

শিক্ষক সহায়িকা
শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা
দ্বিতীয় 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
দ্বিতীয় শ্রেণি

লেখক:

মো: আব্দুল হক

মো: শামসুল আরেফিন

মোহাম্মদ মাছিদুর রহমান

তাহসীন শওকত

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 পেক্ষাপটে উন্নত দেশে পদার্পনের লক্ষ্যমাত্রা অর্জন এবং চতুর্থ শিল্পবিপ্লবের চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করে একটি নিরাপদ, উন্নত ও উদ্ভাবনী শক্তির দেশের মর্যাদায় পৌছাতে সক্ষম এমন একটি প্রজন্ম গড়ে তোলার লক্ষ্যে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর নির্দেশনার আলোকে একটি অভিনব কাঠামোতে যোগ্যতাভিত্তিক 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। দ্বিতীয় 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 সংযোজিত হয়েছে। শিক্ষক সহায়িকাটিতে শিক্ষার্থীদের বিষয়সংশ্লিষ্ট শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য সংশ্লিষ্ট জ্ঞান অর্জনের পাশাপাশি পরম্পরের 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 দ্বিতীয় 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 অংশগ্রহণ 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।

সূচিপত্র

অধ্যায়	বিষয়	পৃষ্ঠা
প্রথম অধ্যায়	ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যবিধি	১
দ্বিতীয় অধ্যায়	শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা	২৪
তৃতীয় অধ্যায়	আবেগ-অনুভূতি ও মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা	৪৮
চতুর্থ অধ্যায়	খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনা ও প্রাথমিক চিকিৎসা	৬৪
পঞ্চম অধ্যায়	দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্দীপ্ত হওয়া	৭৪



ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যবিধি

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন-উপযোগী যোগ্যতা:

- ১.১ স্বাস্থ্যবিধির নিয়মকানুন অনুশীলন করে শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে পারা।
- ১.২ শারীরিক সুস্থতার জন্যে পুষ্টিকর খাবারের প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে অস্বাস্থ্যকর খাবার ও ফাস্টফুডজাতীয় খাবারের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে জেনে তা পরিহার করতে পারা।
- ১.৩ স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্যে নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা অনুধাবন করতে পারা।
- ১.৪ সুন্দর জীবন যাপনের জন্যে লেখাপড়ার পাশাপাশি অন্যান্য দৈনন্দিন কাজে অংশগ্রহণ করতে পারা।
- ১.৫ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্যে পরিমিত ঘুম ও বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা জেনে দৈনন্দিন জীবনে অনুশীলন করতে পারা।
- ১.৬ বৈশ্বিক অতিমারি কোভিড-১৯সহ বিভিন্ন ধরনের সংক্রামক রোগ সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারা।

পাঠ সংখ্যা: ১০

পাঠ-১

স্বাস্থ্যবিধি

শিখনফল:

- ১.১.১ শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্যে স্বাস্থ্যবিধির নিয়ম বলতে পারবে।
- ১.১.২ শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধির নিয়ম মেনে চলতে পারবে।

শিখন-শেখানোর উপকরণ:

সুস্থ ও অসুস্থ ব্যক্তির ছবি, সঠিক ভাবে হাত ধোঁয়া, সাবান, নেইলকাটার ও দাঁত মাজার ছবি, ২/৩টি ২নং সাইজের বল, ভিডিও ক্লিপ ও মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: আমাদের দেহ কতগুলো বাহিরের ও ভেতরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সমষ্টি। ভেতরের অঙ্গগুলো শরীরের ভিতরে থাকায় এগুলো সহজে দেখা যায়না। যেমন- মাংশপেশী, হৃদপিণ্ড, যকৃত, ফুসফুস, শিরা, ধমনী ইত্যাদি এবং বাহিরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলো শরীরের বাহিরে থাকায় এগুলো সহজেই দেখা যায়। যেমন- হাত, পা, চোখ, নাক, মুখ, চুল ইত্যাদি। অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলো সক্রিয় রাখার জন্যে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা প্রয়োজন। প্রতিদিন কিছু পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাবার না খেলে এবং অঙ্গ সঞ্চালনের অভ্যাস না করলে শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি হয় না ও শরীর সুস্থ থাকে না। শরীর সুস্থ না থাকলে মনও ভাল থাকে না। শরীর ও মন একে অন্যের পরিপূরক। স্বাস্থ্যবিধি পালন যেমন- প্রতিদিন প্রায় একই সময়ে পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ, খাবারের আগে ও পরে, বাহির থেকে এসে বা কোনও কাজ করে, খেলাধুলার পর হাত-পা, চোখ, মুখ ও শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলো ভালোভাবে সাবান দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার করা, হাত পায়ে নখ এবং মাথার চুল বড় হলে কেটে ছোট রাখা, প্রতিদিন সকালে ও রাতের খাবার



শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

গ্রহণের পর সঠিক নিয়মে পেস্ট বা মাজন দিয়ে দাঁত ব্রাশ করা, নিয়মিত শৌচকাজ সেয়ে ভালোভাবে সাবান দিয়ে হাত ধোয়া, প্রতিদিন ভালোভাবে গোসল করে শরীর পরিচ্ছন্ন রাখা, পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন পোশাক পরা, বিশ্রাম নেওয়া ইত্যাদি বিধিগুলো নিয়মিত পালন করা। এভাবে স্বাস্থ্যবিধিগুলো মেনে চললে একজন শিশু শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ, সবল ও সুন্দর জীবন যাপনে অভ্যস্ত হয়ে শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা অর্জন করতে পারবে। স্বাস্থ্যবিধি যথাযথভাবে পালন না করলে শরীর অসুস্থ ও শিশু দুর্বল হয়ে যেতে পারে।

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

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

২। পূর্বের শ্রেণিতে তোমরা স্বাস্থ্যবিধি পালনে কী শিখেছ তা নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলো করে শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে শরীর ও মন ভালো রাখার ধারণা নেবেন। যেমন-

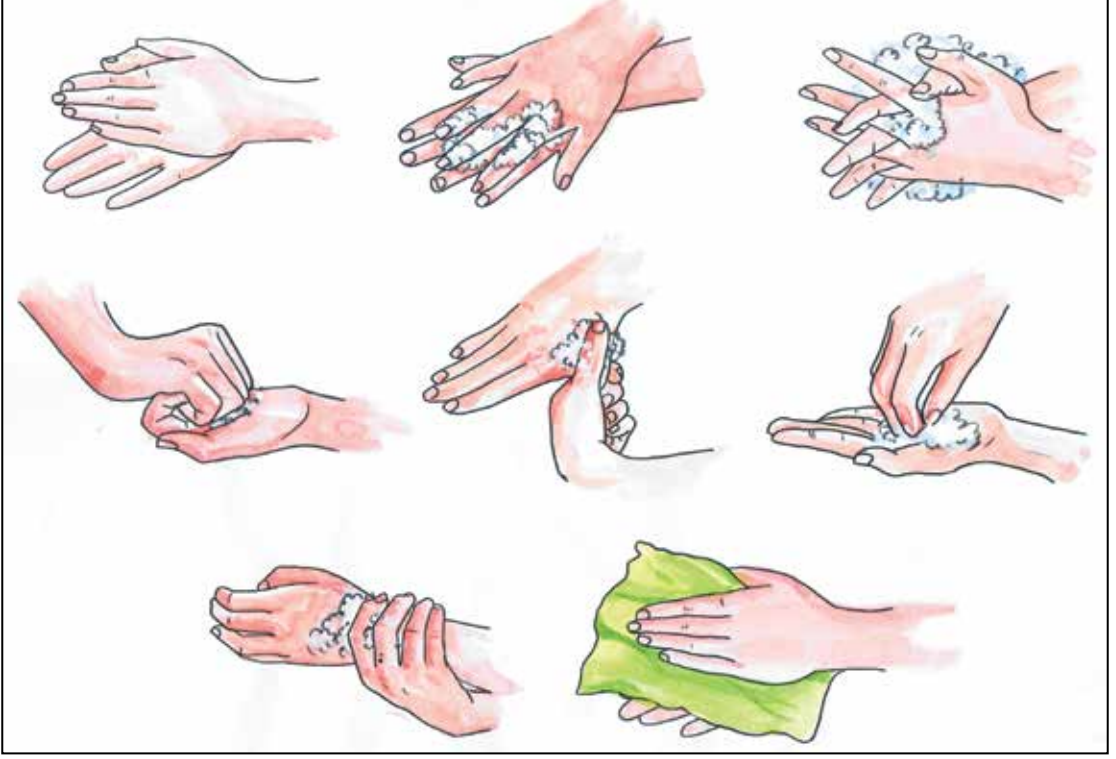
- মন ভালো রাখতে তোমরা কে কী কর?
- কীভাবে আমরা সুস্থ থাকতে পারি?
- কখন দাঁত ব্রাশ করতে হয়?
- হাত না ধুলে কী হয়?

৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে প্রশ্নের উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন এবং শিক্ষার্থীর উত্তর শুনবেন প্রয়োজনে শিক্ষার্থীকে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার পর অধ্যায় ও আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠশিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবেন।



সুস্থ ও অসুস্থ শিক্ষার্থী



হাত ধোয়ার সঠিক পদ্ধতি



সঠিকভাবে দাঁত ব্রাশ করা

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। বিষয়বস্তুর আলোকে ছবি/ভিডিও দেখিয়ে শিক্ষার্থীদেরকে দৈনন্দিন স্বাস্থ্যবিধি পালনের মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা অর্জনের উপায়গুলো ভালোভাবে বুঝিয়ে বলবেন। যেমন- প্রতিদিন পরিমিত পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ, বিশ্রাম, খেলাধুলা করা ও ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধিগুলো যথানিয়মে পালন করা ইত্যাদি। মাঝে মধ্যে শিক্ষার্থীদের মনযোগ আকর্ষণের জন্যে ২/১ জনকে প্রশ্ন করবেন। স্বাস্থ্যবিধি পালন না করলে কী ক্ষতি হতে পারে তা ব্যাখ্যা করবেন।

