতে পারে। প্রথমটি রিং ছাড়া জাম্প আর পরেরটি রিং-এর মধ্য দিয়ে জাম্প। রিং এর মধ্যে জাম্প করার সময় প্রথমে দুই পা এক সাথে জোড়া পায়ে একটি রিং-এ এবং পরে জাম্প করে দুই পা দুই রিং-এ রাখতে হবে। রিংয়ের দুরত্ব শিক্ষার্থীদের সামর্থ্য অনুসারে দিতে হবে।



দুই পায়ে জাম্প

## শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করবেন।
- ২। গ্রামীণ খেলার পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।
  - তোমরা গ্রামীণ খেলার নাম শুনেছ?
  - দ্বিতীয় শ্রেণিতে কোনো গ্রামীণ খেলা খেলেছ?
- ৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার চেষ্টা করবেন। প্রয়োজনে উত্তরদানে সহায়তা করবেন।
- ৪। উত্তরের সূত্রধরে আজকের সেশনের শিরোনাম বোর্ডে লিখবেন।
- ৫। ছবি/ ভিডিও দেখিয়ে এ খেলাগুলো সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট করবেন।

### দলগত কাজ :

- ৬। শিক্ষার্থীদেরকে মাঠে নেবেন। কয়েকটি দলে ভাগ করে খেলাগুলো অনুশীলন করতে বলবেন। এ সময় শিক্ষক ঘুরে ঘুরে অনুশীলন দেখবেন ও অনুশীলনে সহায়তা করবেন।
- ৭। শিক্ষার্থীদেরকে বসিয়ে একটি দলকে খেলা প্রদর্শন করতে বলবেন ও সকলকে বুঝিয়ে দেবেন। শিক্ষার্থীরা তখন তাদের ভুল ত্রুটিগুলো সংশোধন করে নিতে পারবে।
- ৮। আজকে তোমাদেরকে গ্রামীণ খেলা সম্বন্ধে ধারণা দেওয়া হলো। আশা করি তোমরা বুঝতে পেরেছ। কারো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাসা করতে পার। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিখন যোগ্যতা যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদেরকে পরবর্তী সেশনের নির্দেশনা দিয়ে সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

## সেশন- ১৭, ১৮, ১৯

### সরঞ্জামসহ খেলা- ১০০ মিটার, ২০০ মিটার দৌড়, দীর্ঘ লাফ, বল নিক্ষেপ

পারদর্শিতা : ২.২.১ সরঞ্জামসহ বিভিন্ন খেলার নিয়মাবলি বলতে পারবে।

উপকরণ : চুন, মাপের ফিতা, বাঁশি, সমাপ্তি রেখার ফিতা, সংশিষ্ট খেলার ছবি/ ভিডিও, প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : শিশুরা খেলাধুলা করতে ভালোবাসে। অবসর সময়ে শ্রেণিকক্ষে বা মাঠে দৌড়াদৌড়ি করে সকলে এক সাথে আনন্দে মেতে ওঠে। যে সমস্ত খেলাধুলা করতে সরঞ্জাম লাগে সে খেলাগুলোকে সরঞ্জামসহ খেলাধুলা বলে। সরঞ্জামসহ খেলাধুলার নিয়ম-কানুন ও কৌশল সম্পর্কে-এ পাঠে তোমাদেরকে ধারণা দেয়া হবে। যেমন- ১০০ মিটার, ২০০ মিটার দৌড়, দীর্ঘলাফ ও বল নিক্ষেপ।

১. ১০০ মিটার ও ২০০ মিটার দৌড়: এ দৌড় দুটি স্প্রিন্ট দৌড়ের অন্তর্ভুক্ত। অল্প দূরত্বের দৌড়কে স্প্রিন্ট দৌড় বলে। এ দুটি দৌড় নির্দিষ্ট লেনে দিতে হয়। দৌড় আরম্ভের পর নির্দিষ্ট লেন বদল করা যায় না। আরম্ভকারী যখন বলবে “অন ইউর মার্ক, তখন সকলে আরম্ভ রেখায় এসে দৌড়ের প্রস্তুতি গ্রহণ করবে, ‘সেট’ বললে দৌড় শুরু করার জন্যে চূড়ান্ত অবস্থানে থাকবে, বন্দুকের আওয়াজ বা বাঁশি দেওয়ার সাথে সাথে দৌড় শুরু করবে। সমাপ্তি রেখায় পৌঁছে দৌড় শেষ হবে। সমাপ্তি রেখায় ফিতা ধরা থাকবে, ফিতায় বুক স্পর্শ করাতে হবে। যার বুক আগে স্পর্শ

করবে সে প্রথম হবে। ফিতা শিশুদের বুক বরাবর উঁচু করে ধরতে হবে।



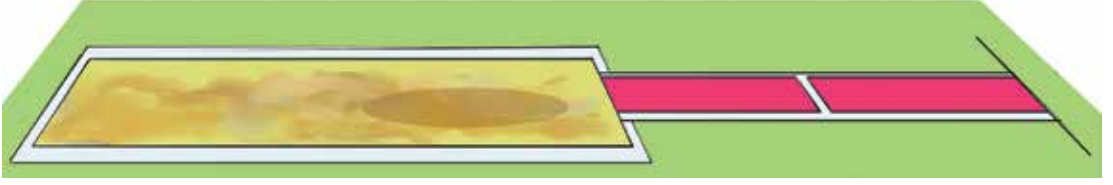
দৌড় আরম্ভ



দৌড় সমাপ্তি

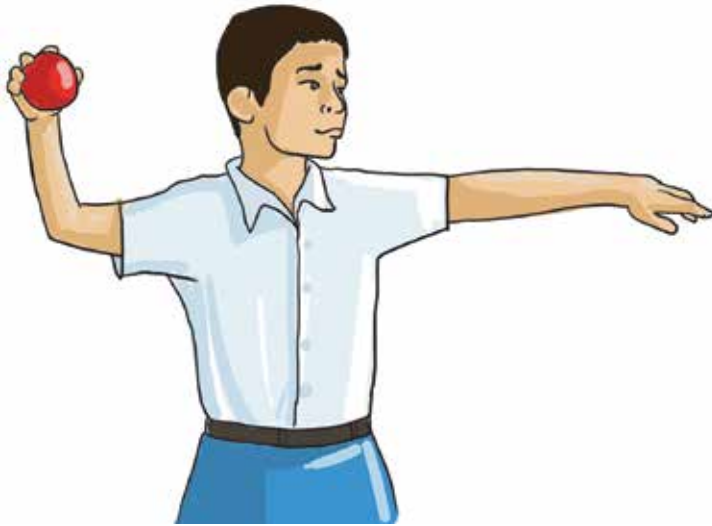
২. দীর্ঘ লাফ : দৌড়ে এসে নির্দিষ্ট রেখা/স্থান থেকে লাফ দেওয়াকে দীর্ঘ লাফ বলে। লাফ দেয়ার জন্যে দৌড়িয়ে আসার পথকে রানওয়ে বলে। দীর্ঘ লাফ দিয়ে পড়ার স্থানটি মাটি কোপায়ে গুড়ো করতে হবে, সাথে কিছু ভিটাবালি মেশাতে হবে। শিশুরা লাফ দিয়ে পড়লে যেন ব্যথা না পায়। শিশুরা দৌড়ে এসে যে স্থান থেকে লাফ দেবে সে স্থানটিতে চুন দিয়ে একটি দাগ দিতে হবে। শিশুরা ঐ দাগের পেছন থেকে এক পায়ের ওপর ভর করে লাফ দেবে। এ লাফ দেওয়াকে 'টেক-অফ' বলে। লাফ দিয়ে পড়ার স্থানটিকে জাম্পপিট বলে। লাফ দিয়ে পড়ার

পর সামনের দিকে যেতে হয় কারণ শরীরের যেকোনো অঙ্গ পেছনে পড়ে গেলে সেই অঙ্গের শেষ স্পর্শ থেকে মাপ নিতে হয়। লাফ দিয়ে জাম্পপিটে পড়াকে ল্যান্ডিং বলে। টেকঅফবোর্ড থেকে জাম্পপিটের দূরত্ব কম হবে। দূরত্ব বেশি হলে শিক্ষার্থীরা লাফ দিয়ে জাম্পপিটের বাইরে পড়লে ব্যাথা পাওয়ার সম্ভাবনা থাকে। লাফ দিয়ে যে বেশি দূরত্ব অতিক্রম করবে সে প্রথম হবে।



রানওয়ে ও জাম্পপিট

**৩. বল নিক্ষেপ:** এ বয়সের শিশুদের জন্যে টেনিস বা রাবারের বল দিয়ে নিক্ষেপ করানো হয়। ক্রিকেট বল দিয়েও নিক্ষেপ করানো যায় তবে ওজন বেশি বলে নিক্ষেপ করতে অসুবিধে হয়। টেনিস বল দিয়ে নিক্ষেপই এদের জন্যে ভালো। এ নিক্ষেপের ফলে হাতের শক্তি বৃদ্ধি পায়। বল নিক্ষেপের পূর্বে হাতের ব্যায়াম করে নিতে হয়। একটি নির্দিষ্ট দাগ থেকে বল নিক্ষেপ করতে হবে। নিক্ষেপের পর যেখানে বল পড়বে সেখানে কাগজে নাম লিখে চিহ্ন করে রাখতে হবে। নিক্ষেপ শেষ হলে যে বেশি দূরত্ব অতিক্রম করবে সে প্রথম হবে। পর্যায়ক্রমে দ্বিতীয় ও তৃতীয় হবে।



বল নিক্ষেপ

## শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১. শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে সকলের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
২. আজকের পাঠের পূর্ব জ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।
  - তোমরা কখনও লাফ দিয়েছ?
  - টেনিস বা ক্রিকেট বল দিয়ে কখনও নিক্ষেপ করেছ?
  - কখনও এক সাথে দৌড় দিয়েছ ?
৩. শিক্ষার্থীদের উত্তরের জন্যে কিছুক্ষণ সময় দেবেন। উত্তরের সূত্রধরে সেশনের বিষয়বস্তু ও শিরোনাম বোর্ডে লিখবেন।
৪. শিক্ষার্থীদেরকে পাঠ-সংশ্লিষ্ট ছবি/ভিডিও দেখিয়ে লাফ, দৌড় ও নিক্ষেপ সম্পর্কে ধারণা দেবেন।
৫. অনুশীলন করানোর জন্যে শিক্ষার্থীদেরকে মাঠে নিয়ে যাবেন।

### একক কাজ :

৬. নিজে অথবা একজন পারদর্শি শিক্ষার্থী দিয়ে দৌড় কীভাবে আরম্ভ করতে হয় প্রদর্শন করে বার বার অনুশীলন করাবেন। সমাপ্তি রেখায় কীভাবে বুক স্পর্শ করতে হয় দেখিয়ে দিয়ে অনুশীলন করাবেন।
৭. দৌড়ে এসে কীভাবে লাফ দিতে হয়, বল দিয়ে কীভাবে নিক্ষেপ করতে হয় দেখিয়ে দিয়ে শিক্ষার্থীদেরকে অনুশীলন করতে বলবেন।

### দলগত কাজ :

৮. শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করিয়ে দৌড় অনুশীলন করাবেন। নিক্ষেপ ও লাফ দেয়ার জন্যে এক ফাইলে দাঁড় করিয়ে একজন একজন করে লাফ ও নিক্ষেপ অনুশীলন করতে বলবেন।
- ৯। শিক্ষক আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। তোমরা দৌড় কীভাবে আরম্ভ ও সমাপ্তি করতে হয় দেখেছ ও অনুশীলন করেছ। অবসর সময়ে বিদ্যালয়ের মাঠে তোমরা অনুশীলন করবে। কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাসা করতে পার। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। পরবর্তী সেশনের নির্দেশনা দিয়ে আজকের সেশন সমাপ্তি করবেন।



## সেশন- ২০,২১,২২,২৩

### সরঞ্জামসহ খেলা - ফুটবল

পারদর্শিতা: ২.২.২ সরঞ্জামসহ বিভিন্ন খেলার নিয়ম মেনে স্বতস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ করতে পারবে।

উপকরণ: ফুটবল, বাঁশি, চুন, ক্রসবার, গোলপোস্ট, খেলার ছবি/ভিডিও ও মাল্টিমিডিয়া ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : ফুটবল বাংলাদেশের খুবই জনপ্রিয় খেলা। সব বয়সের লোক এ খেলায় অংশগ্রহণ করে থাকে। এটি একটি আনন্দদায়ক খেলা। ফুটবল খেলার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক উৎকর্ষতা বৃদ্ধি পায়, গতি, ক্ষিপ্ততা, শৃঙ্খলা ও নেতৃত্বের মনোভাব গড়ে ওঠে। বর্তমানে আমাদের দেশে জাতীয় পর্যায়ে প্রাথমিক বিদ্যালয়ের ছেলে এবং মেয়েদের জন্যে বঙ্গবন্ধু ও বঙ্গমাতা শেখ ফজিলাতুননেছা ফুটবল টুর্নামেন্ট আয়োজন করা হয় যা বিশ্বে প্রাথমিক পর্যায়ের সর্ববৃহৎ টুর্নামেন্ট। ফুটবল খেলার ১৭টি আইন রয়েছে। তোমাদের সব আইন এখন জানার প্রয়োজন নেই। সাধারণ কিছু নিয়ম উল্লেখ করা হলো-

সাধারণ নিয়মাবলি:

- ক) খেলার মাঠ- জুনিয়রদের জন্যে দৈর্ঘ্য ৮০ গজ (৭৩.১৫ মিটার) ও প্রস্থ ৫০ গজ (৪৫.৭০ মিটার) অবস্থার প্রেক্ষিতে মাঠ ছোট বড় করা যাবে।
- খ) সরঞ্জাম- শিক্ষার্থীদের উপযোগী হাওয়া ভর্তি বল, মাটি থেকে ৬ ফুট উঁচু গোলপোস্ট ১২ ফুট লম্বা গোলবার(ক্রসবার), কর্ণার ফ্ল্যাগ ও গোলনেট।
- গ) খেলোয়াড়ের সংখ্যা- প্রতিদলে ১১ বা ৯ জন করে খেলোয়াড় এবং প্রতিদলে ৩ জন বদলি খেলোয়াড় থাকবে।
- ঘ) পরিচালক- একজন রেফারি, দুইজন সহকারী রেফারি ও একজন চতুর্থ রেফারি।
- ঙ) টস- টস বিজয়ী দল সাইড নেবে। অপর পক্ষ কিক-অফ দিয়ে খেলা শুরু করবে। টস বিজয়ী দল খেলার দ্বিতীয়ার্ধে কিক-অফ করবে।
- চ) খেলার স্থিতিকাল- প্রথম অর্ধ- ২০ মিনিট, বিরতি ৫ মিনিট, দ্বিতীয় অর্ধ ২০ মিনিট সর্বমোট ৪৫ মিনিট।
- ছ) ফাউল- সাধারণভাবে ফাউল দশ প্রকার। প্রতিপক্ষের খেলোয়াড়কে- (১) লাথি মারা, (২) ল্যাং মারা, (৩) গায়ে লাফিয়ে পড়া, (৪) আক্রমণ করা, (৬) ধাক্কা দেয়া, (৭) মারাত্মকভাবে ট্যাকল করা, (৮) ধরে রাখা, (৯) থুথু দেয়া, (১০) ইচ্ছা করে হাত দিয়ে বল ধরা (নিজ পেনাল্টি এরিয়ার মধ্যে গোলরক্ষকের জন্যে এ নিয়ম প্রযোজ্য নয়)।
- জ) পেনাল্টি কিক: কোনো খেলোয়াড় নিজেদের পেনাল্টি সীমানার মধ্যে ইচ্ছাকৃতভাবে উল্লেখিত দশটি ফাউলের যে কোনো একটি ফাউল করলে সে দলের বিরুদ্ধে একটি পেনাল্টি কিক দেয়া হয়।
- ঝ) কর্ণার কিক : রক্ষণদলের কোনো খেলোয়াড়ের স্পর্শে বল গোল লাইন অতিক্রম করলে তাদের বিরুদ্ধে একটি কর্ণার কিক দেয়া হয়।
- ঞ) গোল কিক : আক্রমণকারী দলের কারো স্পর্শে বল গোললাইন অতিক্রম করলে রক্ষণদল গোল কিক পাবে।
- ট) প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ ফ্রি কিক : যে কোনো ফাউল সংঘটিত হোক না কেন ফাউলের শাস্তি হিসেবে দুই প্রকারের কিক দেয়া হয়। যে কিকে সরাসরি গোল হয় তাকে প্রত্যক্ষ ফ্রি কিক এবং যে কিকে সরাসরি

গোল হয় না তাকে পরোক্ষ ফ্রি কিক বলে। পরোক্ষ ফ্রি কিকের পর অন্য কারও স্পর্শ ছাড়া গোল হয় না।

- ঠ) **থ্রো-ইন :** বল পার্শ্বরেখা অতিক্রম করে বাইরে গেলে থ্রো-ইন এর মাধ্যমে খেলা পুনরায় শুরু হয়। যে খেলোয়াড়ের স্পর্শে বল বাইরে যাবে তার বিপরীত দল যে স্থান দিয়ে বল বাহিরে গিয়েছে বা রেফারি কর্তৃক নির্দেশিত স্থান থেকে থ্রো-ইন করবে।

### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১. শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করবেন।
২. আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।
  - তোমরা ফুটবল খেলা দেখেছ?
  - নিজেরা কী কখনো ফুটবল খেলেছ?
  - তোমাদের পরিবারে কেউ ফুটবল খেলে?
৩. উত্তরের জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে উত্তরদানে সহায়তা করবেন।
৪. শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার পর অধ্যায় ও সেশনের শিরোনাম বোর্ডে লিখবেন।
৫. ফুটবল খেলার ছবি/ভিডিও দেখিয়ে ধারণা স্পষ্ট করবেন।
৬. অনুশীলনের জন্যে শিক্ষার্থীদেরকে মাঠে নিয়ে যাবেন।

### অনুশীলন :

ফুটবল হলো পায়ের খেলা। পায়ের সাহায্য ফুটবলের উপর নিয়ন্ত্রণ অর্জন করতে পারলে খেলার প্রাথমিক দক্ষতা অর্জিত হয়। পায়ের পাতার তিনটি অংশ রয়েছে (১) পায়ের পাতার ভেতরের অংশ (Inside) বাইরের অংশ (Outside) ওপরের অংশ (Instep of the foot).

পায়ের পাতার ভেতরের অংশ দিয়ে কাছে বল পাস দেওয়া হয়। বাইরের অংশ দিয়ে কাছে ডানদিকে পাস দিতে হয়। ওপরের অংশ দিয়ে দূরে কিকের মাধ্যমে পাস দিতে হয়।

প্রথমে শিক্ষার্থীদেরকে বলের সাথে সম্পর্ক তৈরি করতে হবে।

### একক কাজ:

- ১) শিক্ষার্থীদেরকে পা দিয়ে ড্রিবলিং করে বল নিয়ে যে কোনো দিকে যেতে বলবেন।
- ২) একটি স্থান নির্দিষ্ট করে দিয়ে বল নিয়ে সে দিকে ড্রিবলিং করে যেতে বলবেন।
- ৩) নির্দিষ্ট স্থান থেকে থ্রো-ইন করতে বলবেন।

### দলগত কাজ:

সমানসংখ্যক শিক্ষার্থী ফাইলে ২০ ফুট দূরে মুখোমুখি দাঁড়াবে। ফাইলের প্রথম শিক্ষার্থী বল ড্রিবলিং করে কিছু দূর যেয়ে বিপরীত ফাইলের প্রথম শিক্ষার্থীকে পাস দিয়ে ফাইলের পেছনে যেয়ে দাঁড়াবে। আবার উক্ত ফাইলের প্রথমজন বল ড্রিবলিং করে নিয়ে বিপরীত ফাইলের সামনের শিক্ষার্থীকে বল দিয়ে পেছনে গিয়ে দাঁড়াবে, এভাবে অনুশীলন করাবেন। সবার অনুশীলন শেষ হলে দু'টি দল করে খেলার মাধ্যমে ক্লাস শেষ করবে। উভয় দিকে সমানসংখ্যক খেলোয়াড় থাকবে।



### অনুলীনের ছবি

৭। শিক্ষক আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। প্রয়োজনে প্রশ্ন করে শিখন দক্ষতা যাচাই করবেন। কেউ কোনো প্রশ্ন করলে উত্তর দেবেন পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দিয়ে সকলকে ধন্যবাদ দিয়ে আজকের সেশন সমাপ্ত ঘোষণা করবেন।

### সেশন- ২৪,২৫,২৬

### সরঞ্জামসহ খেলা- ব্যাডমিন্টন

পারদর্শিতা: ২.২.৩ সরঞ্জামসহ বিভিন্ন খেলার নিয়ম মেনে স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ করতে পারবে।

উপকরণ: চুন, বাঁশি, নেট, খুটি, র্যাকেট, ফেদার, ভিডিও/ছবি, প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : ব্যাডমিন্টন - আমাদের গ্রাম-গঞ্জে সর্বত্রই বিশেষ করে শীতকালে ছেলেমেয়েরা ব্যাডমিন্টন খেলাটি খেলে থাকে। ভারতের পুন্যতে এই খেলার উৎপত্তি হয়েছিল বলে জানা যায়। পরবর্তীকালে ইংরেজরা তাদের দেশে এ খেলাটি প্রচলন করে। ধীরে ধীরে এ খেলার প্রসার ঘটতে থাকে। বাংলাদেশের এ খেলার জনপ্রিয়তা রয়েছে।

### নিয়মাবলি :

- ক) কোর্ট- দ্বৈত খেলার ব্যাডমিন্টন কোর্টের দৈর্ঘ্য ১৩.৪০ মিটার (৪৪ ফুট) ও প্রস্থ ৬.১০ মিটার (২০ ফুট)। একক খেলার কোর্টের দৈর্ঘ্য একই থাকে। কেবল প্রস্থে দুইপাশ থেকে ৪৫সেন্টিমিটার (১৮ ইঞ্চি) করে কমে গিয়ে ৫.২০ মিটার (১৭ ফুট) হয়।
- খ) নেট- নেটের উচ্চতা মধ্যখানে ১.৫০ মিটার (৫ ফুট) এবং উভয় পোস্টের কাছে ১.৫৪ মিটার (৫ ফুট ১ ইঞ্চি) থাকে।
- গ) ফলাফল- একক ও দ্বৈত খেলায় ২১ পয়েন্টে গেম হয়। তবে উভয় খেলোয়াড় বা দল ২০-২০পয়েন্ট পেলে

একে ডিউস বলে সেক্ষেত্রে ২ পয়েন্টের ব্যবধানে এগিয়ে থেকে জয়লাভ করতে হয়, অর্থাৎ ২২-২০, ২৩-২১ এভাবে। মনে রাখতে হবে এভাবে সর্বোচ্চ ৩০ পয়েন্টের মধ্যে অবশ্যই গেম শেষ করতে হবে। অর্থাৎ যে খেলোয়াড় / দল আগে ৩০ পয়েন্ট করবে সে বা সে দল বিজয়ী হবে। তিনটি গেমের মধ্যে যে বা যে দল দুই খেলায় জিতবে সে বা সে দল বিজয়ী হবে।

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

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

চ) একক খেলার সময়- সার্ভিসকারীর পয়েন্ট শূন্য বা জোড় সংখ্যা হলে খেলোয়াড় তাদের ডান দিকের কোর্ট থেকে সার্ভিস করবে এবং বিজোড় সংখ্যা হলে বাম দিকের কোর্ট থেকে সার্ভিস করবে। কোনো খেলোয়াড় পয়েন্ট অর্জন করার পর পার্শ্ব পরিবর্তন করে পুনরায় সার্ভিস করবে। বিপক্ষ খেলোয়াড়ও পার্শ্ব পরিবর্তন করে সার্ভিস গ্রহণ করবে।

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

জ) সার্ভিস করার সময় শাটল নেটে লেগেও যদি ঠিক কোর্টে পড়ে তবে সার্ভিস ঠিক হয়েছে বলে ধরা হবে। সার্ভিসের সময় খেলোয়াড়ের উভয় পা ভূমির সাথে অবশ্যই সংস্পর্শ থাকতে হবে।

ঝ) সার্ভিসের সময় সার্ভার ও গ্রহণকারী কোন রেখা স্পর্শ করে সার্ভিস করতে পারবে না। সার্ভার সর্বোচ্চ ১.১৫ মিটার পর্যন্ত উচ্চতা থেকে সার্ভিস করতে হবে।

ঞ) শাটল দাগ স্পর্শ করলেও শুদ্ধ হয়েছে বলে ধরা হবে।

ট) নেট অতিক্রম করে কেউ শাটল মারতে পারবে না।

**কলাকৌশল :** ডান হাতের তালু উপুড় করে র্যাকেটের হাতলের শেষ প্রান্তে রেখে বৃদ্ধঙ্গুলি ও তর্জনী সামনের দিকে প্রসারিত করে ইংরেজি বর্ণ 'ভি' এর মতো করে র্যাকেট ধরবে। সার্ভিস করার সময় পা ফাঁক করে বাম পা ডান পায়ের কিছুটা সামনে নিয়ে দাঁড়াবে। শরীরের ওজন পেছনের পায়ের উপর থাকবে। বাম হাতে শাটল ধরে ডান হাতের র্যাকেটকে পেছনের দিকে থেকে আনার মুহূর্তে শাটল ছেড়ে দিয়ে আঘাত করে বিপক্ষ কোর্টে কোনাকুনি পাঠাবে। হাতের তালুকে সামনে রেখে ডানহাতি খেলোয়াড় ডান দিকে এবং বাম হাতি 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 উঁচু করে লাফিয়ে মাথার উপর দিয়ে শাটল এ আঘাত করে বিপক্ষের কোর্টে পাঠানোকে স্ম্যাশ বা চাপ মারা বলে।



র্যাকেট ধরা

### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শিক্ষার্থীদের সাথে প্রথমে কুশল বিনিময় করবেন।
  - ২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।
    - তোমরা ব্যাডমিন্টন খেলা দেখেছ?
    - তোমাদের বাড়ীর কেউ ব্যাডমিন্টন খেলে?
    - ব্যাডমিন্টনের র্যাকেট কী দেখেছ?
  - ৩। শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে উত্তর শুনবেন ও উত্তরদানে সহায়তা করবেন।
  - ৪। উত্তরের সূত্র-ধরে আজকের সেশনের শিরোনাম ব্যাখ্যা করবেন ও বোর্ডে লিখবেন।
  - ৫। ব্যাডমিন্টন খেলা শিখানোর জন্যে মাঠে/ফাঁকা জায়গায় নিয়ে যাবেন। র্যাকেট কীভাবে ধরতে হয় দেখিয়ে দেবেন ও ধরতে বলবেন।
  - ৬। র্যাকেট ধরাবস্থায় ডানে বামে স্টেপিং দেওয়া শিখাবেন।
  - ৭। র্যাকেট দিয়ে শাটলটিকে কীভাবে মারতে হয় দেখিয়ে দিয়ে অনুশীলন করতে বলবেন।
  - ৮। অনুশীলনের সময় আপনি ঘুরে ঘুরে দেখবেন, ভুল হলে সংশোধন করবেন।
- দলগত কাজ: শিক্ষার্থীদের দুজন করে দলে ভাগ করে প্রত্যেকের হাতে র্যাকেট দিয়ে সার্ভিস, স্ট্রোক, ফুটওয়ার্ক ইত্যাদি অনুশীলন করাবেন এবং ঘুরে ঘুরে দেখবেন ও ভুল সংশোধন করবেন।
- ৯। শিক্ষার্থীদের হাতে র্যাকেট দেবেন। দুজন করে অনুশীলন করাতে হবে।
  - ১০। আজকে তোমাদেরকে ব্যাডমিন্টন খেলার র্যাকেট কীভাবে ধরে, খেলার নিয়ম কানুন ইত্যাদি সম্পর্কে ধারণা দেয়া হলো। তোমরা বাড়িতে বা অবসর সময়ে স্কুলে অনুশীলন করবে। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে করতে বলবেন ও তার উত্তর দেবেন। পরবর্তী সেশনের নির্দেশনা দিয়ে আজকের সেশন সমাপ্তি করবেন।

## সেশন- ২৭, ২৮, ২৯, ৩০

### সাঁতার

পারদর্শিতা : ২.৩.১ ভাসমান বস্তু সাহায্যে অগভীর পানিতে সাঁতার অনুশীলন করতে পারবে।

২.৩.২ অগভীর পানিতে স্বতস্ফূর্তভাবে সাঁতার কাটতে পারবে।

**উপকরণ:** ভাসমানবস্তু, কলাগাছের টুকরো, টিউব, লাইফ জ্যাকেট সাঁতার শেখার ছবি/ভিডিও ও মাল্টি মিডিয়া ইত্যাদি।

**বিষয়বস্তু:** আমাদের দেশে পর্যাপ্ত সুইমিংপুল না থাকলেও চতুর্দিকে খাল, বিল, পুকুর ও নদী রয়েছে। আমরা এসব স্থানে শিশুদের সাঁতার শেখাতে পারি। সাঁতার শেখানোর জন্যে অভিভাবকের ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। সাঁতার শিশুদের শারীরিক সুখম উন্নতি ঘটায়। পানিতে সাঁতার শেখানোর জন্যে নিচের বিষয়গুলো মনে রাখতে হবে।

১। প্রথমে বেঞ্চের উপরে শুয়ে ও পায়ের চালনা শিখতে হবে, একে ল্যান্ড ড্রিল বলে।

২। পানি শিশুর বুকের নিচ বরাবর হবে যেন পানিতে হাঁটতে পারে।

৩। ভাসমান বস্তু সাথে রাখবে। যেমন- লাইফ জ্যাকেট বা টিউব।

৪। শিশুর সাথে সব সময় একজন সাহায্যকারী থাকবে।

৫। প্রথমে শিশুকে পানির ভীতি কাটাতে হবে।

৬। পানির নিচে কাঁদা থাকবে না ও হাঁটলে পা দেবে যাবে না।

৭। পানি স্বচ্ছ ও পরিষ্কার হবে।

#### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শ্রেণিতে প্রবেশ করে সকলের সাথে কুশল/শুভেচ্ছা বিনিময় করবেন।

২। আজকের পাঠের পূর্বের জ্ঞান যাচাই করার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।

- দ্বিতীয় শ্রেণিতে সাঁতার সম্পর্কে ধারণা পেয়েছ?
- ল্যান্ড ড্রিল কাকে বলে?
- তোমরা কেউ সাঁতার কাটতে পার?

৩। উত্তরের জন্যে কিছু সময় অপেক্ষা করবেন। উত্তরের সূত্রধরে সেশনের অধ্যায় ও শিরোনাম বোর্ডে লিখবেন।

৪। সাঁতার শেখার জন্যে যেসকল ভাসমান বস্তু লাগে তা সাথে নেবেন। সকলকে পুকুরে বা সাঁতার শেখার স্থানে নিয়ে যাবেন।

৫। পোশাক পরিবর্তনের জন্যে সাথে আরেকটি পোশাক নেবেন। শরীর মোছার জন্যে গামছা বা তোয়ালে সাথে রাখতে হবে।

## ৬। অনুশীলন :

- শিক্ষার্থীদের প্রথমে পানিতে নামিয়ে পানির ভেতর হাঁটতে বলবেন।
- পেটের নিচে একটি টিউব বা কলাগাছের টুকরা রেখে হাত-পা নাড়া-চাড়া করতে বলবেন। মাঝে মধ্যে ২/১টি ডুব দিতে বলবেন।
- সাহায্যকারী শিক্ষার্থীর পেটের নিচে হাত রেখে হাত ও পায়ের মুভমেন্ট করতে বলবেন।
- পানির সমতা বরাবর একটি বাঁশ বেধে সেটি দুই হাত দিয়ে ধরে শরীর পানির সমতায় রেখে পায়ের মুভমেন্ট করাবেন। লক্ষ্য রাখতে হবে মুভমেন্টের সময় যেন পানি না খায়।
- শিক্ষার্থীদের ফাইল করে একের পর এক জনকে নিয়ে সাঁতার অনুশীলন করবেন।
- বেশি শিশুকে পানিতে নামালে সাহায্যকারীও বেশি লাগবে।
- ক্রমান্বয়ে হাতের, পায়ের পরে হাত ও পায়ের মুভমেন্ট এক সাথে করাবেন। এভাবে সাঁতার অনুশীলন করবে।



## সাঁতার অনুশীলন

৭। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। সাঁতার শেখা সম্পর্কে কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে করতে বলবেন। প্রশ্নের উত্তর দেবেন। শিক্ষার্থীদের শিখন যাচাই করবেন। পরবর্তী সেশনের নির্দেশনা দিয়ে আজকের সেশন সমাপ্তি করবেন।

## সেশন- ৩১

# বিদ্যালয়ে ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন

**পারদর্শিতা :** ২.৪.১ ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনে সহযোগিতা করতে পারবে।

**উপকরণ :** সংশ্লিষ্ট কাজের ছবি/ভিডিও, চুন, বাঁশী, পতাকা, পতাকাদণ্ড ডায়াস, রঙিন কাগজ, রশি ইত্যাদি।

**বিষয়বস্তু :** আমাদের দেশের বিদ্যালয়গুলোতে বছরের শুরুতে জাকজমকপূর্ণ ও উৎসবমুখর পরিবেশে দৌড়, লাফ ও নিক্ষেপ প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়। এই প্রতিযোগিতাকেই বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা বলে। এছাড়া বিভিন্ন দিবসে ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়। এই ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনে বিদ্যালয়ের শিক্ষক ও শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন কাজে অংশগ্রহণ করে। প্রতিযোগিতার স্থানের চতুর্দিকে রঙিন কাগজ দিয়ে সাজানো হয়। উদ্বোধনী অনুষ্ঠানের জন্যে ডায়াস প্রস্তুত করে তার সামনে জাতীয় পতাকাদণ্ড প্রস্তুত রাখা হয়। প্রধান অতিথিকে সালাম প্রদানের স্থান ছোট পতাকাদ্বারা চিহ্নিত করা হয়। অতিথিবৃন্দের বসার জন্যে প্যাড্ডেল তৈরি করতে হয়। উদ্বোধনী অনুষ্ঠান সুন্দর ও সফল করার জন্যে শিক্ষার্থীদেরকে প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠানের পূর্বে মার্চ পাস্টের মহড়া দিতে হবে। এই প্রতিযোগিতার আয়োজনের বিভিন্ন কাজে শিক্ষার্থীরা সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলাবোধ, কাজ করার দক্ষতা ও আয়োজন সম্পর্কে ধারণা লাভ করে।

### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। আজকের পাঠের পূর্ব ধারণা যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।
  - দ্বিতীয় শ্রেণিতে তোমরা বার্ষিক ক্রীড়া সম্পর্কে কী কী ধারণা পেয়েছ?
  - কখনও কী মাঠ সাজানো দেখেছ?
  - কেউ আয়োজনের কাজে অংশগ্রহণ করেছে?
- ৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তরের জন্যে কিছু সময় দেবেন। প্রয়োজনে উত্তর প্রদানে সহায়তা করবেন।
- ৪। উত্তরের সূত্রধরে আজকের সেশনের শিরোনাম ব্যাখ্যা করে বোর্ডে লিখবেন।
- ৫। ছবি/ভিডিওর মাধ্যমে ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের কাজগুলো দেখিয়ে দেবেন। প্রধান অতিথি ও অন্যান্য অতিথিবৃন্দকে কীভাবে অভ্যর্থনা জানাতে হয় তা বুঝিয়ে দেবেন।

### দলগত কাজ :

- ৬। শিক্ষার্থীদিগকে মাঠে নেবেন, মাঠ সাজানো, প্যাড্ডেলের স্থান, শিক্ষার্থীরা কোথায় দাঁড়াবে, এগুলো দেখিয়ে দেবেন। মার্চ পাস্টের সময় কীভাবে দাঁড়াবে, পতাকাকে কীভাবে সালাম প্রদান করবে তা মহড়া দিয়ে বুঝিয়ে দেবেন।
- ৭। শিক্ষক আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকলে করতে বলবেন। প্রশ্নের উত্তর দেবেন। শিক্ষার্থীদের শিখন যাচাই করবেন। পরবর্তী সেশনের নির্দেশনা দিয়ে আজকের সেশন সমাপ্তি করবেন।





মাঠ সাজসজ্জার চিত্র

## সেশন- ৩২

### বিদ্যালয়ে ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ

**পারদর্শিতা :** ২.৪.২ ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সক্রিয় অংশগ্রহণ করতে পারবে।

**উপকরণ :** সংশ্লিষ্ট খেলার ছবি/ভিডিও, চুন, ফিনিশিং টেপ, মাপের ফিতা, ইত্যাদি।

**বিষয়বস্তু :** বিদ্যালয়ে অন্যকোন প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত না হলেও বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা অত্যন্ত ধুমধাম ও আনন্দঘন পরিবেশে অনুষ্ঠিত হয়। এই প্রতিযোগিতায় সকল শিক্ষার্থী অংশ নেয়। কেউ প্রতিযোগী হিসেবে, কেউ আয়োজনের কাজে বা স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে অংশগ্রহণ করে।

প্রতিযোগীদের উচ্চতা, বয়স ও শ্রেণি বিবেচনা করে গ্রুপ ও ইভেন্ট নির্ধারণ করতে হবে। ছোট শিশুদের জন্যে প্রতিযোগিতামূলক ইভেন্টের সাথে কিছু বিনোদনমূলক ইভেন্ট অন্তর্ভুক্ত করতে হবে যেন সকলে অংশগ্রহণ করে আনন্দ পায়। এই প্রতিযোগিতার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শৃঙ্খলাবোধ ও প্রতিযোগিতামূলক মনোভাব গড়ে উঠে।

#### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।
  - ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় কখনও অংশগ্রহণ করেছ?
  - বিনোদনমূলক ইভেন্ট কী ?

- কেউ আয়োজনের কাজে অংশগ্রহণ করেছ?

৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তরের জন্যে কিছু সময় দেবেন উত্তর দানে সহায়তা করবেন।

৪। উত্তরের সূত্র-ধরে আজকের সেশনের শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবেন।

৫। ছবি/ ভিডিওর মাধ্যমে ক্রীড়া প্রতিযোগিতা কার্যক্রম বুঝিয়ে দেবেন।

৬। শিক্ষার্থীরা যে ইভেন্টে অংশগ্রহণ করবে সে ইভেন্টগুলো অনুশীলন করতে বলবেন। আপনি অনুশীলন পর্যবেক্ষণ করবেন।

#### দলগত কাজ :

৭। শিক্ষার্থীদিগকে মাঠে নেবেন ও দল ভাগ করে বিভিন্ন ইভেন্ট অনুশীলন করতে বলবেন। আপনি ঘুরে ঘুরে পর্যবেক্ষণ করবেন।

৮। দৌড় আরম্ভ ও সমাপ্তি কীভাবে হয় তা দেখিয়ে দেবেন ও বারবার অনুশীলন করাবেন, ভুল করলে সংশোধন করবেন।

৯। শিক্ষক আজকের পাঠের সারসংক্ষেপ বলবেন। ক্রীড়া প্রতিযোগিতা সম্পর্কে বলতে বলবেন। প্রশ্ন করতে বলবেন। প্রয়োজনে উত্তর দেবেন। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের পরবর্তী সেশনের নির্দেশনা দিয়ে সেশন সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

## সেশন- ৩৩

### স্বাস্থ্যকার্ড

পারদর্শিতা: ২.৫.১ স্বাস্থ্যকার্ডের প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে সঠিকভাবে সংরক্ষণ করতে পারবে।

২.৫.২ স্বাস্থ্য কার্ড ব্যবহার করতে পারবেন।

উপকরণ : স্বাস্থ্যকার্ড, পোস্টার, ছবি /ভিডিও ও প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : বিদ্যালয়ে শিশুদের স্বাস্থ্যকার্ড থাকা আবশ্যিক। শিশুদের এ বয়সে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন সঠিকভাবে বৃদ্ধি পাচ্ছে কিনা তার ধারণা নেয়ার জন্যে স্বাস্থ্যকার্ড ব্যবহার ও সংরক্ষণ করা হয়। দ্বিতীয় শ্রেণিতে স্বাস্থ্যকার্ড সম্পর্কে ধারণা দেয়া হয়েছে। স্বাস্থ্য কার্ডের বিষয়গুলো পূরণ করে তিন মাস অন্তর পুনরায় পূরণ করে বছর শেষে প্রধান শিক্ষকের স্বাক্ষর নিয়ে অভিভাবকের নিকট পাঠাতে হবে। অভিভাবক স্বাস্থ্যকার্ড দেখলে শিক্ষার্থীর শারীরিক বৃদ্ধির একটি ধারণা পাবে। কার্ডটি স্কুলেই সংরক্ষণ করতে হবে।

#### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শিক্ষক প্রথমে ক্লাসের শিক্ষার্থীদের সাথে গুভেচ্ছা বিনিময় করবেন।

২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।

- দ্বিতীয় শ্রেণিতে স্বাস্থ্যকার্ড সম্পর্কে ধারণা পেয়েছে?
- স্বাস্থ্যকার্ডের প্রয়োজন কেন?
- তোমার অভিভাবক কি স্বাস্থ্যকার্ড সম্পর্কে জানে?

৩। শিক্ষার্থীদের উত্তরের জন্যে কিছু সময় দেবেন। প্রয়োজনে উত্তর দানে সহায়তা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র-ধরে স্বাস্থ্যকার্ড সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা দেবেন। আজকের পাঠের অধ্যায়ের ও সেশনের নাম বলে বোর্ডে লিখবেন।

৫। শিক্ষার্থীদেরকে স্বাস্থ্যকার্ডের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে প্রশ্ন করে উত্তরগুলো বোর্ডে লিখবেন এবং স্বাস্থ্যকার্ড ব্যবহারের ধারণা ব্যাখ্যা করবেন।

**দলগত কাজ :**

৬। শিক্ষার্থীদেরকে দলে ভাগ করে দলগতভাবে স্বাস্থ্যকার্ডের বিষয়গুলো পূরণ করে উপস্থাপন করতে বলবেন।

৭। গত তিন মাসে কারো কোনো অসুখ হয়েছে কিনা, হলে কি ধরনের অসুখ তা উল্লেখ করতে বলবেন।

৮। স্বাস্থ্যকার্ডের বিষয়গুলো পূরণ করলে আপনি বুঝতে পারবেন শিক্ষার্থীদের শারীরিক উন্নতির দলগত তুলনামূলক ফলাফল।

৯। স্বাস্থ্যকার্ড পূরণের তুলনামূলক আলোচনা করে দেখবেন তার শারীরিক বৃদ্ধি স্বাভাবিক আছে কিনা ?

১০। বছর শেষে স্বাস্থ্য কার্ডটি প্রধান শিক্ষকের স্বাক্ষরের পর অভিভাবকের স্বাক্ষরের জন্যে পাঠাবেন।

১১। অভিভাবকের স্বাক্ষরের পর স্বাস্থ্যকার্ডটি স্কুলে সংরক্ষণ করবেন।

### স্বাস্থ্যকার্ডের নমুনা

বিদ্যালয়ের নাম :							
শিক্ষার্থীর নাম :							
অভিভাবকের নাম:							
জন্মতারিখ:				রক্তের গ্রুপ:			
শ্রেণি :		রোল নং:		শাখা:		ভর্তির তারিখ:	
ক্রমিক নং	বিষয়	জানুয়ারি	এপ্রিল	আগস্ট	ডিসেম্বর	মন্তব্য	প্রধান শিক্ষকের স্বাক্ষর
১	উচ্চতা						
২	ওজন						
৩	রক্তচাপ						
৪	দৃষ্টি শক্তি						
৫	স্বাস্থ্যগত সমস্যা						
৬	খেলাধুলার আগ্রহ						
৭	আচার আচরণ						

১২। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আমরা স্বাস্থ্যকার্ডের প্রয়োজনীয়তা ও তার সংরক্ষণ সমন্ধে জানলাম। তোমাদের কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে করতে পার। কেউ প্রশ্ন করলে তার উত্তর দেবেন। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। পরবর্তী সেশনের নির্দেশনা দিয়ে আজকের সেশন সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

## NCF অনুযায়ী মূল্যায়ন নির্দেশিকা

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
২.১ মুক্তহস্ত ব্যায়াম এবং সরঞ্জাম বিহীন বিভিন্ন খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করতে পারা।	০৯.০৩.০৬.০১	মুক্তহস্ত ব্যায়ামের কৌশল অনুশীলন করতে পারছে।	মুক্তহস্ত ব্যায়ামগুলো অনুশীলন করতে পেরেছে।	মুক্তহস্ত ব্যায়ামগুলো করে দেখাতে পেরেছে।	নিয়ম মেনে স্বতস্কুর্তভাবে ব্যায়ামগুলো করে দেখাতে পেরেছে।
	০৯.০৩.০৬.০২	সরঞ্জামবিহীন খেলাগুলো প্রদর্শন করতে পারছে।	সরঞ্জামবিহীন খেলাগুলোর প্রয়োজনীয়তা বলতে পেরেছে।	সরঞ্জামবিহীন খেলাগুলো করে দেখাতে পেরেছে।	নিয়ম মেনে সরঞ্জামবিহীন খেলাগুলো করে দেখাতে পেরেছে।

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
২.২ সরঞ্জামসহ বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করে নিজেকে সুস্থ রাখতে পারা।	০৯.০৩.০৭.০১	দৌড়/ লাফ/ নিষ্ক্ষেপ প্রদর্শন করে দেখাতে পারা।	দৌড়/ লাফ/ নিষ্ক্ষেপের কৌশল দেখাতে পেরেছে।	দৌড়/ লাফ/ নিষ্ক্ষেপ প্রদর্শন করে দেখাতে পেরেছে।	নিয়ম মেনে দৌড়/ লাফ/ নিষ্ক্ষেপ প্রদর্শন করে দেখাতে পেরেছে।
	০৯.০৩.০৭.০২	ফুটবল খেলা কৌশল প্রদর্শন করে দেখাতে পারছে।	ফুটবল খেলার কৌশল প্রদর্শন করতে পেরেছে।	দলগতভাবে ফুটবল খেলার কৌশল প্রদর্শন করে দেখাতে পেরেছে।	নিয়ম মেনে ফুটবল খেলার কৌশল প্রদর্শন করে দেখাতে পেরেছে।
	০৯.০৩.০৭.০৩	ব্যাডমিন্টনের কৌশল প্রদর্শন করে দেখাতে পারছে।	ব্যাডমিন্টনের কৌশল দেখাতে পেরেছে।	ব্যাডমিন্টনের কৌশল অনুশীলনে অংশ নিতে পেরেছে।	নিয়ম মেনে ব্যাডমিন্টনের কৌশল প্রদর্শন করে দেখাতে পেরেছে।