একক কাজ:

৬। হাত ধোঁয়া, দাঁত ব্রাশ করা, চোখ, মুখ ধোয়া, নখ কাটা ইত্যাদি কাজগুলো শিক্ষক নিজে দেখিয়ে দেবেন এবং একক ভাবে শিক্ষার্থীদেরকে ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে অনুশীলন করতে বলবেন।

দলগত কাজ:

৭। শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। নিজেদের মধ্যে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি পালন ও মানসিক সুস্থতার জন্যে করণীয়গুলো সম্পর্কে আলোচনা করতে বলবেন। প্রতিটি দলের কার্যকলাপ শিক্ষক ঘুরে ঘুরে দেখবেন এবং প্রয়োজনে সহায়তা করবেন। আলোচনা শেষে প্রত্যেক দল থেকে উপস্থাপন করতে বলবেন।

উপসংহার: আজ আমরা শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকার উপায়গুলো জেনেছি। শরীর ভালো থাকলে মনও ভালো থাকে এবং যেকোন কাজ করতে আনন্দ লাগে। সুতরাং শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে হলে আমাদের সবাইকেই গুরুত্বসহকারে স্বাস্থ্যবিধিগুলো মেনে চলতে হবে। শিক্ষার্থীদের কারো কোন প্রশ্ন আছে কিনা জিজ্ঞেস করবেন এবং উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: পরবর্তী পাঠের নির্দেশনা দেবেন ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্ত করবেন।

পাঠ-২ পুষ্টিকর খাবার

শিখনফল:

১.২.১ পুষ্টিকর খাবার সম্পর্কে বলতে পারবে।

১.২.২ পুষ্টিকর খাবারের প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ: পুষ্টিকর খাবারের ভিডিও ক্লিপ বা চার্ট, ছবি, মাল্টি মিডিয়া প্রজেক্টর ও মার্কার পেন।

বিষয়বস্তু: জীবন ধারণের জন্যে মানুষ যা খায় তাই খাদ্য। একজন মানুষের বেঁচে থাকা, স্বাস্থ্য রক্ষা, শরীরের যথাযথ বৃদ্ধি সাধন ও ক্ষয়পূরণ, দেহে তাপ ও শক্তি উৎপাদন এবং রোগ প্রতিরোধের জন্যে আমাদের প্রতিদিন পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য খাওয়া প্রয়োজন। সে জন্যে মানুষের প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় পুষ্টিকর খাবার রাখা আবশ্যিক। 'সুস্থ দেহে সুন্দর মন।' এ বাস্তব সত্যকে প্রতিষ্ঠা করতে প্রতিদিন পুষ্টিকর খাবার ও পরিমিত ব্যায়াম করা প্রয়োজন। প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণ পুষ্টিকর খাবার না খেলে শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি হয় না এবং শিশু নানান রোগে ভুগতে থাকে। পুষ্টিকর খাবারের মধ্যে রুটি, ভাত, মাছ, মাংস, ডাল, টাটকা শাক-সবজি, গাজর, ডিম, দুধ, আলু, তৈল, মিষ্টি ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত থাকবে। নানাবিধ মৌসুমি ফল-মূল যেমন- কলা, পেঁপে, পেয়ারা, আম, কাঁঠাল, আনারস, তরমুজ, লিচু, আপেল, কমলা ইত্যাদির মধ্য থেকে ২/১টি থাকা উচিত। অর্থাৎ সহজপ্রাপ্য খাবারই গ্রহণ করা উচিত। বয়স আনুপাতে ৪ বছর থেকে ১২ বছর পর্যন্ত একজন শিশুর দৈনিক খাদ্য তালিকায় ১৫০০-২১০০ কিলোক্যালরি মানসম্পন্ন খাবার থাকা প্রয়োজন।

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

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



২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে কয়েকজন শিক্ষার্থীকে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন। যেমন-

- তোমরা বাড়িতে প্রতিদিন কী ধরনের খাবার খাও?
- ২/৩ টি পুষ্টিকর খাবারের নাম বল?
- পুষ্টিকর খাবার না খেলে কী হতে পারে?

৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে শিক্ষার্থীদেরকে উত্তর দিতে সহযোগিতা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠ শিরোনাম বলবেন এবং বোর্ডে লিখবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর খাবার যেমন ভাত, রুটি, শাক-সবজি, মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, ফলমূল ইত্যাদির পোস্টার/চার্ট/ছবি/ভিডিও ক্লিপ দেখিয়ে বিষয়বস্তুর আলোকে পুষ্টিকর খাবারের সংক্ষিপ্ত ধারণা দেবেন। খাবার কী, পুষ্টিগুণসমৃদ্ধ খাবারের প্রয়োজনীয়তা এবং পুষ্টিগুণসমৃদ্ধ খাবার না খেলে কী হয় ইত্যাদি বুঝিয়ে বলবেন। শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে ২/৩ জনকে চার্টের সামনে দাঁড়িয়ে কয়েকটি খাদ্যের নাম বলতে বলবেন।



পুষ্টিকর ও টাটকা খাবার



পুষ্টিকর ও টাটকা খাবার

জোড়ায় কাজ:

৬। শিক্ষার্থীদেরকে জোড়ায় ভাগ করে চার্টে প্রদর্শিত খাবারের নামগুলো একে অন্যের সাথে আলোচনা করতে বলবেন। শিক্ষক ঘুরে ঘুরে শিক্ষার্থীদের অনুশীলন পর্যবেক্ষণ করবেন। প্রয়োজনে শিক্ষার্থীদেরকে সহায়তা করবেন। পরে শিক্ষার্থীদেরকে খাবারের নামগুলো বলতে বলবেন।

দলগত কাজ:

৭। শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করে পুষ্টিকর খাবারের প্রয়োজনীয়তা এবং এর অভাবে কী হয় তা দলে আলোচনা করে লিখতে বলবেন এবং নিজে ঘুরে ঘুরে দেখবেন। প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

৮। অনুশীলন শেষে প্রতিটি দলকে দলগত কাজ উপস্থাপন করতে বলবেন।

উপসংহার: আজকের পাঠের বিষয়বস্তু সংক্ষেপে বর্ণনা করবেন। আজকে আমরা জানলাম পুষ্টিকর খাবার ও এর প্রয়োজনীয়তা। তোমরা সবসময় পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার চেষ্টা করবে। আজকে কী কী জানলাম তা প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কারো কোন প্রশ্ন আছে কিনা জিজ্ঞেস করবেন এবং উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা ও সবাইকে ধন্যবাদ দিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্ত করবেন।

পাঠ-৩

অস্বাস্থ্যকর খাবার

শিখনফল:

১.২.৩ বিভিন্ন অস্বাস্থ্যকর খাবারের ক্ষতিকর দিকগুলো চিহ্নিত করতে পারবে।

১.২.৪ অস্বাস্থ্যকর খাবার পরিহার করতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ: স্বাস্থ্যকর ও অস্বাস্থ্যকর, খোলা-বাসি খাবারের পোস্টার/চার্ট/ভিডিওক্লিপ, হোয়াইট বোর্ড মার্কারপেন ও মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: স্বাস্থ্যই সকল সুখের মূল। স্বাস্থ্য ভাল থাকলে মন ভাল থাকে। মানুষ বেঁচে থাকার জন্যে খাবার খায়। পুষ্টিকর খাবার দেহের ক্ষুধা মিটায় ও পুষ্টি সাধন করে, দেহে শক্তি যোগায় এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার না খেলে মানুষ দুর্বল হয়ে পড়ে এবং বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হয়। পর্যাপ্ত খাবার না খেলে শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি বাঁধাপ্রাপ্ত হয়। তবে যে খাবারই খাই না কেন তা অবশ্যই টাটকা হতে হবে। অস্বাস্থ্যকর খাবার বলতে বোঝায় খোলা ও বাসি খাবার, কোমল পানীয়, শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের সামনে বা রাস্তায় খোলা অবস্থায় বিক্রিত সিঙ্গারা, সমুচা, চটপটি, ফুসকা, ভেলপুড়ি, চানাচুর-মুড়ি, আচার, নানান ধরনের বার্গার ও পিৎজা, মেয়াদোত্তীর্ণ প্যাকেটজাত খাবার ইত্যাদি। খোলা-বাসি খাবারে মশা, মাছি, পোকা বসে ও ধুলোবালি ইত্যাদি পড়ে। আবার রান্না করা খাবার দীর্ঘক্ষণ রেখে দিলে জীবাণুযুক্ত ও বাসি হয়। এ ধরনের খোলা, অস্বাস্থ্যকর খাবার খেয়ে শিশুরা নানান ধরনের রোগে আক্রান্ত হয়। যেমন- বমি, ডায়রিয়া, আমাশয়, পেট ফাঁপা, বদ হজম ইত্যাদি। তাই শিক্ষক শিশুদেরকে খোলা ও বাসি, অস্বাস্থ্যকর স্থানে তৈরি ফাস্টফুডজাতীয় খাবার, কোমল পানীয় ইত্যাদি গ্রহণ না করতে পরামর্শ দেবেন। নিয়মিত ফাস্টফুড জাতীয় খাবার খেলে শরীর স্থূলকায় হয় এবং চলাফেরা ও খেলাধুলা করতে অসুবিধা হয়। অস্বাস্থ্যকর ও জীবাণুযুক্ত খাবার যাতে শিশুরা না খায় সেজন্য পরিবারের সদস্যদের সচেতন করা প্রয়োজন।

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

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

২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাই করার জন্যে শিক্ষার্থীদেরকে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন। যেমন-

- আমরা খাবার খাই কেন?
- কী ধরনের খাবার খাওয়া উচিত নয়?
- পুষ্টিকর খাবার না খেলে কী হয়?

৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে প্রশ্নের উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুটা সময় নেবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেয়ার জন্যে শিক্ষার্থীদেরকে সহায়তা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও শিরোনাম বলবেন এবং বোর্ডে লিখবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর আলোকে অস্বাস্থ্যকর, খোলাবাসি খাবারের পোস্টার/চার্ট বা ভিডিও ক্লিপ দেখিয়ে পাঠের বক্তব্য উপস্থাপন করবেন। যেমন- আজ আমরা স্বাস্থ্যকর, সুস্থ ও নিরাপদ জীবন যাপনের জন্যে কী ধরনের খাবার বর্জন করবো বা কম খাব, কোন খাবারে শরীর অসুস্থ হয় এবং কোন ধরনের খাবার অস্বাস্থ্যকর ও কোমল পানীয় স্বাস্থ্যের জন্যে ক্ষতিকর কিনা ইত্যাদি জানবো।





পুষ্টিকর টাটকা শাক-সবজি, ফলমূল, মাছ, মাংস ও স্বাস্থ্যকর খাবার



খোলা-বাসি, অস্বাস্থ্যকর খাবার

জোড়ায় কাজ:

৬। শিক্ষার্থীদেরকে জোড়ায় জোড়ায় ভাগ করবেন। প্রথমে উল্লিখিত চার্ট বা ভিডিওতে শিক্ষার্থীরা কী কী দেখেছে জোড়ায় আলোচনা করতে বলবেন। আলোচনা শেষে কী দেখেছে বলতে বলবেন। না পারলে চার্ট দেখে বলতে বলবেন।

দলগত কাজ:

৭। শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। প্রত্যেক দলকে অস্বাস্থ্যকর খাবারের তালিকা তৈরি করে এর ক্ষতিকর দিকগুলো নিয়ে আলোচনা করতে বলবেন। দলগত কাজ নিজে ঘুরে ঘুরে দেখবেন প্রয়োজনে শিক্ষার্থীদেরকে সহায়তা করবেন। প্রত্যেক দলকে তাদের দলগত কাজ উপস্থাপন করতে বলবেন।

উপসংহার: শিক্ষক আজকের পাঠের সারসংক্ষেপ আলোচনা করবেন। আজকে আমরা অস্বাস্থ্যকর খাবার সম্পর্কে জেনেছি। শিক্ষার্থীদেরকে অস্বাস্থ্যকর খাবারের অপকারিতা বলতে বলবেন ও প্রশ্ন করে তাদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কারো কোন প্রশ্ন আছে কিনা জিজ্ঞেস করবেন ও উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: শিক্ষার্থীদের পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দিয়ে ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে পাঠ সমাপ্ত করবেন।

পাঠ-৪

নিরাপদ পানি পান, ব্যবহার ও উৎস

শিখনফল:

১.৩.১ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির ক্ষেত্রে নিরাপদ পানির প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবে।

১.৩.২ নিরাপদ পানির উৎসগুলো বলতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ:

আর্সেনিকমুক্ত টিউবওয়েল, গভীর নলকূপ, ফুটানো পানি, পানির ফিল্টার, সাগর, নদী, খাল-বিল, পুকুর, পাহাড়ি বাগা, বৃষ্টির পানি ইত্যাদির চার্ট/পোস্টার, মার্কার পেন, ল্যাপটপ ও মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: ময়লা আবর্জনা, রোগ জীবাণু ও ক্ষতিকর কোন পদার্থ যে পানিতে থাকে না তাকে নিরাপদ পানি বলা হয়। নিরাপদ পানির অপর নাম জীবন। পানি ছাড়া কোন প্রাণিই বাঁচতে পারে না। দৈনন্দিন জীবনের প্রতিটি কাজের জন্যে নিরাপদ পানি প্রয়োজন। আমাদের শরীরের দুই তৃতীয়াংশই পানি। শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলোর সঠিক কর্ম সম্পাদনের জন্যেও পানির প্রয়োজন। পানি আমাদের খাদ্য পরিপাকে, দেহের সঠিক তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণে ও শারীরিক সক্ষমতা বজায় রাখতে সহায়তা করে। পূর্ণবয়স্ক একজন মানুষকে দৈনিক অন্তত: ৮ গ্লাস (২.৫০ এম.এল প্রতি গ্লাস) নিরাপদ পানি পান করা প্রয়োজন। বয়সানুযায়ী ও স্থান-কাল ভেদে পানি পানের পরিমাণ কম বেশী হয়ে থাকে। নিরাপদ পানি পানের অভাবে অনেক রকম শারীরিক সমস্যা হতে পারে। যেমন- পানিশূন্যতা, কোষ্ঠকাঠিন্য, কিডনী সমস্যা ইত্যাদি। পিপাসার্ত অবস্থায় পানি পান করলে তৃষ্ণা নিবারণের পাশাপাশি ক্লান্তি দূর হয় এবং কর্মশক্তি ফিরে পাওয়া যায়। আমরা প্রধানত: বৃষ্টির পানি, সাগর, নদী, গভীর নলকূপ, টিউবওয়েল, খাল, বিল, পুকুর ইত্যাদি থেকে পানি পেয়ে থাকি। সুতরাং স্বাস্থ্যসম্মত ও দীর্ঘায়িত জীবনের জন্যে বিশুদ্ধ, ফুটানো ও নিরাপদ পানি পান করা প্রয়োজন। দূষিত পানি ব্যবহার মানুষের মৃত্যুর কারণ হতে পারে।