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
২.৩ ভাসমান বস্তুর সাহায্যে অগভীর পানিতে সাঁতার অনুশীলন করতে পারা।	০৯.০৩.০৮.০১	অগভীর পানিতে ভাসমান বস্তুর সাহায্যে সাঁতার অনুশীলন করতে পারছে।	ল্যান্ড ড্রিল অনুশীলন করতে পেরেছে।	অগভীর পানিতে সাঁতার অনুশীলন করতে পেরেছে।	অগভীর পানিতে হাত ও পায়ের মুভমেন্ট করে দেখাতে পেরেছে।

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
২.৪ ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনে সহযোগিতা এবং সক্রিয় অংশগ্রহণ করতে পারা।	০৯.০৩.০৯.০১	ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনে সহযোগিতা ও সক্রিয় অংশগ্রহণ করতে পারছে।	ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনে সহযোগিতা করেছে।	ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করেছে।	ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনে সহযোগিতা ও সক্রিয় অংশগ্রহণ করেছে।

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
২.৫ স্বাস্থ্যকার্ড ব্যবহার ও এর প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করতে পারা।	০৯.০৩.১০.০১	স্বাস্থ্য কার্ড ব্যবহার করতে পারছে।	স্বাস্থ্য কার্ড এর প্রয়োজনীয়তা বলতে পেরেছে।	স্বাস্থ্য কার্ড ব্যবহার করতে পেরেছে।	স্বাস্থ্য কার্ড সঠিকভাবে পূরণ, ব্যবহার ও সংরক্ষণ করতে পেরেছে।

## তৃতীয় অধ্যায়

# আবেগ-অনুভূতি ও মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:

৩.১ আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে যে কোনো অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে ব্যক্তি/বন্ধুদের প্রয়োজনীয় সহযোগিতা নিয়ে নিজেকে খাপ খাইয়ে নিতে পারা।

৩.২ বাড়িতে ও শ্রেণিকক্ষে লিঙ্গবৈষম্য পরিহার করা।

৩.৩ বিশেষচাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারা।

সেশন সংখ্যা: ০৯

সেশন বিভাজন:

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	সেশন নং	সেশনের শিরোনাম
৩.১ আবেগ নিয়ন্ত্রণ (আবেগ ব্যবস্থাপনা) করে যেকোন অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে ব্যক্তি/বন্ধুদের প্রয়োজনীয় সহযোগিতা নিয়ে নিজেকে খাপ খাইয়ে নিতে পারা।	সেশন ৩৪	আবেগ-অনুভূতি ও আবেগ ব্যবস্থাপনা (আবেগ নিয়ন্ত্রণ)
	সেশন ৩৫	আবেগ ব্যবস্থাপনার সুফল ও কুফল
	সেশন ৩৬	বিভিন্ন অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে খাপ খাইয়ে নিতে আবেগ ব্যবস্থাপনা
	সেশন ৩৭	খেলার মাধ্যমে আবেগ ব্যবস্থাপনা
	সেশন ৩৮	সহপাঠীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি
	সেশন ৩৯	শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে বন্ধুদের সাথে সহনশীল আচরণ
৩.২ বাড়িতে ও শ্রেণিকক্ষে, লিঙ্গবৈষম্য পরিহার করা।	সেশন ৪০	লিঙ্গসমতার ধারণা
	সেশন ৪১	বাড়িতে ও শ্রেণিকক্ষে লিঙ্গ সমতা
৩.৩ বিশেষচাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারা।	সেশন ৪২	বিশেষচাহিদাসম্পন্ন মানুষের সাথে বন্ধুত্ব

## সেশন- ৩৪

# আবেগ-অনুভূতি ও আবেগ ব্যবস্থাপনা

**পারদর্শিতা: ৩.১.১** আবেগ নিয়ন্ত্রণের সুফল ও কুফল বলতে পারবে।

**উপকরণ:** সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর।

**বিষয়বস্তু:** শিক্ষার্থীদের সার্বিক বিকাশ ও মানসিক কল্যাণের জন্যে ছোটবেলা থেকে আবেগ ও অনুভূতি সঠিকভাবে বুঝতে পারা অনেক গুরুত্বপূর্ণ। আবেগ হলো কোনো পরিস্থিতিতে শরীর ও মনের তৎক্ষণাত সংবেদনশীলতা। সহজ ভাষায় আবেগ-অনুভূতি হলো যেকোনো পরিস্থিতিতে আমাদের মনের অবস্থা। যেমন আনন্দ, রাগ, দুঃখ, ভয়, বিরক্তি ইত্যাদি হলো বিভিন্ন ধরনের আবেগ-অনুভূতি। এই আবেগ-অনুভূতি আবার বিভিন্ন আচরণের মাধ্যমে বহিঃপ্রকাশ হয়ে থাকে। যেমন আনন্দ অনুভব করলে আমরা হাসিখুশি থাকি, বন্ধুদের সাথে শেয়ার করি, খেলা করি, আবার কষ্ট পেলে কান্না করি, কারো সাথে কথা বলি না, রাগ হলে বন্ধুদের সাথে ঝগড়া বা মারামারি করি, ভয় পেলে চুপসে যাই। মানুষ হিসেবে আমাদের মধ্যে এই আবেগগুলো থাকবেই তবে আবেগের মাত্রা কম বেশি হয়ে থাকে। বিভিন্ন পরিস্থিতিতে এই আবেগগুলো বুঝে সঠিকভাবে বহিঃপ্রকাশ করা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আবেগ-অনুভূতিগুলো বুঝে সঠিকভাবে বহিঃপ্রকাশকে বলে আবেগ ব্যবস্থাপনা।

### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন। তারপর প্রেক্ষাপট নির্ভর অভিজ্ঞতা অর্জনের ভিত্তিতে শ্রেণি কার্যক্রম শুরু করবেন।
- ২। এরপর বলবেন আজ আমরা আমাদের বিভিন্ন ধরনের আবেগ-অনুভূতি ও আবেগ ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে জানবো।
- ৩। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করে দেবেন এবং প্রতিটি দলে একটি করে আবেগ ও অনুভূতিসংক্রান্ত ছবি দেবেন। এবার সবাইকে নিজ নিজ দলে, ছবিটিতে তারা কী দেখতে পাচ্ছে তা নিয়ে আলোচনা করতে বলবেন এবং আলোচনা শেষে প্রতি দল থেকে একজনকে সবার সাথে শেয়ার করতে বলবেন।





খেলায় জিতে যাওয়ার পর সবাই সহপাঠীকে মাথার উপরে তুলে আনন্দ করছে



দুজন শিক্ষার্থী ঝগড়া করছে, মারামারি করছে

একজন শিক্ষার্থী শ্রেণিকক্ষের এক কোণায় চুপ করে বসে আছে, তার চোখ দিয়ে পানি পড়ছে



শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে ক্লাস নিচ্ছেন, একজন শিক্ষার্থী পেছনে ভয়ে গুটিশুটি হয়ে বসে আছে।

৪। এবার শিক্ষক সবার উদ্দেশ্যে জিজ্ঞাসা করবেন -

- ছবিতে আমরা কী দেখতে পাচ্ছি?
- আমরা যখন খেলায় জিতে যায় তখন আমাদের কেমন লাগে?
- আর আমরা যখন খেলায় হেরে যাই তখন আমাদের কেমন লাগে?
- যখন কেউ বকা দেয় তখন কেমন লাগে?

৫। শিক্ষার্থীদের উত্তরগুলো শুনবেন তারপর বলবেন, এই যে আমাদের কখনো আনন্দ হয়, কষ্ট হয়, রাগ হয়, তোমরা কি জানো এগুলোকে কী বলে?

৬। এবার শিক্ষার্থীদের মতামতের ভিত্তিতে তাদের সাথে আবেগ-অনুভূতি নিয়ে আলোচনা করবেন।

৭। এ পর্যায়ে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের আবার চারটি দলে ভাগ করে দেবেন এবং প্রতি দলের সবাইকে পর্যায়ক্রমে বিভিন্ন অনুভূতির (আনন্দ, দুঃখ, রাগ, ভয়, অবাক হওয়া, বিরক্ত হওয়া) মূকাভিনয় করে দেখাতে বলবেন। এসময় প্রতিদলে একজন একটি আবেগের মূকাভিনয় করবে এবং অন্যরা তার আবেগটি শনাক্ত করবে।

৮। শিক্ষক প্রত্যেক দলে ঘুরে ঘুরে শিক্ষার্থীদের কাজটি পর্যবেক্ষণ করবেন এবং প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

৯। সবশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে হাততালির মাধ্যমে আজকের সেশন শেষ করবেন।

## সেশন- ৩৫

### আবেগ ব্যবস্থাপনার সুফল ও কুফল

**পারদর্শিতা:** ৩.১.২ অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করার উপায় বর্ণনা করতে পারবে।

**উপকরণ:** সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি, কেস, ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর।

**বিষয়বস্তু:** বিভিন্ন পরিস্থিতিতে আমাদের আবেগকে বুঝতে পারা এবং সঠিকভাবে বহিঃপ্রকাশ করা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আর যেকোনো পরিস্থিতিতে আবেগ সঠিকভাবে বহিঃপ্রকাশ করার জন্যে প্রয়োজন আবেগ ব্যবস্থাপনার। সঠিক উপায়ে আবেগ ব্যবস্থাপনা আমাদের যেকোনো অস্বস্তিকর পরিস্থিতির সাথে খাপ খাইয়ে নিতে সহায়তা করে। আবার আবেগের নেতিবাচক বহিঃপ্রকাশ এর ফলে বিভিন্ন অস্বস্তিকর পরিস্থিতির তৈরি হতে পারে। অর্থাৎ, আবেগ ব্যবস্থাপনার যেমন অনেক সুফল রয়েছে তেমনি সঠিকভাবে আবেগ ব্যবস্থাপনা না করতে পারার অনেক কুফলও রয়েছে। যেমন-

**আবেগ ব্যবস্থাপনার সুফল:**

- আবেগ ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে শিক্ষার্থী নিজের আবেগ ভালোভাবে বুঝতে ও সঠিকভাবে বহিঃপ্রকাশ করতে পারবে।
- শিক্ষক ও সহপাঠীরা সহজে একজন শিক্ষার্থীর মনের অবস্থা বুঝতে পারবে।
- শিক্ষক ও সহপাঠীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারবে।
- যেকোনো পরিস্থিতির সাথে নিজেকে মানিয়ে নিতে পারবে।
- বিদ্যালয়ের কর্মকাণ্ডে আরও মনোযোগী হতে পারবে।
- শিক্ষার্থীরা মানসিকভাবে ভালো থাকবে।

**আবেগ সঠিকভাবে ব্যবস্থাপনা না করার কুফল:**

- সঠিক উপায়ে আবেগ ব্যবস্থাপনা না করতে পারলে শিক্ষার্থী নিজের আবেগগুলো ভালোভাবে বুঝতে ও সঠিকভাবে বহিঃপ্রকাশ করতে পারবে না।
- শিক্ষক ও সহপাঠীদের সাথে শিক্ষার্থীর তুল বুঝারুঝি তৈরি হয় যা সম্পর্কের ক্ষতি হতে পারে।
- শিক্ষার্থী সহপাঠীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারবে না।
- শিক্ষার্থীর বিদ্যালয়ের কর্মকাণ্ডে মনোযোগ দিতে সমস্যা হয়।
- শিক্ষার্থীরা মানসিকভাবে বিপর্যস্ত থাকবে।

**শিখন-শেখানো কার্যাবলি:**

- ১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রথমেই শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন। তারপর প্রেক্ষাপট-নির্ভর অভিজ্ঞতা অর্জনের ভিত্তিতে শ্রেণিকার্যক্রম শুরু করবেন।
- ২। এরপর বলবেন আজ আমরা বিভিন্ন অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে আবেগ ব্যবস্থাপনার সুফল ও কুফল সম্পর্কে জানবো।
- ৩। শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে চারটি দলে ভাগ করে দেবেন এবং প্রতি দলে আলোচনার জন্যে একটি করে কেস দেবেন।

কেস-১

সাইফ তৃতীয় শ্রেণির একজন ছাত্র। সে প্রতিদিন বিকালে বন্ধুদের সাথে মাঠে খেলতে যায় এবং বন্ধুদের সাথে মিলে খুব আনন্দ করে। তবে আজ সাইফের মন খুব খারাপ, পছন্দের একটি খেলনা হারিয়ে গিয়েছে। মাঠের এক কোনায় চুপ করে বসে আছে। দূরে বন্ধুদের খেলতে দেখে সাইফ ভাবল মন খারাপ করে বসে না থেকে আমি যদি বন্ধুদের সাথে খেলা করি তাহলে আমার ভালো লাগবে। তা ভেবে সে খেলতে শুরু করলো ও কিছুক্ষণের মধ্যে তার কষ্ট ভুলে গেল।

- কেসের ঘটনাটি পড়ে তারা কি বুঝতে পারল তা নিয়ে আলোচনা করতে বলবেন।

কেস-২

রিয়াদ তৃতীয় শ্রেণির ছাত্র। পড়ালেখার পাশাপাশি বন্ধুদের সাথে খেলা করতে খুব পছন্দ করে। বন্ধুরা আজ ফুটবল খেলার জন্যে ওর বলটাকে নিয়ে যেতে বলেছিল। রিয়াদ যখন বাসা থেকে বেড় হচ্ছিল, তখন তার মা তাকে খেলতে যাওয়ার জন্যে নিষেধ করেন। এর ফলে রিয়াদের অনেক রাগ হয়, রেগে গিয়ে সে বলটাকে জোরে ছুঁড়ে মারে। এর ফলে রিয়াদের মা আরও রেগে যান এবং রিয়াদকে অনেক বকা দেন।

- কেসের ঘটনাটি পড়ে তারা কি বুঝতে পারলো তা নিয়ে আলোচনা করতে বলবেন।

৪। এবার শিক্ষক সবার উদ্দেশ্যে প্রশ্ন করবেন-

- এই গল্প দুটি থেকে তোমরা কী বুঝতে পারলে?
- সাইফ আর রিয়াদের মতো তোমাদের সাথে এমনটা কখনো হয়েছে?
- তখন তোমরা কী করেছিলে?
- এরপর যদি কখনো এমনটা হয় তাহলে কী করবে?

৫। শিক্ষার্থীদের উত্তর শুনবেন এবং এর প্রেক্ষিতে আবেগ ব্যবস্থাপনার সুফল ও কুফল নিয়ে আলোচনা করবেন।

৬। এবার শিক্ষার্থীদের পুনরায় চারটি দলে ভাগ করে দুটি দলকে আবেগ ব্যবস্থাপনার সুফল এবং বাকি দুটি দলকে সঠিকভাবে আবেগ ব্যবস্থাপনা না করার কুফল এর তালিকা তৈরি করতে বলবেন। আলোচনা শেষে, প্রতিদল থেকে একজনকে সবার উদ্দেশ্যে উপস্থাপন করতে বলবেন। দলীয় কাজের সময় শিক্ষক পর্যবেক্ষণ করবেন এবং প্রয়োজনীয় সহয়তা দেবেন।

৭। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা আবেগ ও আবেগ ব্যবস্থাপনার সুফল ও কুফল সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিখনের অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন। প্রয়োজনে প্রশ্নের উত্তর দেবেন। সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

## সেশন- ৩৬

### বিভিন্ন অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে খাপ খাইয়ে নিতে আবেগ ব্যবস্থাপনা

**পারদর্শিতা:** ৩.১.৩ বিভিন্ন অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে সহপাঠীদের সাথে সহনশীল আচরণ করতে পারবে।

**উপকরণ:** সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি/ ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর।

**বিষয়বস্তু:** প্রতিদিন আমাদের বিভিন্ন ধরনের পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যেতে হয়। কিছু পরিস্থিতি আমাদের মধ্যে ভালো লাগা তৈরি করে, আবার কিছু পরিস্থিতি আমাদের জন্যে অস্বস্তিকর যা আমাদের মধ্যে খারাপ লাগা তৈরি করে। এই ধরনের পরিস্থিতিতে আমাদের অস্থির লাগে, বুক ধড়ফড় করে আবার কখনো খুব রাগ হয়, কষ্ট হয়, ভয় লাগে ইত্যাদি। এই অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে আমরা যদি সঠিকভাবে আবেগ ব্যবস্থাপনা না করতে পারি তাহলে এমন কিছু অপ্রত্যাশিত আচরণ করে ফেলি যা নিজের কিংবা অন্যের জন্যে ক্ষতিকর। এর ফলে বন্ধুদের সাথে সম্পর্কও খারাপ হতে পারে। যেমন বন্ধুর কোনো আচরণে কষ্ট পেলে আমরা কান্না করি, নিজেকে সবার থেকে আলাদা করে ফেলি, একা থাকি, বন্ধুর সাথে আর খেলতে চাই না। আবার কখনও রেগে গিয়ে বন্ধুর সাথে ঝগড়া করি, বন্ধুকে আঘাত করে ফেলি যার ফলে বন্ধুর কোনো বড় ধরনের ক্ষতি হতে পারে। কিন্তু আমরা যদি আবেগগুলোকে সঠিকভাবে ব্যবস্থাপনা করতে পারি তাহলে নিজেকে বা বন্ধুকে এই ধরনের ক্ষতি থেকে রক্ষা করতে পারি। এক্ষেত্রে আমরা যখন কোনো অস্বস্তিকর পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যাই তখন হঠাৎ কোনো আচরণ না করে নিজেকে একটু সময় দেওয়া, অনুভূতিটাকে বুঝার চেষ্টা করা, নিজেকে শান্ত রাখার মাধ্যমে আবেগ ব্যবস্থাপনা করতে পারি। নিজেকে শান্ত রাখার জন্যে ভালোলাগার কোনো কাজ করা, কাছের মানুষের সাথে মনের কথাগুলো বলা, ১০ থেকে ১ পর্যন্ত গণনা করা, হাত-মুখ, ধোয়া, নিঃশ্বাসের ব্যায়াম করা, পেশি শিথিলায়ন ব্যায়াম কিংবা খেলাধুলা করা। এর ফলে আমাদের মনে খারাপ লাগা, কষ্ট বা যে সকল অস্বস্তিকর অনুভূতিগুলো থাকে তা আস্তে আস্তে কমতে থাকে। তখন আমাদের মনে অনেক প্রশান্তি লাগে।

#### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন এবং প্রেক্ষাপট-নির্ভর অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে আজকের সেশন শুরু করবেন।
- ২। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করে দেবেন এবং প্রতিটি দলে একটি করে আবেগ ব্যবস্থাপনা-সংক্রান্ত ছবি দেবেন। এবার সবাইকে নিজ নিজ দলে ছবিতে তারা কী দেখতে পাচ্ছে তা নিয়ে আলোচনা করতে বলবেন এবং আলোচনা শেষে প্রতি দল থেকে একজনকে সবার সাথে শেয়ার করতে বলবেন।



শিশু অনেক রেগে আছে



শিশু রেগে গিয়ে বন্ধুর সাথে মারামারি করছে



শিশু অনেক রেগে আছে



শিশু নিঃশ্বাসের ব্যায়াম করছে, ধীরে ধীরে শিশুর ভালো লাগছে

৩। এবার শিক্ষক সবার উদ্দেশে জিজ্ঞেসা করবেন-

- ছবিতে আমরা কী দেখতে পাচ্ছি?
- তোমাদের যখন খুব কষ্ট হয় তা প্রকাশ করো কীভাবে?
- তোমাদের যখন খুব রাগ হয় রাগটাকে কমাও কীভাবে?
- কষ্ট বা রাগ যখন কমে যায় তোমরা কি বুঝতে পার?

৪। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার চেষ্টা করবেন। প্রয়োজনে শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন, বুঝতে না পারলে আবার সহজ করে বুঝিয়ে দেবেন।

৫। এবার শিক্ষার্থীদের মতামতের ভিত্তিতে তাদের সাথে বিভিন্ন অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে আবেগ ব্যবস্থাপনার উপায়সমূহ নিয়ে আলোচনা করবেন।

৬। এবার শিক্ষক একেকজন শিক্ষার্থীকে সামনে আমন্ত্রণ জানাবেন এবং তার বন্ধুরা কীভাবে আবেগ ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে (যখন মন খারাপ হয়, রাগ হয়, ভয় হয় ইত্যাদি) ভালো অনুভব করতে পারে তার একটি করে উপায় বলতে বলবেন। শিক্ষক প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

৭। সবশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে হাততালির মাধ্যমে আজকের সেশন শেষ করবেন।

## সেশন- ৩৭

### খেলার মাধ্যমে আবেগ ব্যবস্থাপনা

**পারদর্শিতা:** ৩.১.৪ খেলার মাধ্যমে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে সহপাঠীদের সাথে সহনশীল আচরণ করতে পারবে।

**উপকরণ:** সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি/ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া, প্রজেক্টর।

**বিষয়বস্তু:** শিশুর সার্বিক বিকাশে খেলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। খেলার মাধ্যমে শিশু যেমন আনন্দ পায় এর পাশাপাশি শিশুর শারীরিক, সামাজিক-আবেগিক বিকাশ ঘটে থাকে। খেলা শিশুকে যেমন তার আবেগগুলো বুঝতে সহায়তা করে, তেমনই খেলার মাধ্যমে শিশু তার আবেগগুলো প্রকাশ করারও সুযোগ পায়। যেমন খেলায় যখন তারা জিতে যায়, তখন তারা অনেক খুশি হয়, সবাই মিলে অনেক আনন্দ করে, উচ্ছ্বাস করে। আবার খেলায় যখন হেরে যায় তারা অনেক মন খারাপ করে, কান্না করে, অভিমান করে, রেগে যায়। খেলার মাধ্যমে শিশুরা তাদের দুঃখ, কষ্ট, গ্লানি আর অনিশ্চয়তা ভুলে নতুন উদ্যমে নিজেকে আনন্দময় ও প্রফুল্ল রাখতে পারে। কেননা শিশু যখন খেলা করে ঐ মুহূর্তে সে নিজেকে সকল প্রতিকূলতা থেকে সুরক্ষিত মনে করে। অনেক সময় খেলার মাঠে বা শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন নেতিবাচক আবেগ ও আচরণ যেমন রাগ, ঝগড়া, বিবাদ ও মারামারির সৃষ্টি হতে পারে। এসকল ক্ষেত্রেও পরিস্থিতি স্বাভাবিক করতে ও শিক্ষার্থীদের ভালো অনুভব করতে খেলা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। যেমন বরফ বরফ খেলা, দুরবিন দিয়ে দেখা খেলা। এসময় শিক্ষার্থী তার সকল রাগ, কষ্ট, ভয় ও চিন্তা ভুলে খেলায় মনোযোগী হয়। খেলার সময় শিক্ষার্থী আনন্দ পায় ও নিজের মতো করে পরিস্থিতিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। এর ফলে খুব সহজেই শিক্ষার্থীর মনোযোগ সরিয়ে তার নেতিবাচক আবেগ ও আচরণকে ইতিবাচক আবেগ ও আচরণে রূপান্তরিত করা যায়।

#### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রথমেই শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন। তারপর প্রেক্ষাপট-নির্ভর অভিজ্ঞতা অর্জনের ভিত্তিতে শ্রেণি কার্যক্রম শুরু করবেন।
- ২। এরপর বলবেন আজ আমরা খেলার মাধ্যমে আবেগ ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে জানবো।
- ৩। এবার শিক্ষক বিভিন্ন ধরনের খেলার মাধ্যমে আবেগ ব্যবস্থাপনা-সংক্রান্ত ছবি প্রদর্শন করবেন। শিক্ষার্থীদের মনোযোগ সহকারে ছবি দেখতে বলবেন এবং প্রশ্ন করবেন, যেমন- ছবিগুলো দেখে তোমাদের কী মনে হয়েছে?



একজন শিক্ষার্থী অনেক মন  
খারাপ করে বসে আছে



বন্ধুরা এসে তাকে খেলা করার জন্যে ডাকছে



সবাই মিলে খেলা করছে  
শিক্ষার্থীর মন অনেক ভালো, সবাই মিলে অনেক আনন্দ করছে

৪। এ পর্যায়ে নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে আবেগ ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের পূর্বধারণা জানার চেষ্টা করবেন।

- তোমাদের যখন মন খারাপ থাকে তখন তোমরা কী করো?
- খেলা করতে তোমাদের কেমন লাগে?
- তোমাদের যখন মন খারাপ থাকে তখন খেলা করলে তোমাদের কেমন লাগে?

৫। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার চেষ্টা করবেন। প্রয়োজনে শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।

৬। শিক্ষার্থীদের থেকে প্রাপ্ত ধারণার ভিত্তিতে খেলা কীভাবে আমাদের আবেগ ব্যবস্থাপনায় সহায়তা করে তা ব্যাখ্যা করবেন।

৭। এখন শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে পেশি শিথিলায়ন ব্যায়ামটি অনুশীলন করাবেন।

### পেশি শিথিলায়ন ব্যায়াম

আমরা সবাই নিজের জায়গায় আরাম করে দাঁড়াই। এবার চোখ বন্ধ করি এবং হাত দুটিকে পেটের উপর রাখি। এখন ধীরে ধীরে নাক দিয়ে শ্বাস টেনে নিই এবং খেয়াল করি আমার পেট বেলুনের মতো ফুলে উঠছে। কিছুক্ষণ নিজের মধ্যে শ্বাসটাকে ধরে রেখে ধীরে ধীরে মুখ দিয়ে ছেড়ে দিই এবং খেয়াল করি কীভাবে আমার পেটটা চুপসে যাচ্ছে। এভাবে তিন বার কাজটি করি। তারপর ধীরে ধীরে চোখ খুলি ও কাজটি করে আমার কেমন লাগছে তা খেয়াল করি।

৮। কাজটি করে সবার কেমন লেগেছে তা জানতে চান। প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করুন।

৯। এ পর্যায়ে শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করে দুটি দলকে কখন তারা খুব বেশি রেগে যায় এবং বাকি দুটি দলকে রেগে গেলে তাঁরা রাগটাকে কীভাবে কমায়, তা নিয়ে আলোচনা করে দলীয়ভাবে উপস্থাপন করতে বলবেন। দলীয় কাজের সময় শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে পর্যবেক্ষণ করবেন এবং প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন।

১০। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা খেলার মাধ্যমে কীভাবে আবেগ ব্যবস্থাপনা করা যায় তা জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের অগ্রগতি যাচাই করবেন ও শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন। প্রয়োজনে প্রশ্নের উত্তর দেবেন। পরবর্তী সেশনের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দিয়ে ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

## সেশন- ৩৮

### আবেগ ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে সহপাঠীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি

**পারদর্শিতা:** ৩.১.৫ সহপাঠীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারবে

**উপকরণ:** সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি/ভিডিও ক্লিপ, কাগজ, পেন্সিল, রং পেন্সিল, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর।

**বিষয়বস্তু:** আমাদের জীবনের খুব কাছেই এবং গুরুত্বপূর্ণ একজন মানুষ হল আমাদের বন্ধু, আমাদের সহপাঠী। আমরা একসাথে স্কুলে যাই, পড়ালেখা করি, খেলা করি। আমাদের সহপাঠীরা আমাদের বন্ধু। তাদের সাথে আমরা যেমন অনেক মজা করি আবার অনেক সময় তাদের আচরণে কষ্ট পেয়ে থাকি। তখন আমরা বুঝে বা না বুঝে এমন কিছু আচরণ করে ফেলি যার কারণে বন্ধুদের সাথে আমাদের সম্পর্ক খারাপ হয়ে যায়। যেমন বন্ধুর কোনো আচরণে কষ্ট পেলে আমাদের মন খারাপ হয়, তখন আমরা কান্না করি, একা থাকি, বন্ধুর সাথে আর মিশতে চাই না বা খেলতে চাই না। আবার কখনও বন্ধুর কোনো আচরণে রেগে গিয়ে তার সাথে ঝগড়া করি, তাকে আঘাত করে ফেলি যার ফলে বন্ধুর কোনো বড় ধরনের ক্ষতি হতে পারে। কিন্তু আমরা যদি আবেগটাকে



সঠিকভাবে ব্যবস্থাপনা করতে পারি তাহলে নিজেকে বা বন্ধুকে এই ধরনের খারাপ লাগা থেকে রক্ষা করতে পারি। যেকোনো পরিস্থিতিতে খাপ খাইয়ে নিতে পারি যা আমাদের বন্ধুত্বকে আরও মজবুত করে।

### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রথমেই শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন। তারপর প্রেক্ষাপট-নির্ভর অভিজ্ঞতা অর্জনের ভিত্তিতে শ্রেণি কার্যক্রম শুরু করবেন।

২। এরপর বলবেন আজ আমরা সঠিকভাবে আবেগ ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে কীভাবে সহপাঠীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি করতে পারি তা জানবো।

৩। এবার শিক্ষার্থীদের তাদের প্রিয় বন্ধুর সাথে যেকোনো একটি ঘটনা মনে করতে বলবেন। তার প্রিয় বন্ধু কে, তারা একসাথে কী করেছিল, তাদের কেমন লেগেছিল ইত্যাদি। এর জন্যে কয়েক মিনিট সময় দেবেন।

৪। এবার নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক বিষয়ে শিক্ষার্থীদের ধারণা জানার চেষ্টা করবেন।

- তোমরা একজন সহপাঠীকে কখন বন্ধু বলো?
- তোমার বন্ধুর কোন গুণটি তোমার খুব ভালো লাগে?
- তোমার যখন মন খারাপ থাকে তখন তোমার মন ভালো করার জন্যে বন্ধু কী করে?
- বন্ধুর যখন মন খারাপ থাকে তখন তার মন ভালো করার জন্যে তুমি কী করো?

৫। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার চেষ্টা করবেন। প্রয়োজনে শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।

৬। এবার শিক্ষক শিক্ষার্থীদের থেকে প্রাপ্ত ধারণার ভিত্তিতে বিভিন্ন অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে আবেগ ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে কীভাবে সহপাঠীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলা যায় তা নিয়ে আলোচনা করবেন।

৭। এ পর্যায়ে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের নিজের আসনে বসতে বলবেন এবং সবাইকে রঙ পেন্সিল ও কাগজ দেবেন। এবার সবাইকে ছবি এঁকে তার বন্ধুকে বর্ণনা করতে বলবেন। ছবি আঁকা শেষে ছবিটা বন্ধুকে উপহার দিতে বলবেন। শিক্ষক প্রয়োজনীয় সহায়তা করবেন।

৮। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা আবেগ ব্যবস্থাপনার উপায় সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন এবং প্রশ্নের উত্তর দেবেন। পরবর্তী সেশনের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দিয়ে ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

## সেশন- ৩৯

# শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে বন্ধুদের সাথে সহনশীল আচরণ

**পারদর্শিতা:** ৩.১.৬ বিভিন্ন পরিস্থিতিতে বন্ধুর নিকট থেকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা নিতে পারবে।

**উপকরণ:** সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি/ভিডিও এবং মাল্টিমিডিয়া, প্রজেক্টর।

**বিষয়বস্তু :** বন্ধুত্ব একটি সুন্দর ও সুস্থ সম্পর্ক। শিক্ষার্থীদের শিখনে বন্ধুত্ব অনেক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। বন্ধুদের সাথে মেলামেশা ও খেলার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা একদিকে যেমন একে অন্যের আবেগ বুঝতে শেখে, এর পাশাপাশি তাদের মধ্যে কার্যকরি যোগাযোগের দক্ষতা তৈরি হয়। এর ফলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে সহযোগিতাপূর্ণ পরিবেশ তৈরি হয়। যেমন- তারা একে অন্যকে বুঝতে শেখে, সহমর্মি হয়, খেলনা বা জিনিস ভাগাভাগি করে নেওয়া শেখে, প্রয়োজনে একে অপরকে সাহায্য-সহযোগিতা করতে পারে। একজন শিক্ষার্থী খেলার মাধ্যমে সহপাঠীর সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি করতে পারে। যার ফলে সে তার যেকোনো ভালোলাগা, খারাপলাগাগুলো মন খুলে প্রকাশ করতে পারে এবং প্রয়োজনে যেকোনো সাহায্য চাইতে পারে। সহপাঠীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি করার ক্ষেত্রে কিছু বিষয় খুব গুরুত্বপূর্ণ, যেমন- কাউকে হিংসা না করা, একে অপরকে সম্মান করা, বিদ্যালয়ের বন্ধুরা কে কোথা থেকে এলো সেটি কথা নয়; ক্লাসে সবাই বন্ধু এটাই বড় কথা। ক্লাসে কেউ একটু কম পড়াশোনা বা খেলাধুলা পারলে তাকে নিয়ে মজা না করা বরং তাকে সহযোগিতা করা। বন্ধুদের সাথে সুন্দর, সাবলীল ও ভদ্র আচরণ করতে হবে। তাহলে শ্রেণিকক্ষে সুন্দর পরিবেশ বজায় থাকবে এবং শিক্ষার্থীদের মধ্যেও বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে উঠবে।

### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রথমেই শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন। তারপর প্রেক্ষাপট-নির্ভর অভিজ্ঞতা অর্জনের ভিত্তিতে শ্রেণি কার্যক্রম শুরু করবেন।

২। এরপর বলবেন আজ আমরা খেলার মাঠে ও শ্রেণিকক্ষে সহপাঠীদের সাথে সহনশীল আচরণ সম্পর্কে জানবো

৩। বিভিন্নধরনের খেলার মাধ্যমে বন্ধুত্ব-সংক্রান্ত ছবি / ভিডিও প্রদর্শন করবেন। শিক্ষার্থীদের মনোযোগসহকারে ছবি / ভিডিওটি দেখতে বলবেন।

৪। এবার ছবি / ভিডিওর সম্পর্কে প্রশ্ন করবেন

- ছবি বা ভিডিওটি দেখে তোমাদের কী মনে হয়েছে?
- তোমরা কখনো এমনটা করো কি?
- তোমাদের বন্ধুরা তোমাদের সহযোগিতা করে কি?
- তুমি তোমার বন্ধুদের কীভাবে সহযোগিতা করো?

৫। শিক্ষার্থীরা ছবি / ভিডিও দেখে যে উত্তরগুলো দিয়েছে তার প্রেক্ষিতে খেলার মাঠে ও শ্রেণিকক্ষে সহপাঠীদের সাথে সহনশীল আচরণ নিয়ে আলোচনা করবেন।

৬। শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করে দিন। এবার দুটি দলকে প্রিয় বন্ধুর কোন কোন দিক তাদের খুব ভালো লাগে আর বাকি দুটি দলকে বন্ধুর যখন খুব মন খারাপ থাকে বা রাগ হয় তখন কীভাবে তাকে শান্ত করা যেতে পারে সে বিষয়ে আলোচনা করে উপস্থাপন করতে বলবেন। শিক্ষক প্রয়োজনীয় সহায়তা করবেন।

৭। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিখনের অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন এবং প্রশ্নের উত্তর দেবেন। পরবর্তী সেশনের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন শেষ করবেন।

## সেশন- ৪০

### লিঙ্গ সমতার ধারণা

**পারদর্শিতা:** ৩.২.১ বাড়ি ও শ্রেণিকক্ষে লিঙ্গসমতা বজায় রাখার উপায়সমূহ বলতে পারবে।

**উপকরণ:** সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি/ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া, প্রজেক্টর।

**বিষয়বস্তু:** একজন শিশু পরিবারে জন্মগ্রহণ করে সমাজের নির্ধারিত বিভিন্ন নিয়মনীতি বা সংস্কৃতি শিখে বড় হয়। এক্ষেত্রে কিছু নিয়ম সবাইকে সুন্দর ও সুশৃঙ্খলভাবে বসবাস করতে সহায়তা করে। আবার কিছু নিয়ম একজনকে মানুষ হিসেবে তার সকল অধিকার পূরণ ও তার মধ্যকার সম্ভাবনাগুলোকে কাজে লাগিয়ে নতুন কিছু করার ক্ষেত্রে অন্তরায় হতে পারে। এমনই একটি বিষয় হলো সমাজে বিদ্যমান লিঙ্গবৈষম্য, যেখানে সমাজে ছেলেরা কেমন আচরণ করবে, মেয়েরা কেমন আচরণ করবে, ছেলেরা কী ধরনের জিনিস পছন্দ করবে, কী কী খেলা করবে আবার মেয়েরা কী ধরনের জিনিস পছন্দ করবে, কি ধরনের খেলা খেলবে, কেমন পোশাক পরবে তা সমাজই নির্ধারণ করে। শিশুরা যদি লিঙ্গ বৈষম্যের মধ্যে বড় হয় তাহলে তারা একজন ব্যক্তিকে মানুষ নয় বরং ছেলে বা মেয়ে হিসেবে বিচার করতে শেখে, পাশাপাশি নিজের সম্ভাবনাগুলোকে সঠিকভাবে প্রস্তুতি করতে পারে না। তবে যখন আমরা বৈষম্য করছি না সেই পরিস্থিতিকে বলছি লিঙ্গ সমতা। আমরা যদি পরিবার ও শ্রেণিকক্ষে লিঙ্গসমতা বজায় রাখতে পারি তাহলে একজন শিক্ষার্থী তার পরিবারের মানুষ ও সহপাঠীদের ছেলে কিংবা মেয়ে নয়, বরং মানুষ হিসেবে সম্মান করতে শিখবে। শিক্ষার্থীরা বুঝতে শিখবে আমার সহপাঠী ছেলে কিংবা মেয়ে এটা বড় কথা নয়, আমরা যে সবাই বন্ধু এটাই বড়। নিম্নোক্ত কয়েকটি কাজের মাধ্যমে আমরা খুব সহজে পরিবার বা শ্রেণিকক্ষে লিঙ্গ সমতা বজায় রাখা যাবে। যেমন-

- শিখন সামগ্রী ও খেলনা সামগ্রীগুলোকে ছেলেদের জন্যে বা মেয়েদের জন্যে ভাগাভাগি না করা, সবগুলো সবার জন্যে উন্মুক্ত করে দেয়া।
- শিশুদের সমাজে প্রচলিত ধারণা থেকে বের হয়ে শিশুদের ভিন্ন কাজ করার সুযোগ দেওয়া, যেমন ছেলেদের রান্না সংক্রান্ত খেলনাসামগ্রী এবং মেয়েদের নির্মাণ কাজ সংক্রান্ত খেলনাসামগ্রী নিয়ে খেলতে দেওয়া।
- সমাজে প্রচলিত ধারণাগুলো দিয়ে তাদের আচরণকে নির্ধারণ না করা, যেমন ছেলেরা কান্না করে না,

মেয়েদের রাগ করতে নেই ইত্যাদি।

- খেলা ও শ্রেণিকক্ষে বিভিন্ন প্রজেক্টের কাজে ছেলে-মেয়েদের একসাথে কাজ করার সুযোগ দেয়া।
- শিক্ষক নিজেও শ্রেণিকক্ষে লিঙ্গসমতার অনুশীলন করবেন।

### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রথমেই শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন। তারপর প্রেক্ষাপট-নির্ভর অভিজ্ঞতা অর্জনের ভিত্তিতে শ্রেণি কার্যক্রম শুরু করবেন।

২। এরপর বলবেন আজ আমরা পরিবারে ও শ্রেণিকক্ষে লিঙ্গ সমতা সম্পর্কে জানবো।

৩। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করে দেবেন এবং প্রতিটি দলে বিভিন্ন পেশা-সংক্রান্ত ছবি দেবেন। এবার সবাইকে নিজ নিজ দলে ছবিটিতে তারা কী দেখতে পাচ্ছে তা নিয়ে আলোচনা করতে বলবেন এবং আলোচনা শেষে প্রতি দল থেকে একজনকে সবার সাথে শেয়ার করতে বলবেন।



৪। নিচের প্রশ্ন গুলোর মাধ্যমে লিঙ্গ সমতা সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের পূর্ব ধারণা জানার চেষ্টা করবেন।

- লিঙ্গ বৈষম্য বলতে তোমরা কী বুঝ?
- তোমাদের পরিচয় কী, ছেলে-মেয়ে না মানুষ?
- দুটি কাজের নাম বলতে পারবে, যা ছেলে কিংবা মেয়ে সবাই করতে পারে?

- তোমরা যদি ছেলে-মেয়ে না চিন্তা করে, নিজের ইচ্ছেমতো কাজ করার বা আচরণ করার সুযোগ পেলে কেমন লাগবে?

৫। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার চেষ্টা করবেন। প্রয়োজনে শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।

৬। এবার শিক্ষক পরিবার ও শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থীরা কীভাবে লিঙ্গসমতা বজায় রাখতে পারে তা নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করবেন।

৭। শিক্ষার্থীদের চারটি দলে ভাগ করে দিন। এবার দুটি দলকে লিঙ্গ বৈষম্যের খারাপ দিক এবং বাকি দুটি দলকে লিঙ্গ সমতার ভালোদিক নিয়ে আলোচনা করে উপস্থাপন করতে বলবেন। শিক্ষক প্রয়োজনীয় সহায়তা করবেন।

৮। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন এবং প্রশ্নের উত্তর দেবেন।

## সেশন- ৪১

### বাড়িতে ও শ্রেণিকক্ষে লিঙ্গসমতা

**পারদর্শিতা:** ৩.২.২ বাড়ি ও শ্রেণিকক্ষে লিঙ্গসমতা বজায় রেখে সকলের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারবে

**উপকরণ:** সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি/ ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া, প্রজেক্টর।

**বিষয়বস্তু:** শ্রেণিকক্ষে যদি লিঙ্গসমতা বজায় থাকে, ছেলে-মেয়েরা তাহলে একসাথে খেলার ও শ্রেণিকক্ষের বিভিন্ন কাজ করার সুযোগ পাবে। তাদের মধ্যে একে অপরকে সহযোগিতা করা, সহমর্মিতা দেখানো, সম্মান দেখানো, সর্বোপরি একে অপরকে মানুষ হিসেবে গ্রহণ করার মনোভাব বৃদ্ধি পায়। ফলে সহপাঠীদের মধ্যে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে ওঠে। পাশাপাশি বাড়িতে ছেলে ও মেয়ে শিশুকে সমান গুরুত্ব দেওয়া। তাদেরকে এক্ষেত্রে যেকোনো দায়িত্ব গ্রহণ ও কাজ করার ক্ষেত্রে উৎসাহিত করা।

#### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রথমেই শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন। তারপর প্রেক্ষাপট-নির্ভর অভিজ্ঞতা অর্জনের ভিত্তিতে শ্রেণি কার্যক্রম শুরু করবেন।

২। এরপর বলবেন আজ আমরা লিঙ্গসমতা ও বন্ধুত্ব সম্পর্কে জানব।

৩। শিক্ষার্থীদের নিজের আসনে বসতে বলবেন। এবং প্রত্যেককে তার পছন্দের কাজটি সম্পর্কে কয়েকটি বাক্য খাতায় লিখতে বলবেন এবং এবার কয়েক জনকে সবার সামনে এসে তার পছন্দের কাজটি উপস্থাপন করতে বলবেন। শিক্ষক প্রয়োজনীয় সহায়তা করবেন।

৪। এবার লিঙ্গসমতা নিয়ে শিক্ষার্থীদের পূর্ব ধারণা বুঝার জন্যে কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন-

- এই পছন্দের কাজটি উপস্থাপন করার পর তোমাদের কেমন লাগছে?
- এই কাজটি কী শুধু ছেলে কিংবা মেয়ে নাকি সবাই করতে পারে?
- শ্রেণিকক্ষে কী কী কাজে আমরা সহপাঠীকে সহায়তা করতে পারি?

৫। শিক্ষক শিক্ষার্থীদের উত্তরগুলো মনোযোগ সহকারে শুনবেন এবং প্রয়োজনে সহায়তা দেবেন। শিক্ষার্থীদের উত্তরের প্রেক্ষিতে শ্রেণিকক্ষে লিঙ্গ সমতা বজায় রেখে বন্ধুত্ব তৈরি সম্পর্কে আলোচনা করবেন।

৬। এপর্যায়ে শিক্ষার্থীদের নিজ নিজ আসনে বসতে বলবেন এবং সবাইকে রঙ পেন্সিল ও কাগজ দেবেন। এবার সবাইকে ছবি আঁকে তার বন্ধুকে বর্ণনা করতে বলবেন। ছবি আঁকা শেষে ছবিটা বন্ধুকে উপহার দিতে বলবেন। শিক্ষক প্রয়োজনীয় সহায়তা করবেন।

৭। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা সহপাঠীদের সাথে লিঙ্গ সমতা বজায় রেখে বন্ধুত্ব করা সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন এবং প্রশ্নের উত্তর দেবেন। পরবর্তী সেশনের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

## সেশন- ৪২

### বিশেষচাহিদাসম্পন্ন মানুষের সাথে বন্ধুত্ব

**পারদর্শিতা: ৩.৩.১** সমাজের বিশেষচাহিদাসম্পন্ন বিভিন্ন মানুষের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতে পারবে।

**৩.৩.২** সকল কাজে বিশেষচাহিদাসম্পন্ন মানুষকে সহযোগিতা করতে পারবে।

**উপকরণ:** সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি/ভিডিও ক্লিপ, কাগজ, রংপেন্সিল, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর।

**বিষয়বস্তু :** প্রতিটি সমাজের মানুষের মধ্যে আচার-আচরণ, পছন্দ-অপছন্দ, শিখন ক্ষমতা কিংবা কর্ম দক্ষতার দিক থেকে অনেক ভিন্নতা রয়েছে। আবার সমাজে কিছু মানুষ আছে যারা আমাদের মতো সবকিছু নিজে নিজে বা স্বাভাবিকভাবে করতে পারে না। তাদের কিছু কাজ করার জন্যে অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন হয়। তাদেরকে আমরা প্রতিবন্ধি বা বিশেষচাহিদাসম্পন্ন মানুষ বলি। সমাজে অনেক বিশেষচাহিদাসম্পন্ন শিশু আছে যারা বিদ্যালয়ে লেখাপড়া করার এবং সবার সাথে মেশার সুযোগ পায় না। এর ফলে তাদের সামাজিক ও আবেগিক বিকাশ ব্যহত হয়। একজন শিশু হিসেবে তাদের অধিকার পূরণ হয় না এবং তাদের মধ্যে হীনমন্যতা কাজ করে। তবে তারা যদি বিদ্যালয়ে ভর্তি হয়ে অন্য সকল শিক্ষার্থীদের সাথে একই শ্রেণিকক্ষে পড়ার ও সহপাঠীদের সাথে বন্ধুত্ব করার সুযোগ পায় তবে তারাও একটা স্বাভাবিক পরিবেশে বেড়ে উঠার সুযোগ পাবে। এরফলে একদিকে যেমন তারা বিভিন্ন বিষয় শিখতে পারবে, তেমনি সবার সাথে বন্ধুত্ব করার মাধ্যমে তাদের সামাজিক ও আবেগিক বিকাশও ত্বরান্বিত হবে। তারা ধীরে ধীরে বিভিন্ন কাজ করতে শিখবে এবং তাদের

আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পাবে। শ্রেণিকক্ষের অন্যান্য শিশুদের মধ্যেও তাদেরকে গ্রহণ করার ও সহযোগিতা করার মনোভাব তৈরি হবে। এক্ষেত্রে বিশেষচাহিদাসম্পন্ন মানুষের চাহিদা বুঝে তাকে সাহায্য করা, কথা বলার সুযোগ দেয়া, কোনো কিছু না বুঝলে বুঝিয়ে বলা, এক জায়গা থেকে আরেক জায়গা যেতে সাহায্য করা, তাদেরকে বিভিন্ন কাজ বা খেলায় অন্তর্ভুক্ত করার মাধ্যমে তাদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলা যায়। শ্রেণিকক্ষে সব সময় শিক্ষার্থীদের বিশেষচাহিদাসম্পন্ন শিশুদের সাথে মেশার এবং বন্ধুত্ব করার জন্যে উদ্বুদ্ধ করতে হবে।

### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রথমেই শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন। তারপর প্রেক্ষাপট নির্ভর অভিজ্ঞতা অর্জনের ভিত্তিতে শ্রেণিকার্যক্রম শুরু করবেন।
- ২। প্রতিবন্ধিশিশু ও স্বাভাবিকশিশুরা খেলা করছে, বিভিন্ন পরিস্থিতিতে তারা একসাথে কাজ করছে এমন-কিছু ছবি / ভিডিও প্রদর্শন করবেন। শিক্ষার্থীদের মনোযোগসহকারে ছবি / ভিডিওটি দেখতে বলবেন।



প্রতিবন্ধি শিশু ও স্বাভাবিক শিশুরা খেলা করছে, বিভিন্ন পরিস্থিতিতে তারা একসাথে কাজ করছে

- ৩। এরপর শিক্ষক ছবি / ভিডিওর বিষয়বস্তু সম্পর্কে প্রশ্ন করবেন-

- ছবিতে আমরা কী দেখতে পাচ্ছি?
- এসকল পরিস্থিতিতে তোমরা সাধারণত কী করে থাকো?
- বিশেষচাহিদাসম্পন্ন মানুষ দেখলে আমরা কী করব?
- বিশেষচাহিদাসম্পন্ন মানুষের সাথে আমরা কীভাবে বন্ধুত্ব করতে পারি?