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন। একটি আনন্দদায়ক কাজের মাধ্যমে তাদেরকে জড়িতামুক্ত করে দিনের কার্যাবলি শুরু করবেন।

২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন। যেমন-

- নিরাপদ পানি কী?
- তোমরা কিসের পানি পান কর?
- পানি কোথায় পাওয়া যায়?
- কিসের পানি পান করা নিরাপদ?

৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে তাদেরকে উত্তর দানে সহায়তা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্রধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠ- শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। শিক্ষার্থীদেরকে ছবি/চার্ট/ভিডিও প্রদর্শনের মাধ্যমে নিরাপদ পানি ও পানির উৎসসমূহ দেখিয়ে আজকের পাঠের বিষয়বস্তু ভালভাবে বুঝিয়ে বলবেন। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদেরকে নিরাপদ পানি কী, নিরাপদ পানির উৎস ও প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে ভালভাবে বুঝিয়ে বলবেন।





বৃষ্টি, বিল, নদী, ঝরণা ও গভীর নলকূপ-এর পানি

দলগত কাজ:

৬। শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। নিরাপদ পানির প্রয়োজনীয়তা ও উৎস দলে আলোচনা করতে বলবেন। নিজে ঘুরে ঘুরে প্রতিটি দলের কাজ পর্যবেক্ষণ করবেন। প্রয়োজনে সহায়তা করবেন। আলোচনা শেষে দলগত কাজ উপস্থাপন করতে বলবেন। শিক্ষার্থীরা ভুল করলে তা সংশোধন করে দেবেন।

উপসংহার: শিক্ষক আজকের পাঠের বিষয়বস্তু সংক্ষেপে আলোচনা করবেন। আজ আমরা জানলাম নিরাপদ পানির প্রয়োজনীয়তা ও নিরাপদ পানির উৎসসমূহ। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন ও উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয়তা নির্দেশনা দেবেন এবং সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্ত করবেন।

পাঠ-৫

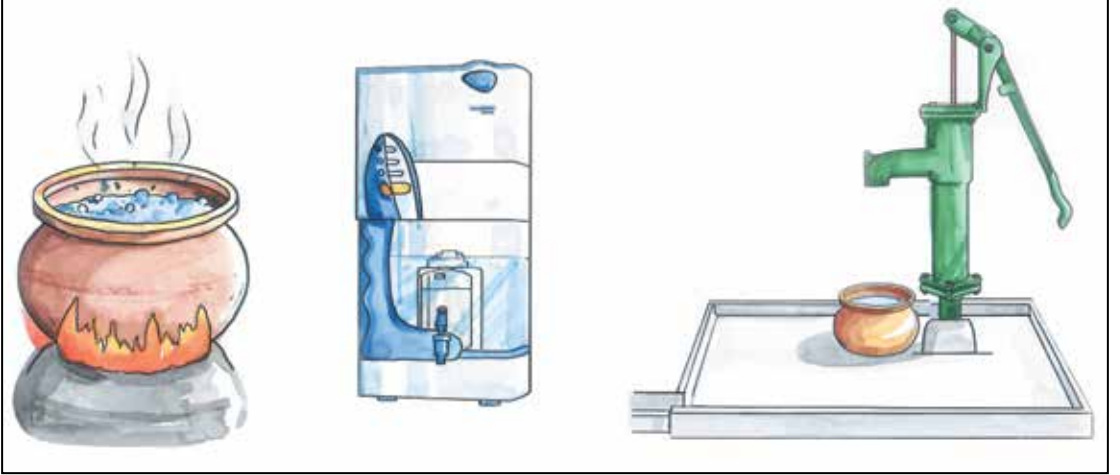
নিরাপদ পানির ব্যবহার

শিখনফল:

১.৩.৩ নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার করতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ: পানির ফিল্টার, ফুটানো পানিসহ পানির জগ, বোতলজাত পানি, আর্সেনিকমুক্ত টিউবওয়েল, পানি নিরাপদ করার ট্যাবলেট, ইত্যাদির পোস্টার/চার্ট, ছবি, ভিডিওক্লিপ ও মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর, মার্কারপেন ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: নিরাপদ পানি এবং স্বাস্থ্যসম্মত খাবার একজন মানুষকে সুস্থ ও রোগমুক্ত রাখতে পারে। পানি জীবনের জন্যে গুরুত্বপূর্ণ। দৈনন্দিন জীবনে আমাদের ব্যবহারের জন্যে প্রচুর পরিমাণ নিরাপদ পানি প্রয়োজন। যেমন- প্রতিদিন গৃহস্থালী কাজে ধোঁয়া-মোছা, রান্নার কাজ, গোসল, কৃষিকাজ, গাছে পানি দেওয়া ইত্যাদি কাজে পানির ব্যবহার অবশ্যম্ভাবী। পানিবাহিত নানান রোগ যেমন- আমাশয়, ডায়রিয়া, টাইফয়েড, জডিস, পেটের পীড়া, কুমি ইত্যাদি রোগ থেকে বেঁচে থাকার জন্যে নিরাপদ পানি ব্যবহার অত্যাবশ্যিক। বয়স, স্থান, কাল ভেদে মানুষের পানি পান করার চাহিদা নির্ভর করে। সুতরাং রোগ বালাই থেকে দূরে ও সুস্থ থাকার জন্যে আমাদের প্রত্যেকেই ফুটানো পানি, ফিল্টার করা পানি, ভালো মানের বোতলজাত পানি, গভীর নলকূপ ও টিউবওয়েলের আর্সেনিক ও জীবাণুমুক্ত নিরাপদ পানি ব্যবহার করা উচিত। দূষিত, দুর্গন্ধযুক্ত ও ময়লা পানি পান ও ব্যবহার করা উচিত নয়।



ফুটানো পানি, ফিল্টার করা পানি, আর্সেনিকমুক্ত টিউবওয়েল

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।
 - ছবিতে আমরা কী কী দেখতে পাচ্ছি?
 - বাড়িতে আজ তোমরা কিসের পানি পান করেছ?
 - কার কার বাড়িতে টিউবওয়েল/পানির ফিল্টার আছে?

➤ কোথা থেকে আমরা পানি পাই?

- ৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। শিক্ষার্থীদের উত্তর শুনবেন, প্রয়োজনে উত্তর দানে সহায়তা করবেন।
- ৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। বিষয়বস্তুর আলোকে শিক্ষার্থীদেরকে পানির বিভিন্ন উৎসস্থল যেমন- বৃষ্টির পানি, টিউবওয়েল, গভীর নলকূপ, পুকুর, নদী, সাগর, খাল, বিল, ঝর্ণার পানি ইত্যাদির ছবি/ভিডিও দেখিয়ে আজকের পাঠের গুরুত্ব বুঝিয়ে বলবেন। নিরাপদ পানি ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা এবং কী কী কাজে নিরাপদ পানি ব্যবহার করবো ইত্যাদি বলবেন। প্রতিনিয়ত কেন আমরা নিরাপদ পানি ব্যবহার করবো তা বুঝিয়ে বলবেন। ময়লা ও দূষিত পানি পান করলে কী ক্ষতি হয় তা বলবেন।

একক কাজ:

৬। শ্রেণিকক্ষেই শিক্ষার্থীদেরকে নিরাপদ পানির ব্যবহার, পানির উৎসসমূহ বলতে বলবেন। পানির বিভিন্ন উৎসস্থল যেমন- বৃষ্টির পানি, টিউবওয়েল, গভীর নলকূপ, পুকুর, নদী, সাগর, খাল, বিল, ঝর্ণার পানি ইত্যাদির চার্ট দেখিয়ে মিলিয়ে নিতে বলবেন।

দলগত কাজ:

- ৭। শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করে নিজেদের মধ্যে নিরাপদ পানি ব্যবহারের ক্ষেত্রগুলো, পানিবাহিত রোগ কী আলোচনা করে লিখতে বলবেন। দলগত কাজ ঘুরে ঘুরে দেখবেন প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।
- ৮। দলগত কাজ শেষে প্রত্যেক দলের কাজ উপস্থাপন করতে বলবেন নিজে ছক আকারে বোর্ডে লিখবেন।

-ছক-

পানি ব্যবহারের ক্ষেত্রসমূহ	পানযোগ্য নিরাপদ পানির উৎস	দূষিত পানি পানের ক্ষতিকর দিক

উপসংহার: আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকে আমরা জানলাম নিরাপদ পানির ব্যবহার। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আজকের পাঠের শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন ও উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: শিক্ষার্থীদের পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দেবেন এবং সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্ত করবেন।

পাঠ-৬

বিদ্যালয় ও বাড়ির কাজে অংশগ্রহণ

শিখনফল:

১.৪.১ বাড়িতে ও শ্রেণিকক্ষে বই, খাতা, গুছিয়ে রাখার প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবে।