৪। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার চেষ্টা করবেন। প্রয়োজনে শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।

৫। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্রধরে আমরা কীভাবে বিশেষচাহিদাসম্পন্ন মানুষের সাথে মিলেমিশে থাকতে পারি এবং বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারি তা আলোচনা করবেন।

৬। এবার শিক্ষার্থীদের নিজ নিজ আসনে বসতে বলবেন এবং সবাইকে কাগজ ও রঙপেন্সিল দেবেন। এবার সবাইকে তাদের ইচ্ছেমতো ছবি এঁকে রঙ করতে বলবেন। রঙ করা শেষে সবাই একসঙ্গে উপরে তুলে ধরে দেখাবে তারা কি এঁকেছে। শিক্ষক সবার ছবিগুলোর প্রশংসা করবেন এবং ইচ্ছেমত ছবি এঁকে তাদের কেমন লাগলো তা জানতে চাইবেন।

৭। এ পর্যায়ে শিক্ষক বলবেন আমাদের সবার ছবিগুলো যেমন ভিন্ন ভিন্ন, তেমনই মানুষ হিসেবেও আমরা সবাই ভিন্ন। রঙ করার জন্যে যেমন সব রঙ ই গুরুত্বপূর্ণ শ্রেণিকক্ষেও তেমন সকল শিক্ষার্থী গুরুত্বপূর্ণ। আমরা বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সকল শিক্ষার্থীদের সাথেও বন্ধুত্ব করব এবং তাদের প্রয়োজনীয় সহায়তা করবো।

৮। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা বিশেষচাহিদাসম্পন্ন মানুষের সাথে বন্ধুত্ব করা সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন। প্রয়োজনে প্রশ্নের উত্তর দেবেন। পরবর্তী সেশনের প্রয়োজনীয়তা নির্দেশনা ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

## NCF অনুযায়ী মূল্যায়ন নির্দেশিকা

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
৩.১ আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে যেকোনো অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে ব্যক্তি/ বন্ধুদের প্রয়োজনীয় সহযোগিতা নিয়ে নিজেকে খাপ খাইয়ে নিতে পারা।	০৯.০৩.১১.০১	অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে আবেগ ব্যবস্থাপনার উপায় বর্ণনা করতে পারছে।	আবেগ ব্যবস্থাপনার সুফল বলতে পেরেছে।	আবেগ ব্যবস্থাপনার উপায় বলতে পেরেছে।	আবেগ ব্যবস্থাপনার উপায় ব্যাখ্যা করতে পেরেছে।
	০৯.০৩.১১.০২	প্রয়োজনীয় সহযোগিতা নিয়ে সহনশীল আচরণের মাধ্যমে সকলের সাথে খাপ খাইয়ে চলতে পারছে।	সকলের সাথে খাপ খাইয়ে চলার গুরুত্ব বলতে পেরেছে।	সহনশীল আচরণের মাধ্যমে সকলের সাথে সম্পর্ক গড়ে তুলতে পেরেছে।	সহনশীল আচরণের মাধ্যমে সকলের সাথে খাপ খাইয়ে চলতে পেরেছে।



শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
৩.২ বাড়িতে ও শ্রেণিকক্ষে, লিঙ্গ বৈষম্য পরিহার করা।	০৯.০৩.১২.০১	বাড়িতে ও শ্রেণিকক্ষে লিঙ্গ বৈষম্য পরিহার করেছে।	লিঙ্গসমতা বজায় রাখার উপায়সমূহ বলতে পেরেছে।	শ্রেণিকক্ষে ছেলেমেয়ে সকলের সাথে বন্ধুত্ব করেছে।	সকল ক্ষেত্রে লিঙ্গ বৈষম্য পরিহার করতে পেরেছে।

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
৩.৩ বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারা।	০৯.০৩.১৩.০১	বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারেছে।	বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন সহপাঠীর সাথে সহনশীল আচরণ করেছে	বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন সহপাঠীকে সহযোগিতা করেছে।	বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পেরেছে।

## চতুর্থ অধ্যায়

# খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনা ও প্রাথমিক চিকিৎসা

### অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:

৪.১ খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার ধরন জেনে এর প্রতিকার ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করে নিরাপদে থাকতে পারা।

৪.২ শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে মন্দ স্পর্শ থেকে নিরাপদে থাকতে পারা।

### সেশন সংখ্যা- ৭

### সেশন বিভাজন

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	সেশন নং	সেশনের শিরোনাম
৪.১ খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার ধরন জেনে এর প্রতিকার ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করে নিরাপদে থাকতে পারা	সেশন- ৪৩	খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার ধরন চিহ্নিতকরণ।
	সেশন- ৪৪	খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার মৌলিক কারণ।
	সেশন- ৪৫	দুর্ঘটনার প্রতিকার ব্যবস্থা- প্রাথমিক চিকিৎসা।
	সেশন- ৪৬	খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার প্রতিরোধ ব্যবস্থা।
	সেশন- ৪৭	শ্রেণিকক্ষে বা খেলার মাঠে প্রাথমিক চিকিৎসার প্রয়োগ।
৪.২ শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে মন্দ স্পর্শ থেকে নিরাপদে থাকতে পারা	সেশন- ৪৮	ভালো ও মন্দ স্পর্শের ধারণা।
	সেশন- ৪৯	মন্দ স্পর্শ থেকে সুরক্ষা।

## সেশন- ৪৩

### খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার ধরন চিহ্নিতকরণ

**পারদর্শিতা :** ৪.১.১ শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে যেসব দুর্ঘটনা ঘটে তা চিহ্নিত করতে পারবে।

**উপকরণ :** বিভিন্ন ধরনের আঘাতের ছবি/ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া, প্রজেক্টর, চার্টপেপার ইত্যাদি।

**বিষয়বস্তু :** খেলাধুলায় দুর্ঘটনা শব্দটি অতি পরিচিত। বাড়িতে, স্কুলের মাঠে বা শ্রেণিকক্ষে অনেক সময়ই শিশুরা দুর্ঘটনার কবলে পড়ে। প্রচলিত এই সব দুর্ঘটনার কারণে অভিভাবকরাও তাদের ছেলে-মেয়েদের খেলতে দিতে ভয় পায়। খেলাধুলা শিশুর শৃঙ্খলাবোধ, খেলোয়াড়সুলভ আচরণ, শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশের জন্যে খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শিশুদের রয়েছে বাড়তি শক্তি। তারা মনের আনন্দে ছুটাছুটি করে, লাফা-লাফি ও খেলাধুলা করে। একটু অসতর্ক হলেই দুর্ঘটনার কবলে পড়তে পারে। তাই শিশুদের বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনা সম্পর্কে সচেতন করা উচিত।

**সহায়ক তথ্য:**

কতোগুলো সাধারণ দুর্ঘটনা-



ছুলে যাওয়া



ফোসকা পড়া



কেটে যাওয়া



হাড় ভাঙ্গা



নাক ফাটা



পেশিতে টান

**শিখন - শেখানো কার্যাবলি:**

১. শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রথমেই শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন। তারপর প্রেক্ষাপট-নির্ভর অভিজ্ঞতা অর্জনের মধ্য দিয়ে শ্রেণি কার্যক্রম শুরু করবেন।

২. শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে দুর্ঘটনার দুটি ছবি দেখিয়ে এর ধরন জানার চেষ্টা করবেন।



৩. শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। এরপর কতগুলো প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষক তাদের অভিজ্ঞতার প্রতিফলন যাচাই করবেন।

- এখানে তোমরা কয়টি দুর্ঘটনা দেখতে পেলে?
- তোমরা কি আর কোন দুর্ঘটনার কথা জানো?
- কী কী ভাবে দুর্ঘটনা ঘটতে পারে?

৪. শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে সম্ভাব্য উত্তর পাওয়ার পর উত্তরের সূত্রধরে সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন।

৫. শিক্ষার্থীরা বিষয়বস্তুর আলোকে বিভিন্ন ছবি বা ভিডিও দেখিয়ে খেলাধুলায় সংঘটিত বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনা প্রদর্শন করে দুর্ঘটনা সম্পর্কে ধারণা দেবেন।



এরপর শিক্ষক শিক্ষার্থীদের নিকট প্রাপ্ত উত্তর সাপেক্ষে খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার একটি তালিকা বোর্ডে লিখে দেবেন। তোমরা যখন খেলাধুলা করবে তখন এই ধরনের আরও অনেক দুর্ঘটনা ঘটতে পারে।

**সক্রিয় পরীক্ষণ:**

**দলগত কাজ-**

৬. শিক্ষার্থীরা কয়েকটি দলে ভাগ হয়ে একেকটি দল একেক ধরনের দুর্ঘটনার ভূমিকাভিনয় করবে। প্রতিটি দল অন্য দলের ভূমিকাভিনয় পর্যবেক্ষণ করে দুর্ঘটনার ধরন বলার চেষ্টা করবে। শিক্ষক ঘুরে ঘুরে দেখবেন এবং প্রয়োজনে উত্তর দানে সহায়তা করবেন।
৭. শিক্ষার্থীদেরকে কিছু প্রশ্ন বা সক্রিয় কার্যকলাপের মাধ্যমে শিখন দক্ষতা যাচাই করবেন।
৮. শিক্ষার্থীদের দুর্বলতা চিহ্নিত করে প্রয়োজনবোধে পুনরালোচনা করবেন।
৯. বিষয়বস্তু অনুযায়ী সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ তোমরা দুর্ঘটনার ধরন সম্পর্কে জানতে পেরেছ। আশাকরি তোমরা দুর্ঘটনা কী তা বুঝতে পেরেছো। এই ধরনের দুর্ঘটনা যেন না হয় সেদিকে খেয়াল রাখবে। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন। প্রয়োজনে প্রশ্নের উত্তর দেবেন। শিক্ষার্থীদের পরবর্তী সেশনের নির্দেশনা দিয়ে সেশন সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

## সেশন- ৪৪

### খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার মৌলিক কারণ

**পারদর্শিতা :** ৪.১.২ শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে যেসব দুর্ঘটনা ঘটে তার কারণ বলতে পারবে।

**উপকরণ :** বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনা ও আঘাতের ছবি/ভিডিও, চার্টপেপার, আটপেপার, হোয়াইটবোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ইত্যাদি।

**বিষয়বস্তু :** পূর্বের সেশনে শিক্ষার্থীরা দুর্ঘটনা ও আঘাতের ধরন সম্পর্কে জানতে পেরেছে। শিশুরা মনের আনন্দে খেলাধুলা করে। তারা সময়, স্থান, অবস্থা বিবেচনা করে না। আবার এই খেলাধুলা যখন প্রতিযোগিতার রূপ নেয় তখন তাদের মন আরও উদ্যমী হয়ে ওঠে। তখন শিশুরা কোনো নিয়ম শৃঙ্খলা মানতে চায় না। ফলে বিভিন্ন দুর্ঘটনার সম্মুখীন হয়। তাই শিশুদের পূর্বের সেশন থেকে জানা বিভিন্ন দুর্ঘটনার মূল কারণগুলো গুরুত্বের সাথে ব্যাখ্যা করা উচিত, যেন তারা বিভিন্ন দুর্ঘটনা থেকে নিজেকে রক্ষা ও নিরাপদে রাখতে পারে।

**সহায়ক তথ্য:**

**দুর্ঘটনার মৌলিক কারণ-**

সাধারণ দুর্ঘটনা ও এর কারণ:

সাধারণ দুর্ঘটনা	কারণসমূহ
ফোসকা	জুতা পায়ে ঠিকমতো না লাগলে বা টাইট জুতা পড়লে।
পেশি টান	খেলার পূর্বে পরিমিত ব্যায়ামের অভাব, পেশির দুর্বলতা, পুষ্টির অভাব, পানি স্বল্পতা এবং অপরিমিত ঘুম।
পায়ের গোড়ালি মচকানো	অসমতল মাঠ, অমনযোগী হয়ে চলা।
হাড় ভাঙা	আঘাত বা অসতর্কভাবে পড়ে যাওয়া।
মাথা ফেটে যাওয়া	শারীরিক সংঘাত বা আঘাত এবং অসাবধানতাবশত পড়ে যাওয়া।
নাক ফেটে যাওয়া	সংঘর্ষ বা আঘাত।
হাঁটু ব্যথা	খেলার সময় পড়ে গিয়ে হাঁটুতে ব্যথা পাওয়া

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১. শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রথমেই শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন। এরপর শ্রেণি উপস্থিতি যাচাই করবেন। তারপর প্রেক্ষাপট-নির্ভর অভিজ্ঞতা অর্জনের মধ্য দিয়ে শ্রেণিকার্যক্রম শুরু করবেন।

২. পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।

- তোমরা সেশন- ১এ দুর্ঘটনা সম্পর্কে কী জেনেছো?
- খেলাধুলার সময় তোমরা কী কী দুর্ঘটনা দেখতে পেয়েছো?
- সাধারণত কী কী কারণে দুর্ঘটনা ঘটে?

শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। একটি একক কাজের মাধ্যমে শিক্ষক তাদের অভিজ্ঞতার প্রতিফলন যাচাই করবেন।

৩. প্রতিটি শিক্ষার্থী তাদের বাস্তব অভিজ্ঞতা থেকে দুর্ঘটনার কারণগুলো বলার চেষ্টা করবে।

৪. শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য তথ্য পাওয়ার পর উত্তরের সূত্র ধরে সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন।

৫. শিক্ষার্থীরা বিষয়বস্তুর আলোকে বিভিন্ন ছবি / ভিডিও দেখিয়ে খেলাধুলায় সংঘটিত বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনা প্রদর্শন করে দুর্ঘটনার কারণ সম্পর্কে ধারণা দেবেন। শিক্ষক প্রয়োজনে শিক্ষার্থীদের যথাযথ নির্দেশনা দেবেন।



সক্রিয় পরীক্ষণ:

৬. একক কাজ:

প্রত্যেক শিক্ষার্থী একটি করে দুর্ঘটনা ও এর উপযুক্ত কারণ বলবে এবং নিজে তা বোর্ডে লিখে দেবেন।

৭. দলগত কাজ:

শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। এরপর দুর্ঘটনার কারণ ও সতর্কতামূলক ব্যবস্থা দলে আলোচনা করে পোস্টার পেপারে লিখতে বলবেন। লিখা শেষ হলে প্রত্যেক দল তা উপস্থাপন করবে। শিক্ষক হাততালি দিয়ে সকল শিক্ষার্থীদের উৎসাহিত করবেন।

৮. ছোট ছোট কিছু প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শিখন দক্ষতা যাচাই করবেন।

৯. শিক্ষার্থীদের দুর্বলতা চিহ্নিত করে প্রয়োজনবোধে পুনরালোচনা করবেন।

১০. শিক্ষক বিষয়বস্তু অনুযায়ী সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন।। আজকে তোমরা দুর্ঘটনার কারণ ও সতর্কতা সম্পর্কে জানতে ও বুঝতে পেরেছ। এখন তোমরা এইসব মেনে দুর্ঘটনা এড়িয়ে যেতে সচেতন থাকবে। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন। প্রয়োজনে প্রশ্নের উত্তর দেবেন। শিক্ষার্থীদের পরবর্তী সেশনের নির্দেশনা দিয়ে সেশন সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

## সেশন- ৪৫

### দুর্ঘটনার প্রতিকার ব্যবস্থা- প্রাথমিক চিকিৎসার

পারদর্শিতা: ৪.১.৩ শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে প্রাথমিক চিকিৎসার ধারণা দিতে পারবে।

উপকরণ : ফার্স্টএইড বক্স, ছবি, ভিডিও মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : শিক্ষার্থীরা প্রতিনিয়ত ঘরে, শ্রেণিকক্ষে এবং খেলার মাঠে বিভিন্নভাবে বিভিন্ন রকম দুর্ঘটনার সম্মুখীন হয়। অভিজ্ঞতা থেকে দেখা যায় যে, সব ধরনের দুর্ঘটনা বা অসুস্থতায় যদি যথাসময়ে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান করা যেত তাহলে বহু শিশুকে মারাত্মক দুর্ঘটনা বা পঙ্গুত্বের হাত থেকে রক্ষা করা যেত। তাই শিশুরা যেন নিজের বা বন্ধুদের কোনো দুর্ঘটনা ঘটলে তাৎক্ষণিকভাবে নিজেদের সুরক্ষা করতে পারে তার ধারণা দেয়া প্রয়োজন। শিক্ষার্থীদেরকে এই পাঠে প্রাথমিক চিকিৎসা কী, প্রাথমিক চিকিৎসার উদ্দেশ্য, প্রাথমিক চিকিৎসকের দায়িত্ব, আহতজনের অবস্থা যাচাই ও সংক্রমণ যাতে না হয় তার ধারণা দেয়া হয়েছে।

সহায়ক তথ্য:

প্রাথমিক চিকিৎসা কী-

দুর্ঘটনায় আহত বা অসুস্থ ব্যক্তিকে ডাক্তার বা হাসপাতালে পাঠানোর আগে অবস্থার যেন অবনতি না হয় তার

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

জন্যে তাৎক্ষণিকভাবে যে সেবা দেয়া হয় তাকে প্রাথমিক চিকিৎসা বলে।

**প্রাথমিক চিকিৎসার উদ্দেশ্য:**

- অবস্থার অবনতি রোধ করা
- অবস্থার উন্নতি করা।

**প্রাথমিক চিকিৎসাদাতার দায়িত্ব:**

- ঠান্ডা মাথায় দ্রুত পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণ করা
- নিজের নিরাপত্তা সম্পর্কে সচেতন থাকা
- সংক্রমণ প্রতিরোধে সচেতন থাকা
- তাৎক্ষণিক প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান করা
- দ্রুত ডাক্তারের কাছে পাঠানো এবং অভিভাবককে জানানো।

**প্রাথমিক পর্যবেক্ষণ :**



শ্বাস-প্রশ্বাস পর্যবেক্ষণ



রক্ত সঞ্চালন পর্যবেক্ষণ



## শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১. শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রথমেই শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন। তারপর প্রেক্ষাপটনির্ভর অভিজ্ঞতা অর্জনের মধ্য দিয়ে শ্রেণি কার্যক্রম শুরু করবেন।

২. সেশনের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে প্রশ্ন করবেন।

- খেলাধুলার সময় কোনো দুর্ঘটনা ঘটলে তোমরা কী কর?
- দুর্ঘটনা ঘটলে আহত বন্ধুকে ফেলে কি চলে যাওয়া উচিত?
- আহত বন্ধুকে দুর্ঘটনার সাথে সাথে সাহায্য করা উচিত কেন?

৩. শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। একটি একক কাজের মাধ্যমে শিক্ষক তাদের অভিজ্ঞতার প্রতিফলন যাচাই করবেন।

শিক্ষার্থীরা ফাস্টএইড বক্সে কি কি উপকরণ থাকে তার একটি তালিকা তৈরি করবে।

৪. শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর পাওয়ার পর উত্তরের সূত্র ধরে সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন।

৫. শিক্ষার্থীরা বিষয়বস্তুর আলোকে বিভিন্ন ছবি বা ভিডিওর মাধ্যমে প্রাথমিক চিকিৎসা কী, প্রাথমিক চিকিৎসার উদ্দেশ্য, প্রাথমিক চিকিৎসকের দায়িত্ব, প্রাথমিক পর্যবেক্ষণ ও সংক্রমণ যাতে না হয় তার ধারণা প্রদান করবেন। প্রয়োজনে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের যথাযথ দিক নির্দেশনা দেবেন।

### সক্রিয় পরীক্ষণ:

#### ৬. একক কাজ:

শিক্ষার্থীরা ৫০ শব্দের মধ্যে প্রাথমিক চিকিৎসার প্রয়োজনীয়তা খাতায় লিখবে।

#### ৭. দলগত কাজ:

শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। প্রাথমিক চিকিৎসকের দায়িত্ব ও সতর্কতা সম্পর্কে আলোচনা করে দলগতভাবে তালিকা তৈরি করে উপস্থাপন করতে বলবেন। যে দল সবচেয়ে ভালো করবে তাদের ধন্যবাদ জানাবেন এবং অন্যদেরকেও অনুপ্রেরণা দেবেন।

৮. প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শিখন দক্ষতা যাচাই করবেন।

৯. শিক্ষার্থীদের দুর্বলতা চিহ্নিত করে প্রয়োজনবোধে পুনরালোচনা করবেন।

১০. বিষয়বস্তু অনুযায়ী সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন।। আজ তোমরা প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য পেয়েছ। আশাকরি তোমরা বুঝতে পেরেছ। এখন তোমরা প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে সচেতন থাকতে পারবে। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন। প্রয়োজনে প্রশ্নের উত্তর দেবেন। শিক্ষার্থীদের পরবর্তী সেশনের নির্দেশনা দিয়ে সেশন সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

## সেশন- ৪৬

# খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার প্রতিরোধ ব্যবস্থা

**পারদর্শিতা:** ৪.১.৪ শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে দুর্ঘটনার প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবে।

**উপকরণ :** বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনার প্রতিরোধ ব্যবস্থার ছবি/ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া, হোয়াইটবোর্ড, মার্কার ইত্যাদি।

**বিষয়বস্তু :** পূর্বের সেশনে শিক্ষার্থীরা দুর্ঘটনার ও আঘাতের কারণ সম্পর্কে জানতে পেরেছে। ইংরেজিতে একটা প্রবাদ রয়েছে “Prevention is better than cure”, বিশেষজ্ঞের মতে প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম। অর্থাৎ দুর্ঘটনা যেন না ঘটে তার ব্যবস্থা নেয়া বেশি উত্তম। খেলাধুলার সময় বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনা ঘটে। খেলাধুলার বৈচিত্র্য অনুযায়ী তাদের প্রতিরোধ ব্যবস্থাও ভিন্নতর। দৈনন্দিন জীবনে বিভিন্ন সময় অসাবধানতাবশত অনেক দুর্ঘটনা ঘটে। এই দুর্ঘটনা যেন না ঘটে তার জন্যে চলাফেরা, খেলাধুলার সময় সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে।

**সহায়ক তথ্য:**

নিম্নে দুর্ঘটনার কতিপয় প্রতিরোধ ব্যবস্থা উল্লেখ করা হলো-

**১. শারীরিক সক্ষমতা:** খেলাধুলায় দুর্ঘটনার অন্যতম কারণ হলো শারীরিক সক্ষমতার অভাব। শারীরিক শক্তি বৃদ্ধি, নমনীয়তা বৃদ্ধি ও ভারসাম্য রক্ষার মাধ্যমে দুর্ঘটনা রোধ করা যায়।

**২. মনোবল বৃদ্ধি :** মনোবল বৃদ্ধি দুর্ঘটনা প্রতিরোধের অন্যতম মাধ্যম হতে পারে। খেলাধুলার সময় বিভিন্ন ধরনের উদ্বেগ, ভয়-ভীতি, মনোযোগ ও প্রেষণাজনিত কারণে মনোবল ও আত্মবিশ্বাসের উপর প্রভাব পড়ে, যা পরবর্তীতে ইনজুরির কারণ হতে পারে। তাই দুর্ঘটনা প্রতিরোধের জন্যে উদ্বেগ ও ভয়-ভীতি হ্রাস, মনোযোগ, প্রেষণা ও আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি করা প্রয়োজন।

**৩. ওয়ার্ম-আপ :** খেলার আগে পরিমিত ওয়ার্ম-আপ দুর্ঘটনা পরিহারে কার্যকর ভূমিকা রাখে। ওয়ার্ম-আপের ফলে শারীরিক উষ্ণতা ও রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায় ফলে পেশিতে এনার্জি সরবরাহ ও অক্সিজেন গ্রহণের ক্ষমতা বেড়ে যায় এবং পেশির নমনীয়তা ও মনোবল বৃদ্ধি পায়। এইসব কার্যকলাপ দুর্ঘটনা এড়াতে সাহায্য করে।

**৪. সরঞ্জাম:** খেলার সময় খেলার উপকরণ অবশ্যই মানসম্পন্ন হতে হবে। নিজের প্রতিরক্ষার জন্যে প্রয়োজনীয় সুরক্ষাসামগ্রী ব্যবহার করতে হবে। মানসম্পন্ন সরঞ্জাম ও সুরক্ষাসামগ্রী ব্যবহার করে দুর্ঘটনা থেকে নিরাপদে থাকা যায়।

**৫. নিয়ম মেনে খেলা:** নিয়ম মেনে খেলাধুলা করলে দুর্ঘটনা থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

এছাড়াও উপযুক্ত পোশাক-পরিচ্ছদ, সমতল মাঠ ও প্রতিকূল আবহাওয়া দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্যে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

## শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১. শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রথমেই শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন। তারপর প্রেক্ষাপট-নির্ভর অভিজ্ঞতা অর্জনের মধ্য দিয়ে শ্রেণি কার্যক্রম শুরু করবেন।

২. সেশনের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে প্রশ্ন করবেন।

- তোমরা কি কখনও “ প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম “ প্রবাদটি শুনেছো?
- এর অর্থ কি বলতে পারবে?

৩. শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে উত্তরদানে সহায়তা করবেন। শিক্ষক কতগুলো প্রশ্নের মাধ্যমে তাদের অভিজ্ঞতার প্রতিফলন যাচাই করবেন।

- অসম মাঠে খেলাধুলা করলে কি কোন সমস্যা হয়?
- প্রয়োজনীয় সুরক্ষা ব্যবস্থা ছাড়া কি খেলা উচিত?
- সুরক্ষার জন্যে কী কী করা উচিত?

৪. শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে সম্ভাব্য উত্তর পাওয়ার পর উত্তরের সূত্র-ধরে সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন।

৫. বিষয়বস্তুর আলোকে শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন ছবি/ভিডিও/চার্ট পেপার ইত্যাদির মাধ্যমে খেলাধুলায় সংঘটিত বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনার প্রতিরোধ ব্যবস্থা সম্পর্কে ধারণা দেবে। প্রয়োজনে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের যথাযথ দিক নির্দেশনা দেবেন।

### সক্রিয় পরীক্ষণ:

#### ৬. একক কাজ-

প্রত্যেক শিক্ষার্থী একটি করে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থার কথা বলবে এবং শিক্ষক নিজে তা বোর্ডে লিখে দেবেন।

#### ৭. দলগত কাজ-

শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। একেকটি দলকে একেক ধরনের দুর্ঘটনার প্রতিরোধ ব্যবস্থা আলোচনা করে পরে তা উপস্থাপন করতে বলবেন। শিক্ষার্থীদেরকে হাততালি দিয়ে উৎসাহিত করবেন।

৮. ছোট ছোট কিছু প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শিখন দক্ষতা যাচাই করবেন।

৯. শিক্ষার্থীদের দুর্বলতা চিহ্নিত করে প্রয়োজনবোধে পুনরালোচনা করবেন।

১০. বিষয়বস্তু অনুযায়ী সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ তোমরা দুর্ঘটনার প্রতিরোধ ব্যবস্থা সম্পর্কে জানতে পেরেছ। আশাকরি তোমরা দুর্ঘটনার প্রতিরোধ ব্যবস্থা মেনে চলে দুর্ঘটনা থেকে নিরাপদে থাকবে। প্রয়োজনে প্রশ্নের উত্তর দেবেন। শিক্ষার্থীদের পরবর্তী সেশনের নির্দেশনা দিয়ে সেশন সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

## সেশন- ৪৭

# শ্রেণিকক্ষে বা খেলার মাঠে প্রাথমিক চিকিৎসার প্রয়োগ

**পারদর্শিতা:** ৪.১.৫ শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসায় সহযোগিতা করতে পারবে।

**উপকরণ:** ব্যান্ডেজ, তুলা, ডেটল, কাঁচি, টেপ, স্কার্ফ, রোলার ব্যান্ডেজ, গজ, ফার্স্টএইডবক্স, বেদনানাশকস্প্রে, জীবাণুনাশক, ছবি, ভিডিও মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

**বিষয়বস্তু:** পূর্বের সেশনে শিক্ষার্থীরা প্রাথমিক চিকিৎসা কী, প্রাথমিক চিকিৎসার উদ্দেশ্য, প্রাথমিক চিকিৎসকের দায়িত্ব ও সতর্কতা সম্পর্কে জানতে পেরেছে। বিভিন্ন ধরনের সতর্কতা অবলম্বনের পরও নানাবিধ দুর্ঘটনা ঘটছে। তাই আজকে শিক্ষার্থীরা অতি প্রয়োজনীয় কিছু দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ, পদ্ধতি ও প্রয়োগ হাতে কলমে শিখবে।

### সহায়ক তথ্য:

নিম্নে কতগুলো দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা প্রদান করা হলো:

#### ১. গলায় কোনো খাবার আটকিয়ে গেলে:

যদি আহত শিশু কাশি দিতে পারে তাহলে প্রথমে তাকে জোরে জোরে কাশি দিতে উৎসাহিত করতে হবে। এরপরও যদি আটকে-থাকা বস্তুটি বের না হয় তখন পেছনে দাঁড়িয়ে এক হাতে পেটের নাভি বরাবর ধরে আহতজনকে সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে দিতে হবে। তারপর আরেক হাতের তালু দিয়ে পিঠের উপরের অংশের মাঝ বরাবর ৫টি চাপ দিতে হবে সেই সাথে জোরে জোরে কাশি দিতে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। এর পরও আটকা থাকা বস্তুটি বেরিয়ে না এলে দ্রুত ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে হবে এবং অভিভাবককে জানাতে হবে।

#### ২. রক্তক্ষরণের প্রকারভেদ:

- বাহ্যিক রক্তক্ষরণ - হাত, পা, মাথাসহ শরীরের যেকোনো অংশ কেটে রক্তপাত হওয়া।
- অভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণ - নাকের ভেতর রক্তক্ষরণ, মুখের ভেতরে রক্তক্ষরণ, ত্বকের নিচে রক্তক্ষরণ।

#### ৩. প্রাথমিক চিকিৎসা:

##### বাহ্যিক রক্তক্ষরণ-

- ক্ষত স্থানটি ভালো করে দৃষ্টিগোচর করা।
- কোনো শুকনো পরিষ্কার জায়গায় শুইয়ে দিয়ে ক্ষত অঙ্গটি বুক উচ্চতা থেকে উপরে (হাত বা পায়ের ক্ষেত্রে) রাখা।
- ক্ষত স্থানটি পরিষ্কার কাপড় বা হাত দিয়ে চেপে ধরা।
- রক্ত বন্ধ না হলে একটি ব্যান্ডেজের উপর আরেকটি ব্যান্ডেজ দিয়ে প্রেসার ব্যান্ডেজ দেয়া।
- এরপরও রক্তক্ষরণ বন্ধ না হলে দ্রুত হাসপাতালে বা ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা করা।

##### অভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণ (নাকের ভেতর রক্তক্ষরণ)-

- সামনের দিকে মাথা ঝুঁকিয়ে বসাতে হবে যেন নির্গত রক্ত সহজেই বেরিয়ে আসতে পারে তাতে শ্বাস

নালি বন্ধ হবে না। এই সময় মুখ দিয়ে শ্বাস-প্রশ্বাস চালাতে হবে।

- নাকের ভেতর রক্তজমাট বাধার সুবিধার্থে হাচি, কাশি, নাক ঝাড়া এমনকি কথা বলতেও নিষেধ করতে হবে।
- নাকের নরম হাড়টি ১০ মিনিট চেপে ধরে রাখতে হবে। রক্তক্ষরণ বন্ধ না হলে আরও কয়েকবার এই পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে। প্রয়োজনে কাপড় দিয়ে জড়িয়ে বরফ দিতে হবে।
- রক্তক্ষরণ বন্ধ হয়ে গেলে কয়েক ঘণ্টা বিশ্রাম নিতে বলতে হবে। নাকের চারপাশে হালকা গরম পানি দিয়ে পরিষ্কার করে ফেলতে হবে।
- রক্তক্ষরণ যদি ৩০ মিনিটের মধ্যে বন্ধ না হয় তাহলে দ্রুত হাসপাতাল বা ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।

#### চামড়া খেতলে যাওয়া:

- নিরাপদ ও পরিষ্কার জায়গায় নিয়ে যাওয়া।
- ক্ষত স্থানটি ডেটল বা জীবাণুনাশক পদার্থ দ্বারা পরিষ্কার করা।
- কোনো পরিষ্কার কাপড় বা ব্যান্ডেজ দিয়ে বেঁধে রাখতে হবে যেন ধুলোবালি না লাগে।
- ক্ষত বেশি হলে ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।

#### আঘাত পেয়ে ফুলে যাওয়া:

- আঘাত পেলে সাথে সাথে বিশ্রাম নিতে হবে।
- আঘাতপ্রাপ্তস্থানে আইসপ্যাক দিয়ে সেক দিতে হবে।
- ফুলে যাওয়া আঘাতপ্রাপ্ত অঙ্গটি বুক থেকে উঁচুতে রাখতে হবে।
- ফোলা ও ব্যথা বেশি হলে হাসপাতাল বা ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।

#### পা মচকানো:

- আঘাতপ্রাপ্তস্থানটি অনড় রাখা।
- বরফ বা ঠান্ডা পানির সেক দেয়া।
- আরামদায়ক ব্যবস্থা করা (প্রয়োজনে ব্যান্ডেজ দিতে হবে)।
- আঘাতপ্রাপ্তস্থানটি উঁচুতে রাখা।
- প্রয়োজনে হাসপাতাল বা ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।

#### হাড় ভাঙা:

- কেটে গেলে প্রথমে রক্তপাত বন্ধ করতে হবে।
- ভাঙাস্থানটি শনাক্ত করতে হবে।
- ভাঙাস্থানটি অনড় রাখতে হবে।
- ভাঙাস্থানের উপর চাপ দেয়া যাবে না।
- শক বা আঘাত না পায় তার দিকে লক্ষ রাখতে হবে।
- দ্রুত হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

## শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১. শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রথমেই শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন। তারপর শ্রেক্ষাপটনির্ভর অভিজ্ঞতা অর্জনের মধ্য দিয়ে শ্রেণি কার্যক্রম শুরু করবেন।

২. সেশনের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে প্রশ্ন করবেন।

- তোমরা কারও হাত কেটে গেলে কী কর?
- প্রাথমিক প্রতিবিধান করার সময় কী কী সাবধানতা অবলম্বন করতে হয়?
- কোনো একটি দুর্ঘটনার চিত্র দেখিয়ে তার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে জানতে চাইবেন।

৩. শিক্ষার্থীর নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে উত্তরদানে সহায়তা করবেন। এরপর একটি কাজের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের অভিজ্ঞতার প্রতিফলন যাচাই করবেন।

একজন শিক্ষার্থী ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে হাত কেটে যাওয়ার অভিনয় করবে। অপর শিক্ষার্থী তার প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের চেষ্টা করবে।

৪. শিক্ষক শিক্ষার্থীর কার্যক্রম পর্যবেক্ষণের আলোকে সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন।

৫. শিক্ষার্থীরা বিষয়বস্তুর আলোকে বিভিন্ন ছবি, ভিডিও, চার্ট পেপার ইত্যাদির মাধ্যমে বিভিন্ন দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা ও এর সংক্রমণ সম্পর্কে ধারণা প্রদান করবে। প্রয়োজনে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের যথাযথ দিক নির্দেশনা দেবেন।

### সক্রিয় পরীক্ষণ:

#### ৬. জোড়ায় কাজ-

শিক্ষার্থীদের জোড়ায় ভাগ করে একজন আরেকজনের হাতে ব্যান্ডেজ করতে বলবেন।

#### ৭. দলগত কাজ-

শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। এরপর প্রত্যেক দলকে একটি করে দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা ভূমিকাভিনয় করে দেখাতে বলবেন। শিক্ষক ঘুরে ঘুরে পর্যবেক্ষণ করবেন, প্রয়োজনে সহযোগিতা প্রদান করবেন।

৮. ছোট ছোট কিছু প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শিখন দক্ষতা যাচাই করবেন।

৯ শিক্ষার্থীদের দুর্বলতা চিহ্নিত করে প্রয়োজনবোধে পুনরালোচনা করবেন।

১০. বিষয়বস্তু অনুযায়ী সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ তোমরা প্রাথমিক চিকিৎসার প্রয়োগ সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য পেয়েছো। আশাকরি তোমরা বুঝতে পেরেছ। এখন তোমরা জরুরি প্রয়োজনে প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে পারবে। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন আছে কিনা জানতে চাইবেন। প্রয়োজনে প্রশ্নের উত্তর দেবেন। শিক্ষার্থীদের পরবর্তী সেশনের নির্দেশনা দিয়ে সেশন সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

## সেশন- ৪৮

### ভালো ও মন্দ স্পর্শের ধারণা

**পারদর্শিতা :** ৪.২.১ ভালো স্পর্শ ও মন্দ স্পর্শের মধ্যে পার্থক্য করতে পারবে।

**উপকরণ :** ছবি, পোস্টার, মাল্টিমিডিয়া, প্রজেক্টর, হোয়াইটবোর্ড ও মার্কার।

**বিষয়বস্তু :** একজন শিশু জন্মের পর থেকেই তার স্বাভাবিক গতিতে বড় হতে থাকে। তার শারীরিক বৃদ্ধি এবং মানসিক বিকাশ একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়ার মধ্যে চলতে থাকে। সাধারণত বৃদ্ধি ও বিকাশ এক সাথে হয় না। অনেক সময় শরীরের প্রতিটি অঙ্গ যে হারে বাড়ে সে হারে বুদ্ধি বাড়ে না। যার ফলে অনেক ছেলে-মেয়েরা তাদের শরীরের স্পর্শকাতর অঙ্গগুলো সম্পর্কে উদাসীন থাকে। আমরা একটি পরিবারের মধ্যে বেড়ে উঠি। পরিবারের লোকজন প্লেহ-মমতা, আদর-যত্ন ও ভালোবাসা দিয়ে শিশুদের লালন করে। পরিবার ও পাড়া-প্রতিবেশীর মধ্যে কিছু কিছু লোকজন আবার কুরুচিসম্পন্ন হয়ে থাকে। তারা শিশুদের আদরের নামে মন্দ স্পর্শ করে থাকে। যা শিশুদের অপরিপক্ব মন তা বুঝতে পারে না। তাই শিশুদের স্পর্শকাতর অঙ্গ, ভালো স্পর্শ এবং মন্দ স্পর্শ সম্পর্কে সচেতন করতে হবে। পরিবারের গুরুজন, মা-বাবা, বড় বোন অথবা স্কুলের অভিজ্ঞ শিক্ষকরা এই দায়িত্ব পালন করতে পারেন।

**সহায়ক তথ্য:**

**ভালো স্পর্শ ও মন্দ স্পর্শের ধারণা-**

ভালো স্পর্শ	মন্দ স্পর্শ
১. ভালো স্পর্শ হবে নিরাপদ ও যত্নশীল।	১. মন্দ স্পর্শ হবে ভীতিকর এবং অস্বস্তিকর
২. ভালো স্পর্শে আনন্দ ও স্বস্তি অনুভূত হয়।	২. মন্দ স্পর্শে অস্বস্তি ও বিরক্তি অনুভূত হয়।

**শিখন-শেখানো কার্যাবলি:**

১. শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রথমেই শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন। তারপর প্রেক্ষাপটনির্ভর অভিজ্ঞতা অর্জনের মধ্য দিয়ে শ্রেণি কার্যক্রম শুরু করবেন।

২. পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাই-এর জন্যে কিছু প্রশ্ন করবেন -

- পরিবারের লোকজন বা পাড়া-প্রতিবেশীরা কি তোমাদের স্পর্শ করে আদর করে ?
- তোমাদের কি সব সময় এই ধরনের আদর ভালো লাগে?
- কোন ধরনের আদর তোমাদের বিরক্তি লাগে?

৩. শিক্ষার্থীর কাছ থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে উত্তরদানে সহায়তা করবেন।

৪. শিক্ষার্থীর কাছ থেকে সম্ভাব্য উত্তর পাওয়ার পর উত্তরের সূত্র-ধরে সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন।

৫. শিক্ষার্থীরা বিষয়বস্তুর আলোকে বিভিন্ন ছবি এবং পোস্টারের মাধ্যমে ভালো স্পর্শ এবং মন্দ স্পর্শ সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট করবে। প্রয়োজনে শিক্ষক শরীরের স্পর্শকাতর অংশসমূহ সম্পর্কে ধারণা দেবেন। যেমন: বন্ধুত্বপূর্ণ স্পর্শ, স্নেহ-মমতার স্পর্শ, ক্ষতিকর স্পর্শ, দুর্ঘটনাজনিত স্পর্শ, বার বার ইচ্ছাকৃত আলিঙ্গন ইত্যাদি।

#### ৬. জোড়ায় কাজ:

শিক্ষার্থীদের জোড়ায় ভাগ করে আলোচনা করে ভালো স্পর্শ এবং মন্দ স্পর্শের পার্থক্য লিখতে বলবেন। লেখা সম্পন্ন হলে সবাইকে অভিনন্দন জানাবেন।

৭. কিছু প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শিখন-দক্ষতা যাচাই করবেন।

৮. শিক্ষার্থীদের দুর্বলতা চিহ্নিত করে প্রয়োজনবোধে পুনরালোচনা করবেন।

৯. বিষয়বস্তু অনুযায়ী সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ তোমরা শরীরের বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ সম্পর্কে জানতে পেরেছ। শরীরের স্পর্শকাতর অংশসমূহ সম্পর্কে জানতে পেরেছ, আরও জেনেছ শরীরের ভালো ও মন্দ স্পর্শ কী। এখন তোমরা নিজের শরীর সম্পর্কে সচেতন ও নিরাপদ থাকতে পারবে। শিক্ষার্থীদের পরবর্তী সেশনের নির্দেশনা দিয়ে সেশন সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

## সেশন- ৪৯

### মন্দ স্পর্শ থেকে সুরক্ষা।

পারদর্শিতা : ৪.২.২ শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে মন্দ স্পর্শ থেকে নিরাপদ থাকার উপায় বলতে পারবে।

৪.২.৩ মন্দ স্পর্শ থেকে নিরাপদ থাকতে পারবে।

উপকরণ : ছবি, ভিডিও, পোস্টার, মাল্টিমিডিয়া, প্রজেক্টর, হোয়াইটবোর্ড ও মার্কার।

বিষয়বস্তু : পূর্ব সেশনে তোমরা ভালো স্পর্শ ও মন্দ স্পর্শ সম্পর্কে জেনেছ। আমরা একটি পরিবারের মধ্যে বেড়ে উঠি। পরিবারের লোকজন স্নেহ-মমতা, আদর-যত্ন ও ভালোবাসা দিয়ে শিশুদের লালন করে। পরিবার ও পাড়া-প্রতিবেশীর মধ্যে সবাই এক রকম হয় না। তারা শিশুদের আদরের নামে মন্দ স্পর্শ করে থাকে। যা শিশুদের অস্বস্তি লাগলেও প্রকাশ করতে পারে না, অনেকে ভীত হয়েও তা প্রকাশ করে না। তাই শিশুদের স্পর্শকাতর অঙ্গ, ভালো স্পর্শ এবং মন্দ স্পর্শ সম্পর্কে কীভাবে নিজেদের নিরাপদে রাখবে তা জানা খুবই জরুরি। পরিবারের গুরুজন, মা-বাবা, বড় বোন অথবা স্কুলের অভিজ্ঞ শিক্ষকগণ এই দায়িত্ব পালন করে থাকেন।



**সহায়ক তথ্য:**

মন্দ স্পর্শ থেকে নিরাপদে থাকার উপায়:
• অপরিচিত এবং অপছন্দের লোকের সংস্পর্শে না আসা ।
• কারো আচরণ বা ব্যবহার ভালো না লাগলে কাছে না যাওয়া ।
• অপরিচিত লোকের সাথে কোথাও না যাওয়া ।
• কেউ গায়ে হাত দিলে তাকে এড়িয়ে চলা এবং সাথে সাথে শিক্ষক বা অভিভাবককে জানানো ।
• খুব কাছের মানুষ ছাড়া কারো কাছ থেকে আইসক্রিম, চকলেট, ফুল ইত্যাদি না নেওয়া ।
• কারো স্পর্শ ভালো না লাগলে মা-বাবাকে বলে দেয়া ।
• মার্জিত পোশাক পরিচ্ছদ ব্যবহার করা
• নিজেকে সুরক্ষিত রাখা ।

**শিখন-শেখানো কার্যাবলি:**

১. শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রথমেই শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন । তারপর প্রেক্ষাপটনির্ভর অভিজ্ঞতা অর্জনের মধ্য দিয়ে শ্রেণি কার্যক্রম শুরু করবেন ।

২. সেশনের পূর্বজ্ঞান যাচাই-এর জন্যে কিছু প্রশ্ন করবেন-

- কারা তোমাদের প্লেহ করেন?
- সবার আদর কি তোমাদের ভালো লাগে?
- তোমরা কি ভালো বা মন্দ স্পর্শ বুঝতে পারো?

৩. শিক্ষার্থীর নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন । প্রয়োজনে উত্তরদানে সহায়তা করবেন । এরপর একক কাজের মাধ্যমে শিক্ষক তাদের অভিজ্ঞতার প্রতিফলন যাচাই করবেন ।

**একক কাজ:** প্রত্যেক শিক্ষার্থী একটি চার্টপেপারে ভালো ও মন্দ স্পর্শের পার্থক্য লিখে উপস্থাপন করবে ।

৪. শিক্ষার্থীর নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর পাওয়ার পর উত্তরের সূত্র-ধরে সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন ।

৫. শিক্ষার্থীরা বিষয়বস্তুর আলোকে বিভিন্ন ছবি, ভিডিও এবং পোস্টারের মাধ্যমে ভালো স্পর্শ এবং মন্দ স্পর্শ থেকে সুরক্ষার উপায় তালিকাভুক্ত করবে । প্রয়োজনে শিক্ষক মন্দ স্পর্শ থেকে নিরাপদ থাকার উপায়গুলো বুঝিয়ে বলবেন ।

**৬. দলগত কাজ:**

শিক্ষার্থীদের তিনটি দলে ভাগ করবেন । প্রত্যেক দলকে আলোচনা করে মন্দ স্পর্শ থেকে নিরাপদ থাকার উপায়গুলো খাতায় লিখতে বলবেন । এর পর প্রতিটি দল উপায়গুলো উপস্থাপন করবেন । যারা ভালো করবে তাদেরকে অভিনন্দন জানাবেন এবং অন্যান্য সবাইকে ভালো করার জন্যে উৎসাহিত করবেন ।

৭. ছোট ছোট কিছু প্রশ্নের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শিখন-দক্ষতা যাচাই করবেন ।

৮. শিক্ষার্থীদের দুর্বলতা চিহ্নিত করে প্রয়োজনবোধে পুনরালোচনা করবেন ।

৯. বিষয়বস্তু অনুযায়ী সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ তোমরা মন্দ স্পর্শ থেকে নিরাপদে থাকার উপায় জানতে পেরেছ। এখন তোমরা নিজের শরীর সম্পর্কে সচেতন থাকতে পারবে। শিক্ষার্থীদের পরবর্তী সেশনের নির্দেশনা দিয়ে সেশন সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

## NCF অনুযায়ী মূল্যায়ন নির্দেশিকা

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
৪.১ খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার ধরন জেনে এর প্রতিকার ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করে নিরাপদে থাকতে পারা।	০৯.০৩.১৪.০১	দুর্ঘটনার প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারছে।	দুর্ঘটনার কারণ চিহ্নিত করতে পেরেছে।	দুর্ঘটনার প্রতিরোধের উপায় বলতে পেরেছে।	দুর্ঘটনার প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পেরেছে।
	০৯.০৩.১৪.০২	দুর্ঘটনার প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারছে।	প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানের উপায়গুলো বলতে পেরেছে।	প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানে সহায়তা করতে পেরেছে।	প্রাথমিক চিকিৎসার প্রয়োগ করতে পেরেছে।

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
৪.২ শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে মন্দ স্পর্শ থেকে নিরাপদে থাকতে পারা।	০৯.০৩.১৫.০১	মন্দ স্পর্শ থেকে নিরাপদে থাকতে পারছে।	ভালো স্পর্শ ও মন্দ স্পর্শের মধ্যে পার্থক্য করতে পেরেছে।	মন্দ স্পর্শ থেকে নিরাপদে থাকার উপায় বলতে পেরেছে।	মন্দ স্পর্শ থেকে নিরাপদ থাকতে পেরেছে।

## পঞ্চম অধ্যায়

# দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্দীপ্ত হওয়া

### অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:

৫.১ দৈনিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হতে পারা।

৫.২ জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করে শৃঙ্খলা, পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ বজায় রেখে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হতে পারা।

৫.৩ ক্রীড়া কর্মসূচিতে সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলাবোধ অর্জন ও অপরের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করতে পারা।

৫.৪ কাব স্কাউটিংয়ের গুরুত্ব সম্পর্কে জেনে কাব স্কাউটিংয়ে অংশগ্রহণ করতে পারা।

### সেশন সংখ্যা-৮

### সেশন বিভাজন:

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	সেশন	সেশনের শিরোনাম
৫.১ দৈনিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হতে পারা।	সেশন - ৫০	দৈনিক সমাবেশ
	সেশন - ৫১	দৈনিক সমাবেশ
৫.২ জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করে শৃঙ্খলা, পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ বজায় রেখে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হতে পারা।	সেশন - ৫২	জাতীয় দিবস
	সেশন - ৫৩	শহিদ দিবস ও আন্তর্জাতিক মাতৃ ভাষা দিবস উদযাপন
৫.৩ ক্রীড়া কর্মসূচিতে সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলাবোধ অর্জন ও অপরের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করতে পারা।	সেশন - ৫৪	ক্রীড়া কর্মসূচি
	সেশন - ৫৫	ক্রীড়া কর্মসূচি
৫.৪ কাব স্কাউটিংয়ের গুরুত্ব সম্পর্কে জেনে কাব স্কাউটিংয়ে অংশগ্রহণ করতে পারা।	সেশন - ৫৬	কাব স্কাউটিং
	সেশন - ৫৭	কাব স্কাউটিংয়ের গুরুত্ব

## সেশন- ৫০

### দৈনিক সমাবেশ

**পারদর্শিতা:** ৫.১.১ দৈনিক সমাবেশে অংশগ্রহণের গুরুত্ব বলতে পারবে।

**উপকরণ:** মাঠ, সাউন্ড সিস্টেম, জাতীয় পতাকা, পতাকাদণ্ড, রশি, দৈনিক সমাবেশের চিত্র/ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর।

**বিষয়বস্তু:** সকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে প্রতিদিনের কার্যক্রমের সূচনা করা হয় দৈনিক সমাবেশের মধ্য দিয়ে। বিদ্যালয়ে প্রতিদিন শ্রেণিপাঠ আরম্ভ করার পূর্বে নির্ধারিত সময়ে মাঠে বা খোলা জায়গায় উপস্থিত হয়ে শৃঙ্খলার সাথে সারিবদ্ধভাবে দাঁড়িয়ে ধারাবাহিকভাবে যে কর্মসূচি পালন করা হয় তাকে দৈনিক সমাবেশ বলে। দৈনিক সমাবেশে অংশগ্রহণের ফলে শিক্ষার্থীদের মনে দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধ জাগ্রত হয়। এছাড়াও শৃঙ্খলাবোধ, সময়ানুবর্তীতা শিক্ষা দেয় এবং নেতৃত্বের গুণাবলির বিকাশ ঘটে।



প্রাত্যহিক সমাবেশ

#### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে শিক্ষকের সহায়তায় দৈনিক সমাবেশের অনুশীলন করবে।
- ৩। সমাবেশ সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের ধারণা পাওয়ার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন:
  - দৈনিক সমাবেশ বলতে কী বুঝ?
  - দৈনিক সমাবেশ কেন করি?

শিক্ষার্থীদের উত্তরের জন্যে কিছুক্ষণ সময় দেবেন। প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের থেকে উত্তর পাওয়ার পর আজকের সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন।

৫। দৈনিক সমাবেশ কর্মসূচির ছবি/ভিডিও শিক্ষার্থীদের দেখাবেন এবং তাদেরকে মনোযোগসহ দেখতে বলবেন।

৬। দৈনিক সমাবেশ কী এবং এর উদ্দেশ্যগুলো বুঝিয়ে বলবেন।

৭। একক কাজ: দৈনিক সমাবেশ কী তা শিক্ষার্থীদের কাছে জানতে চাইবেন।

৮। দলগত কাজ: শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে সমাবেশের গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা করে দলগতভাবে উপস্থাপন করতে বলবেন।

৯। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা দৈনিক সমাবেশ কী এবং সমাবেশের গুরুত্ব সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর আলোকে শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাসা করবেন ও উত্তর দেবেন। প্রতিদিন যথাসময়ে সুশৃঙ্খলভাবে সমাবেশে আসতে উদ্বুদ্ধ করবেন। শিক্ষার্থীদের পরবর্তী পাঠের নির্দেশনা দিয়ে আজকের সেশনের সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

## সেশন- ৫১

### দৈনিক সমাবেশ

**পারদর্শিতা:** ৫.১.২ দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হয়ে দৈনিক সমাবেশ ধারাবাহিকভাবে পরিচালনার মাধ্যমে নেতৃত্ব দিতে পারবে।

**উপকরণ:** মাঠ, সাউন্ড সিস্টেম, জাতীয় পতাকা, পতাকাদণ্ড, রশি, দৈনিক সমাবেশের চিত্র/ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর।

**বিষয়বস্তু:** দৈনিক সমাবেশে জাতীয় পতাকা উত্তোলনের জন্যে উন্মুক্ত জায়গার ব্যবস্থা থাকতে হবে। শুষ্ক মৌসুমে বিদ্যালয়ের উন্মুক্ত প্রাঙ্গনে এবং প্রতিকূল আবহাওয়ায় বারান্দায় বা শ্রেণিকক্ষে দৈনিক সমাবেশ করা যেতে পারে। সকল শিক্ষার্থী ও শিক্ষকবৃন্দ নির্ধারিত সময়ে সমাবেশস্থলে উপস্থিত হবে। সমাবেশস্থলে শিক্ষকগণ জাতীয় পতাকাকে সামনে রেখে সকল শিক্ষার্থীর মুখোমুখি হয়ে দাঁড়াবেন। পতাকাদণ্ডের সোজা প্রধান শিক্ষক, ডান পাশে শারীরিক শিক্ষার শিক্ষক এবং অন্যান্য শিক্ষকবৃন্দ প্রধানশিক্ষকের বামে অথবা পেছনে এক লাইনে দাঁড়াবেন। শিক্ষার্থীরা শ্রেণি অনুযায়ী লাইন ফাইল ঠিক করে ছোট থেকে বড় অর্থাৎ উচ্চতার ক্রমানুসারে দাঁড়াবে। যদি বিভিন্ন দল/হাউসে ভাগ করা থাকে তাহলে দল/হাউস অনুযায়ী দাঁড়াবে। বিশেষচাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদেরও সমাবেশে অংশগ্রহণের সুযোগ দিতে হবে।

### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। শিক্ষকের সহায়তায় শিক্ষার্থীরা শ্রেণিকক্ষে দৈনিক সমাবেশের কার্যক্রম করবে।

৩। নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে দৈনিক সমাবেশ সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের ধারণা জানার চেষ্টা করবেন:

- আজকে সকালে দৈনিক সমাবেশে কী কী কাজ করেছ?
- দৈনিক সমাবেশ শেষে কীভাবে শ্রেণিকক্ষে এসেছ?

শিক্ষার্থীদের উত্তরের জন্যে কিছুক্ষণ সময় দেবেন। প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের থেকে উত্তর পাওয়ার পর আজকের সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন।

৫। বিষয়বস্তুর আলোকে ধারাবাহিকভাবে সমাবেশ কর্মসূচির ছবি/ভিডিও শিক্ষার্থীদের দেখাবেন এবং তাদেরকে মনোযোগসহ দেখতে বলবেন।

৬। একক কাজ: শপথের সময় হাত, পা ও শরীরের অবস্থান কেমন হবে শিক্ষার্থীদের তা দেখাতে বলবেন। প্রয়োজন হলে সংশোধন করে দেবেন।

৭। দলগত কাজ: দৈনিক সমাবেশ অনুশীলন করতে শিক্ষার্থীদেরকে মাঠে নেবেন। শিক্ষক নিজে সমাবেশ কার্যক্রম করে দেখাবেন। অতঃপর শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করে সমাবেশের কাজগুলো অনুশীলন করতে বলবেন। সকল দলের অনুশীলন কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করবেন এবং প্রয়োজনে সহায়তা করবেন। অনুশীলন শেষে দলগতভাবে সমাবেশ কার্যক্রম করে দেখাতে বলবেন।

৮। শিক্ষক আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দেবেন।

**সহায়ক তথ্য:**

দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম:

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

২। জাতীয় পতাকাকে সম্মান প্রদর্শন: প্রধান শিক্ষক/সিনিয়র শিক্ষক জাতীয় পতাকা উত্তোলন করে এক পদক্ষেপ পেছনে এসে জাতীয় পতাকাকে সম্মান জানাবে। উপস্থিত সকলে হাত তুলে একসাথে পতাকাকে সম্মান প্রদর্শন করবে।

৩। পবিত্র ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ: পবিত্র কোরআন থেকে একজন শিক্ষার্থী পাঠ করবে, সকলে মনোযোগসহকারে শুনবে (অন্যান্য ধর্মের শিক্ষার্থীরা থাকলে তাদের ধর্মগ্রন্থ থেকেও পাঠ করা যেতে পারে)। এ সময় সবাই সম্পূর্ণ আরাম অবস্থায় প্রার্থনার ভঙ্গিতে দাঁড়িয়ে থাকবে।

৪। জাতীয় সংগীত পরিবেশন: সকলে সমন্বরে তাল ও লয় ঠিক রেখে জাতীয় সঙ্গীত গাইবে। এ সময় সকলে সোজা অবস্থায় থাকবে।

৫। শপথ গ্রহণ: একজন শিক্ষার্থী শপথবাক্য পাঠ করবে, অন্য সকল শিক্ষার্থী তার সাথে শপথ পাঠ করবে।

শিক্ষার্থীরা শপথ এর সময় সোজা হয়ে দাঁড়াবে এবং ডান হাত কাঁধ বরাবর সামনে ও আঙুল একত্রে খোলা অবস্থায় থাকবে।

৬। প্রতিষ্ঠান প্রধানের বক্তব্য: (প্রয়োজন হলে)

৭। পাঁচ মিনিটের জন্যে শারীরিক কসরত (পি টি): শিক্ষার্থীদের হাতে বা জামা কাপড়ে ময়লা লাগে এমন পি টি/ সমবেত ব্যায়াম/ সমবেত শারীরিক কসরত করা থেকে বিরত থাকতে হবে। উদাহরণস্বরূপ- এক দুই সংখ্যায় হাত পাশে, উপরে বা সামনে তোলা ও নামানো, কোমরে হাত রেখে শরীর সামনে ও পেছনে ঝুঁকানো, পা তোলা ও নামানো বা পাশে ফাঁক করা ও সোজা করা ইত্যাদি।

৮। সমাবেশ শেষে শিক্ষার্থীরা ফাইল বজায় রেখে শৃঙ্খলার সাথে নিজ নিজ শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করবে।

## সেশন- ৫২ জাতীয় দিবস

**পারদর্শিতা:**

৫.২.১ জাতীয় কর্মসূচিতে শৃঙ্খলা ও পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ বজায় রাখার উপায়সমূহ বলতে পারবে।

৫.২.২ শৃঙ্খলা ও পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ বজায় রেখে জাতীয় কর্মসূচিতে সক্রিয় অংশগ্রহণ করতে পারবে।

**উপকরণ:** সেশন-সংশ্লিষ্ট ছবি, পোস্টার পেপার, ভিডিও ক্লিপ, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর।

**বিষয়বস্তু :** আজকের শিশুরাই আগামী দিনের ভবিষ্যৎ। সুতরাং শিশুদের সার্বিক বিকাশের জন্যে বিভিন্ন জাতীয় কর্মসূচিতে তাদের অংশগ্রহণ প্রয়োজন। আমাদের দেশে জাতীয় অনেক দিবস রয়েছে। যেমন- স্বাধীনতা-দিবস, বিজয়-দিবস, শহিদ-দিবস ও আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা-দিবস, জাতীয় শোক-দিবস, জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের জন্মদিন ও জাতীয় শিশু-দিবস।

স্বাধীনতা-দিবস: ২৬ মার্চ বাংলাদেশের স্বাধীনতা-দিবস। জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের ঘোষণার মাধ্যমেই এদেশে স্বাধীনতা যুদ্ধ শুরু হয়েছিল।

বিজয়-দিবস: ১৬ ডিসেম্বর বাংলাদেশের বিজয় দিবস। ত্রিশ লক্ষ শহীদের আত্মত্যাগের বিনিময়ে দীর্ঘ নয় মাস রক্তক্ষয়ী যুদ্ধের পর ১৬ ডিসেম্বর এদেশের মানুষ বিজয় অর্জন করে।

শহিদ-দিবস ও আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা-দিবস: ২১ ফেব্রুয়ারি শহিদ দিবস ও আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা-দিবস। ১৯৫২সালে আমাদের ভাষার জন্যে অনেকে শহিদ হয়েছেন।

জাতীয় শোক-দিবস: ১৫ আগস্ট জাতীয় শোক-দিবস। এ দিন জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের দুই কন্যা ব্যাতীত পরিবারের সকলকে নৃশংসভাবে হত্যা করা হয়।

জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের জন্মদিন ও জাতীয় শিশু-দিবস: ১৭ মার্চ এ দিবসটি উদযাপন করা

হয়।

## শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। নিচের প্রশ্নগুলোর মাধ্যমে জাতীয়-দিবস সম্পর্কে শিশুদের পূর্বধারণা জানার চেষ্টা করবেন:

- বিদ্যালয়ে আমরা কী কী দিবস পালন করি?
- জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের জন্মদিন ও জাতীয় শিশু দিবস কত তারিখে উদযাপন করা হয়?

৩। শিক্ষার্থীদের উত্তরের জন্যে কিছুক্ষণ সময় দেবেন এবং প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তর পাওয়ার পর আজকের সেশনের শিরোনাম উল্লেখ করে বোর্ডে লিখবেন।

৫। বিষয়বস্তু অনুযায়ী বিভিন্ন জাতীয় দিবসের নাম ও তারিখ উল্লেখসহ এর গুরুত্ব এবং জাতীয়-দিবসের কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের ফলে শৃঙ্খলা ও পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ কীভাবে বৃদ্ধি পায় তা বুঝিয়ে বলবেন। ভিডিও এর মাধ্যমে বিভিন্ন জাতীয় কর্মসূচির কার্যক্রম প্রদর্শন করবেন।

৬। একক কাজ: শিক্ষক প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে একটি করে জাতীয়-দিবসের নাম মনে করতে বলবেন এবং কিছুক্ষণ পর জানতে চাইবেন।

৭। দলগত কাজ: শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করে জাতীয়-দিবসের গুরুত্ব আলোচনা করতে বলবেন। আলোচনা চলাকালীন সময়ে শিক্ষক পর্যবেক্ষণ করবেন এবং প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন। আলোচনা শেষ হলে উপস্থাপন করতে বলবেন।

৮। শিক্ষক আজকের পাঠে যে বিষয় নিয়ে আলোচনা করা হলো তার সারসংক্ষেপ বলবেন। আমরা বিভিন্ন জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের ইতিবাচক প্রভাব সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দেবেন। শিক্ষার্থীদের পরবর্তী সেশনের করণীয় সম্পর্কে নির্দেশনা দিয়ে এবং সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

## সেশন- ৫৩

### শহিদ দিবস ও আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা-দিবস উদযাপন

পারদর্শিতা: ৫.২.৩ দেশপ্রথমে উদ্ভূত হয়ে বিভিন্ন জাতীয়-দিবস যথাযোগ্য মর্যাদায় উদযাপন করতে পারবে।

উপকরণ: শহিদ মিনার, কালো ব্যাজ, ফুলের তোড়া ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: আমাদের মাতৃভাষা বাংলা। অথচ মাতৃভাষাকে প্রতিষ্ঠা করার জন্যে আমাদেরকে জীবন দিতে হয়েছে।

১৯৫২ সালের ২১ ফেব্রুয়ারি বাঙালির জাতীয় জীবনে এক গৌরবময় দিন। ১৯৪৭ সালের ১৪ আগস্ট পাকিস্তান



রাষ্ট্রের উদ্ভব হয়। শুরু থেকে পাকিস্তানের কেন্দ্রীয় সরকার পূর্ব-পাকিস্তান অর্থাৎ বর্তমান বাংলাদেশের অধিকার হরণের চেষ্টায় লিপ্ত হয়। পাকিস্তানের গভর্নর জেনারেল মোহাম্মদ আলী জিন্নাহ রমনার রেসকোর্স ময়দানে (বর্তমান সোহরাওয়ার্দী উদ্যান) ১৯৪৮ সালের ২১মার্চ এবং ২৪মার্চ কার্জন হলে আয়োজিত ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সমাবর্তন অনুষ্ঠানে উর্দুকে পাকিস্তানের রাষ্ট্রভাষা বলে ঘোষণা দিলে ছাত্ররা তাৎক্ষণিক প্রতিবাদ করে। ১৯৫২ সালের ২১ফেব্রুয়ারি থেকে পাকিস্তানি শাসক ঢাকায় ১৪৪ ধারা জারি করে। ছাত্রসমাজ ১৪৪ ধারা ভঙ্গ করে মিছিল বের করলে সঙ্গে সঙ্গে পুলিশ মিছিলে গুলি চালায়। এতে সালাম, বরকত, রফিক, জব্বার, শফিউরসহ আরও অনেকে শহিদ হন। অতপর পাকিস্তান সরকার বাংলাকে রাষ্ট্রভাষা হিসেবে স্বীকৃতি দিতে বাধ্য হন। রক্তঝরা এ দিনটিকে সারা বিশ্বে স্মরণীয় করে রাখতে জাতিসংঘের শিক্ষা, বিজ্ঞান ও সংস্কৃতি সংস্থা (ইউনেস্কো) ১৯৯৯ সালের ১৭নভেম্বর ‘আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস’ হিসেবে স্বীকৃতি দিয়েছে। সম্মান জানিয়েছে ভাষা শহিদদের প্রতি। একুশে ফেব্রুয়ারি এখন আর শুধু আমাদের মাতৃভাষা দিবস নয়। প্রতি বছর ‘একুশে ফেব্রুয়ারি’ সারা বিশ্বে পালিত হচ্ছে ‘আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস’ হিসেবে।

একুশে ফেব্রুয়ারির প্রথম প্রহরে কেন্দ্রীয় শহিদ মিনারে পুষ্পস্তবক অর্পণের মাধ্যমে ভাষা শহিদদের অমর স্মৃতির প্রতি গভীর শ্রদ্ধা জানানো শুরু হয়। এ দিবস উপলক্ষে কালো ব্যাজধারণ, প্রভাতফেরি এবং বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ছাত্রছাত্রীরা শহিদ মিনারের বেদীতে পুষ্পস্তবক অর্পণ, আলোচনা ও দোয়ার আয়োজন করে থাকে। এছাড়া বাংলা একাডেমি প্রতি বছর ফেব্রুয়ারি মাসব্যাপী ঢাকায় একুশে বই মেলায় আয়োজন করে থাকে।



শহিদ দিবস ও আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা-দিবস উদযাপন

## শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। আজকের সেশনের পূর্বজ্ঞান যাচাই করার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন:
  - রাষ্ট্রভাষাকে প্রতিষ্ঠা করার জন্যে কারা জীবন দিয়েছেন?
  - শহিদ দিবস ও আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবসে আমরা কী করি?
- ৩। শিক্ষার্থীদের উত্তরের জন্যে কিছুক্ষণ সময় দেবেন। প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।
- ৪। শিক্ষার্থীদের থেকে উত্তর পাওয়ার পর আজকের সেশনের শিরোনাম উল্লেখ করে বোর্ডে লিখবেন।
- ৫। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে পাওয়া উত্তরের সূত্র ধরে আজকের সেশনের বিষয়বস্তু অনুযায়ী শহিদ-দিবস ও আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস উদযাপনের ছবি/ভিডিও দেখাবেন। ১৯৫২ সালের ২১ ফেব্রুয়ারি শহিদ-দিবস ও আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস হিসেবে কীভাবে আবির্ভূত হলো তা শিক্ষার্থীদেরকে স্পষ্টভাবে বুঝিয়ে বলবেন। যাতে করে শিক্ষার্থীদের মধ্যে শহিদদের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ জাগ্রত হয় এবং শহিদদেরকে শ্রদ্ধাভরে স্মরণ করার মানসিকতা গড়ে ওঠে।
- ৬। একক কাজ: শিক্ষক প্রত্যেক শিক্ষার্থীকে একুশে ফেব্রুয়ারিতে আত্মত্যাগকারী একজন শহিদের নাম মনে করতে বলবেন এবং কিছুক্ষণ পর নাম জানতে চাইবেন।
- ৭। দলগত কাজ: শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে শহিদ দিবস ও আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা-দিবস যথাযোগ্য মর্যাদায় উদযাপনের জন্যে কী কী কর্মসূচি পালন করি তা দলে আলোচনা করে তালিকা তৈরি করতে বলবেন। এ সময়ে শিক্ষক সকল দলকে পর্যবেক্ষণ করবেন এবং প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন। আলোচনা শেষে দলগত কাজ উপস্থাপন করতে বলবেন।
- ৮। শিক্ষক বিষয়বস্তুর আলোকে আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা বাংলাকে রাষ্ট্রভাষা হিসেবে পাওয়ার পটভূমি সম্পর্কে জেনেছি। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দেবেন। শিক্ষার্থীদের পরবর্তী সেশনের করণীয় সম্পর্কে নির্দেশনা দিয়ে এবং সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

## সেশন- ৫৪

### ক্রীড়া কর্মসূচি

পারদর্শিতা: ৫.৩.১ বিদ্যালয়ের ক্রীড়া অনুষ্ঠানসূচি তৈরি করতে পারবে।

উপকরণ: প্রয়োজনীয় কাগজপত্র, জাতীয় পতাকা, ক্রীড়া পতাকা, কলম, পেন্সিল, চুন, ছবি/ভিডিও ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: শিশুদের স্বাভাবিক কাজ হচ্ছে খেলাধুলা করা। খেলাধুলার মূল লক্ষ্য হলো চিত্ত বিনোদনের মাধ্যমে

আনন্দলাভ করা। খেলাধুলার জন্যে সুস্থ দেহ প্রয়োজন। নিয়মিত খেলাধুলাই পারে শিশুদের শরীর ও মনকে সুস্থ, সবল ও সতেজ রাখতে। তাই খেলাধুলা চর্চার ফলে শিশুদের মধ্যে খেলোয়াড়সুলভ মনোভাব গড়ে ওঠে। ক্রীড়া অনুষ্ঠানসূচি তৈরি করতে গেলে নিচে উল্লেখিত কাজের ধারাবাহিকতা বজায় রাখতে হবে।

১। পূর্বের কাজ - ক্রীড়া অনুষ্ঠিত হবার পূর্বে যেসব কার্যক্রম করা হয় তাকে পূর্বের কাজ বলে। প্রস্তুতি সভা ও দায়িত্ব বন্টন যেমন - বিভিন্ন কমিটি গঠন, দাওয়াতপত্র তৈরি করা ও বিতরণ, মাঠ প্রস্তুত করা, মঞ্চসজ্জা ও আসনব্যবস্থা, ক্রীড়া সরঞ্জাম এবং পুরস্কার ক্রয় করা, অভ্যর্থনা জানানো, আপ্যায়ন ইত্যাদি।

২। চলাকালীন কাজ - ক্রীড়া শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত কার্যক্রমকে চলাকালীন কাজ বলে। যেমন- খেলা পরিচালনা করা, মাঠের শৃঙ্খলা রক্ষা করা, বিজয়ীদের ফলাফল ঘোষণা করা ও বিজয়ীদের বিজয়শুভে অভিবাদন, ফলাফল সংরক্ষণ করা ইত্যাদি।

৩। ক্রীড়া শেষের কাজ - ক্রীড়া শেষে যে সকল কার্যক্রম করা হয় তাকে শেষের কাজ বলে। যেমন- বিজয়ীদের মাঝে পুরস্কার বিতরণ, প্রধান অতিথি ও বিশেষ অতিথির ভাষণ, সভাপতির ধন্যবাদ জ্ঞাপন, অতিথিদের আপ্যায়ন, ক্রীড়া সরঞ্জামাদির সংরক্ষণ, আয়-ব্যয়ের হিসেব প্রস্তুত করা।

### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাই করার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।

- অবসর সময়ে তোমরা খেলাধুলা করো কি?
- খেলাধুলার মূল লক্ষ্য কী?
- ক্রীড়া কর্মসূচির ধাপগুলো কী ?

৩। উত্তরের জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের থেকে উত্তর পাওয়ার পর আজকের সেশনের শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবেন।

৫। উত্তরের সূত্র-ধরে বিষয়বস্তুর আলোকে ক্রীড়া কর্মসূচির বিভিন্ন ধাপ এবং করণীয় সম্পর্কে ভিডিও/ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে ধারণা স্পষ্ট করবেন।

৬। একক কাজ: শিক্ষক ক্রীড়া কর্মসূচির ধাপগুলো কী কী শিক্ষার্থীদের কাছে জানতে চাইবেন।

৭। দলগত কাজ: শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে ক্রীড়া কর্মসূচির বিভিন্ন ধাপে করণীয় সম্পর্কে তালিকা তৈরি করতে বলবেন। দলগত কাজের সময় শিক্ষক পর্যবেক্ষণ করবেন এবং প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন। তালিকা তৈরি শেষ হলে প্রত্যেক দল থেকে তাদের দলগত কাজ উপস্থাপন করতে বলবেন।

৮। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা ক্রীড়া কর্মসূচি আয়োজনের ধাপসমূহ এবং করণীয় সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দেবেন। শিক্ষার্থীদের পরবর্তী সেশনের করণীয় সম্পর্কে নির্দেশনা দিয়ে এবং সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

## সেশন- ৫৫

### ক্রীড়া কর্মসূচি

**পারদর্শিতা:** ৫.৩.২ আন্তঃবিদ্যালয় ক্রীড়া কর্মসূচিতে সুশৃঙ্খলভাবে অংশগ্রহণ করতে পারবে।

৫.৩.৩ বিভিন্ন ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ ও সহমর্মিতা প্রকাশ করতে পারবে।

**উপকরণ:** প্রয়োজনীয় কাগজপত্র, জাতীয় পতাকা, ক্রীড়া পতাকা, কলম, পেন্সিল, চুন, ছবি/ভিডিও ইত্যাদি।

**বিষয়বস্তু:** আন্তঃবিদ্যালয় ক্রীড়া কর্মসূচি - একটি বিদ্যালয় যখন অন্য একটি বিদ্যালয়ের সাথে ক্রীড়ায় অংশগ্রহণ করে তখন তাকে আন্তঃবিদ্যালয় ক্রীড়া বলে। আন্তঃবিদ্যালয় ক্রীড়ার ইভেন্টগুলো হলো- দৌড়, দীর্ঘ লাফ, উচ্চ লাফ, বল নিক্ষেপ ইত্যাদি।

আন্তঃবিদ্যালয় ক্রীড়ার উদ্দেশ্য হলো -

- অন্যান্য শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলা।
- দলীয় সমঝোতা বৃদ্ধি করা।
- খেলাধুলার মানোন্নয়ন করা।
- ছাত্র-শিক্ষক সম্পর্ক সুদৃঢ় করা।
- নেতৃত্বের গুণাবলি অর্জন করা।

### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাই করার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন:

- আন্তঃবিদ্যালয় ক্রীড়া কাকে বলে?
- আন্তঃবিদ্যালয় ক্রীড়ায় কী কী ইভেন্ট অনুষ্ঠিত হয়?

৩। শিক্ষার্থীদের উত্তরের জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের থেকে উত্তর পাওয়ার পর আজকের সেশনের শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবেন।

৫। উত্তরের সূত্র-ধরে বিষয়বস্তুর আলোকে শিক্ষার্থীদেরকে আন্তঃবিদ্যালয় ক্রীড়া সম্পর্কে ভালোভাবে বুঝিয়ে বলবেন।

৬। **একক কাজ:** শিক্ষার্থীদেরকে আন্তঃবিদ্যালয় ক্রীড়ার ইভেন্টগুলো মনে মনে ভাবতে বলবেন। কিছুক্ষণ পর জানতে চাইবেন। প্রয়োজনে সহযোগিতা করবেন।

৭। **দলগত কাজ:** শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে আন্তঃবিদ্যালয় ক্রীড়ার উদ্দেশ্যগুলো আলোচনা করে চার্ট তৈরি করতে বলবেন। দলীয় কাজের সময় শিক্ষক পর্যবেক্ষণ করবেন ও প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন। আলোচনা শেষে দলীয়কাজ উপস্থাপন করতে বলবেন।

৮। শিক্ষক আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা আন্তঃবিদ্যালয় ক্রীড়া সম্পর্কে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সেশনের শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দেবেন। শিক্ষার্থীদের পরবর্তী সেশনের করণীয় সম্পর্কে নির্দেশনা দিয়ে এবং সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

## সেশন- ৫৬

### কাব স্কাউটিং

**পারদর্শিতা:** ৫.৪.১ কাব দলে সক্রিয় অংশগ্রহণ করতে পারবে।

**উপকরণ:** খোলা জায়গা, কাব স্কাউট পতাকা, ছবি/ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া প্রোজেক্টর ইত্যাদি।

**বিষয়বস্তু:** যে সকল শিশুর স্কাউট হবার মতো বয়স হয়নি স্কাউট আন্দোলনে তাদের কাব স্কাউট বলা হয়। ‘কাব (Cub)’ অর্থ শাবক বা বাচ্চা। কাবও একজন স্কাউট। তবে পুরোপুরি স্কাউট হবার বয়স না হওয়ায় তারা হলো শিশু স্কাউট অর্থাৎ কাব স্কাউট। কাব স্কাউট এর জনক ‘রবার্ট স্টিফেনসন স্মিথ লর্ড ব্যাডেন পাওয়েল অব গিলওয়েল’ সংক্ষেপে ব্যাডেন পাওয়েল বা বি পি। ১৮৫৭ সালের ২২ ফেব্রুয়ারি ইংল্যান্ডে জন্মগ্রহণ করেন। ১৯০৭ সালে স্কাউট এবং ১৯১৬ সালে কাব স্কাউট আন্দোলন শুরু করেন। ১৯৭২ সালে ‘বাংলাদেশ স্কাউট সমিতি’ গঠিত হয়। ঐ বছরই ‘বাংলাদেশ বয় স্কাউট সমিতি’ সরকারি স্বীকৃতি লাভ করে। ১৯৭৮ সালে নাম পরিবর্তন করে রাখা হয় “বাংলাদেশ স্কাউট”। প্রাথমিক বিদ্যালয়ে অধ্যয়নরত বাংলাদেশের ৬-১০ বছর বয়সী শিশুদেরকে ‘কাব’ হিসেবে গণ্য করা হয়। কাব স্কাউট একটি অরাজনৈতিক ও অসাম্প্রদায়িক সংগঠন।

**কাব মটো:** ‘যথাসাধ্য চেষ্টা করা’

**কাব স্কাউট প্রতিজ্ঞা:** আমি প্রতিজ্ঞা করছি যে, আল্লাহ আমার দেশের প্রতি কর্তব্য পালন করতে, প্রতিদিন কারো না কারো উপকার করতে, কাব স্কাউট আইন মেনে চলতে আমি আমার যথাসাধ্য চেষ্টা করব। (অন্য ধর্মাবলম্বীগণ ‘আল্লাহ’ শব্দের পরিবর্তে নিজ ধর্মীয় বিশ্বাস মতে সৃষ্টিকর্তার নাম উচ্চারণ করতে পারে)।



কাব স্কাউট প্রতিজ্ঞা

## শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাই করার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন:
  - কাব স্কাউটিং কী?
  - কাব মটো কী?
- ৩। শিক্ষার্থীদের উত্তরের জন্যে কিছুক্ষণ সময় দেবেন। প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।
- ৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র-ধরে আজকের সেশনের শিরোনাম উল্লেখ করে বোর্ডে লিখবেন।
- ৫। আজকের সেশনের বিষয়বস্তু অনুযায়ী কাব স্কাউটিং সম্পর্কে পরিষ্কারভাবে ধারণা দেবেন।
- ৬। ভিডিও/ চিত্রের মাধ্যমে কাব স্কাউট প্রতিজ্ঞা কীভাবে করতে হয় দেখিয়ে দেবেন।
- ৭। একক কাজ: শিক্ষার্থীদেরকে কাব স্কাউটিং কী তা মনে মনে স্মরণ করতে বলবেন। কিছুক্ষণ পর জানতে চাইবেন। প্রয়োজনে সহযোগিতা করবেন।
- ৮। দলগত কাজ: শিক্ষার্থীদের মাঠে নেবেন। কাব প্রতিজ্ঞা কীভাবে করতে হয় শিক্ষক প্রদর্শন করবেন। অতপর তাদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করে কাব স্কাউট প্রতিজ্ঞা অনুশীলন করতে বলবেন। দলীয় কাজের সময় শিক্ষক পর্যবেক্ষণ করবেন এবং প্রয়োজনীয় সহায়তা দেবেন। অনুশীলন শেষে দলগতভাবে করে দেখাতে বলবেন।
- ৯। আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা কাব স্কাউটিং, কাব মটো, কাব স্কাউটিং প্রতিজ্ঞার বিষয়ে জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দেবেন। শিক্ষার্থীদের পরবর্তী সেশনের নির্দেশনা দিয়ে এবং সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

## সেশন- ৫৭

### কাব স্কাউটিংয়ের গুরুত্ব

পারদর্শিতা: ৫.৪.২ কাব দলের নেতৃত্ব দিতে পারবে।

উপকরণ: ছবি/ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: পড়াশোনার পাশাপাশি একজন শিশু কাব স্কাউটিংয়ে অংশগ্রহণের মাধ্যমে জীবন সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ অনেক কিছু শিখতে পারবে। যেমন- আত্মনির্ভরশীল হয়ে উঠতে সাহায্য করবে, অপরের প্রতি সহমর্মিতা প্রকাশ করতে শিখবে, অপরকে সহযোগিতা করার মনোভাব গড়ে উঠবে। সর্বোপরি সামাজিক উন্নয়ন ও মূল্যবোধ রক্ষার্থে কাব স্কাউটদের গুরুত্ব অপারিসীম। ছোট বেলা থেকেই একটি দলে থাকার আনন্দ এবং কাজগুলো ভাগ করে নেয়ার শিক্ষা দেয় কাব স্কাউটিং। একই সাথে নেতৃত্ব দানে পারদর্শী করে তোলে। ফলে জীবনের সকল

কাজেই সফলভাবে নেতৃত্ব দিতে পারে। এসকল গুণের স্বীকৃতিরূপে কাব স্কাউটদের দেয়া হয় শাপলা কাব অ্যাওয়ার্ড।

### শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। আজকের সেশনের পূর্বজ্ঞান যাচাই করার জন্যে নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলো করবেন:

- কাব স্কাউটিং আমরা কেন করব?
- কাব স্কাউট সদস্যরা কী কী কাজ করে?

৩। শিক্ষার্থীদের উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে উত্তরদানে সহায়তা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্রধরে আজকের সেশনের শিরোনাম ঘোষণা করে বোর্ডে লিখবেন।

৫। শিক্ষার্থীদের ছবি/ভিডিও দেখিয়ে কাব দলের কার্যক্রমগুলো ব্যাখ্যা করবেন। কাব স্কাউটদের গুরুত্ব ভালোভাবে বুঝিয়ে বলবেন। একইসাথে নেতৃত্বের সুবিধাগুলো উল্লেখ করবেন।

৬। **একক কাজ:** শিক্ষার্থীদের প্রত্যেককে কাব স্কাউটিংয়ের গুরুত্বের এক একটি দিক মনে মনে ভাবতে বলবেন। কিছুক্ষণ পর জানতে চাইবেন। প্রয়োজনে সহযোগিতা করবেন।

৭। **দলগত কাজ:** কিছু সময়ের জন্যে শিক্ষার্থীদের মাঠে নেবেন। শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করে কাব স্কাউটদের একটি কাজ অনুশীলন করতে বলবেন। এ সময় তিনি পর্যবেক্ষণ করবেন এবং প্রয়োজনে সহায়তা করবেন। অনুশীলন শেষে দলগতভাবে ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে প্রদর্শন করতে বলবেন। সকলকে কাব স্কাউটিং কাজে উৎসাহিত করবেন।

৮। শিক্ষক বিষয়বস্তুর আলোকে আজকের সেশনের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা কাব স্কাউটিংয়ের গুরুত্ব ও নেতৃত্বের সুবিধাসমূহ জানলাম। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দেবেন। শিক্ষার্থীদের পরবর্তী সেশনের নির্দেশনা দিয়ে এবং সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে সেশন সমাপ্ত করবেন।

## NCF অনুযায়ী মূল্যায়ন নির্দেশিকা

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
৫.১ দৈনিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হতে পারা।	০৯.০৩.১৬.০১	দৈনিক সমাবেশে অংশগ্রহণের মাধ্যমে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হতে পারছে।	দৈনিক সমাবেশে অংশগ্রহণের গুরুত্ব বলতে পেরেছে।	দৈনিক সমাবেশ কার্যক্রম করে দেখাতে পেরেছে।	ধারাবাহিকভাবে দৈনিক সমাবেশ পরিচালনা করতে পেরেছে।

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
৫.২ জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করে শৃঙ্খলা, পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ বজায় রেখে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হতে পারা।	০৯.০৩.১৭.০১	জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করতে পারছে।	জাতীয় দিবস উদযাপন প্রক্রিয়া বলতে পেরেছে।	জাতীয় দিবস উদযাপনের কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করেছে।	যথাযোগ্য মর্যাদায় জাতীয় দিবস উদযাপনের কর্মসূচিতে সক্রিয় অংশগ্রহণ করেছে।



শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
৫.৩ ক্রীড়া কর্মসূচিতে সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলাবোধ অর্জন ও অপরের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করতে পারা।	০৯.০৩.১৮.০১	ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলাবোধ অর্জন ও অপরের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করতে পারে।	ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের গুরুত্ব বলতে পেরেছে।	ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করেছে।	আন্তঃ বিদ্যালয়সহ বিভিন্ন ক্রীড়া কর্মসূচিতে শৃঙ্খলার সাথে সক্রিয় অংশগ্রহণ করেছে এবং অপরের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করতে পেরেছে।

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক (PI) নং	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
৫.৪. কাব স্কাউটিংয়ের গুরুত্ব সম্পর্কে জেনে কাব স্কাউটিংয়ে অংশগ্রহণ করতে পারা।	০৯.০৩.১৯.০১	কাব স্কাউটিং অংশগ্রহণ করতে পারে।	কাব স্কাউটিংএর গুরুত্ব বলতে পেরেছে।	কাব স্কাউটিংএ অংশগ্রহণ করতে পেরেছে।	কাব স্কাউটিংএ সক্রিয় অংশগ্রহণ করে নেতৃত্ব দিতে পেরেছে।

## PI-Dimension Matrix

### শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

ক্রমিক	ডাইমেনশন	PI নম্বর (ইনডেক্স)	মন্তব্য
১	আত্মবিশ্লেষণ ও ব্যবস্থাপনা	০৯.০৩.০১.০১	
		০৯.০৩.০১.০২	
		০৯.০৩.০২.০১	
		০৯.০৩.০৩.০২	
		০৯.০৩.০৪.০১	
		০৯.০৩.০৫.০১	
		০৯.০৩.০৬.০১	
		০৯.০৩.০৭.০১	
		০৯.০৩.০৮.০১	
		০৯.০৩.০৯.০১	
		০৯.০৩.১০.০১	
		০৯.০৩.১৪.০১	
		০৯.০৩.১৪.০২	
		০৯.০৩.১৫.০১	
		০৯.০৩.১৬.০১	
০৯.০৩.১৮.০১			
০৯.০৩.১৯.০১			

ক্রমিক	ডাইমেনশন	PI নম্বর (ইনডেক্স)	মন্তব্য
২	আবেগিক বুদ্ধিমত্তা	০৯.০৩.০৩.০১	
		০৯.০৩.০৪.০১	
		০৯.০৩.০৫.০১	
		০৯.০৩.০৬.০২	
		০৯.০৩.০৭.০২	
		০৯.০৩.০৭.০৩	
		০৯.০৩.০৮.০১	
		০৯.০৩.১১.০১	
		০৯.০৩.১১.০২	
		০৯.০৩.১২.০১	
		০৯.০৩.১৩.০১	
		০৯.০৩.১৪.০১	
		০৯.০৩.১৫.০১	
		০৯.০৩.১৬.০১	
		০৯.০৩.১৭.০১	
		০৯.০৩.১৮.০১	

ক্রমিক	ডাইমেনশন	PI নম্বর (ইনডেক্স)	মন্তব্য
৩	সামাজিক বুদ্ধিমত্তা	০৯.০৩.০৩.০১	
		০৯.০৩.০৫.০১	
		০৯.০৩.০৬.০২	
		০৯.০৩.০৭.০২	
		০৯.০৩.০৭.০৩	
		০৯.০৩.০৯.০১	
		০৯.০৩.১১.০১	
		০৯.০৩.১১.০২	
		০৯.০৩.১২.০১	
		০৯.০৩.১৩.০১	
		০৯.০৩.১৪.০১	
		০৯.০৩.১৪.০২	
		০৯.০৩.১৬.০১	
		০৯.০৩.১৭.০১	
		০৯.০৩.১৮.০১	
০৯.০৩.১৯.০১			

সমাপ্ত



২০২৪ শিক্ষাবর্ষের জন্য  
শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা- তৃতীয়  
শিক্ষক সহায়িকা



## একতাই শক্তি

তথ্য, সেবা ও সামাজিক সমস্যা প্রতিকারের জন্য ৩৩৩ কলসেন্টারে ফোন করুন

নারী ও শিশু নির্যাতনের ঘটনা ঘটলে প্রতিকার ও প্রতিরোধের জন্য  
ন্যাশনাল হেল্পলাইন সেন্টার ১০৯ নম্বর-এ (টোল ফ্রি, ২৪ ঘণ্টা সার্ভিস) ফোন করুন



জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, বাংলাদেশ

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক বিনামূল্যে বিতরণের জন্য