১.৪.২ পোশাক-পরিচ্ছদ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখার প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ: পরিচ্ছন্ন একটি কক্ষ, বই খাতা, স্কুল ব্যাগ, আলনা, হ্যান্ডার, চার্ট/পোস্টার, ভিডিও ক্লিপ ও মাল্টি মিডিয়া প্রজেক্টর, মার্কারপেন ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: শিক্ষার্থীদের জন্যে শিক্ষাগ্ন ও বাড়িতে তার পড়ার কক্ষটি একটি উৎকৃষ্ট স্থান। শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে অবস্থান, যোগাযোগ ব্যবস্থা, খেলার মাঠ, শ্রেণিকক্ষের সুবিধার উপর নির্ভর করে শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের পাঠ আদান প্রদানের সফলতা। প্রতিটি বাড়িতে ও শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে শিক্ষার্থীরা পাঠ গ্রহণের জন্যে চেয়ার-টেবিল, টুল-বেঞ্চ ও ডেস্ক, বই খাতা, পেন্সিল, কলম ইত্যাদি ব্যবহার করে থাকে। বিদ্যালয়ে এবং বাড়িতে প্রতিটি বিষয়ের পাঠ গ্রহণের পরই শিক্ষার্থীদের উচিত তাদের ব্যবহার্য আসবাবপত্র ও শিক্ষা উপকরণগুলো যথাযথভাবে গুছিয়ে রাখা। এতে করে নিজেদের বই, খাতা, পেন্সিল, কলম ইত্যাদি হারানোর ভয় থাকে না এবং প্রয়োজনের সময় হাতের কাছে পাওয়া যায়। আজকাল প্রায় অধিকাংশ শিক্ষা প্রতিষ্ঠানেই শিক্ষার্থীরা সেই প্রতিষ্ঠানের নির্দেশিত পরিচ্ছন্ন পোশাক-পরিচ্ছদ পরে বিদ্যালয়ে যায়। পরিচ্ছন্ন পোশাক পড়লে দেখতে সুন্দর লাগে, মন সতেজ ও প্রফুল্ল থাকে। তাই শিক্ষা প্রতিষ্ঠান থেকে বাড়িতে ফিরে ব্যবহৃত পোশাক পরিচ্ছদ রোদে বা বাতাসে ছড়িয়ে দিয়ে ১/২ ঘন্টা পর তা গুছিয়ে রাখতে হয়। শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান ও বাড়িতে সাজানো গুছানো পরিবেশ সব কাজের জন্যেই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। ময়লা আবর্জনা যেমন- কাগজ, টিস্যু, বাদামের খোসা, খাবারের মোড়ক, পানীয় বোতল ইত্যাদি যত্রতত্র না ফেলে কোন নির্দিষ্ট স্থানে ফেলা উচিত। অভিভাবক ও শিক্ষকগণ শিক্ষার্থীদেরকে তাদের বই, খাতা, পেন্সিল, পোশাক-পরিচ্ছদ ইত্যাদি গুছিয়ে রাখার পরামর্শ দেবেন।





পরিচ্ছন্ন শ্রেণিকক্ষ

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। পূর্ব জ্ঞান যাচাই করার জন্যে নিম্নের প্রশ্নগুলো করবেন।

(ক) বাড়িতে তোমাদের পড়ার ঘরে কী কী আছে?

(খ) তোমরা কোথায় বসে পড়ালেখা কর?

(গ) তোমাদের ব্যবহার্য পোশাক পরিচ্ছন্ন কে রাখেন?

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

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের অধ্যায় এবং পাঠের শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। বিষয়বস্তুর আলোকে একটি গুছানো কক্ষ, আলনা, টেবিল, চেয়ার, বই-খাতা, বিদ্যালয়ের শ্রেণিকক্ষ, শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের পরিবেশ, বাসস্থানের পরিপাটি অবস্থা ও শিক্ষার্থীর ব্যবহার্য বই-পুস্তক, ব্যাগ, পোশাক পরিচ্ছন্ন গুছিয়ে রাখার ছবি/ভিডিও দেখিয়ে এর প্রয়োজনীয়তা বলবেন।

জোড়ায় কাজ:

৬। শিক্ষার্থীদেরকে দলে ভাগ করে বই-পুস্তক এবং ব্যবহার্য পোশাক পরিচ্ছন্ন ইত্যাদি গুছিয়ে ও পরিপাটি করে রাখার ভূমিকাভিনয় করে দেখাতে বলবেন। নিজে ভূমিকাভিনয় পর্যবেক্ষণ করবেন ও প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

উপসংহার: আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা জানলাম বাড়িতে ও শ্রেণিকক্ষে বই খাতা কীভাবে গুছিয়ে রাখতে হয়। অন্যান্য ব্যবহার্য জিনিস কীভাবে গুছিয়ে রাখতে হয়। শিক্ষার্থীদের কারো

কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন ও উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: পরবর্তী পাঠের নির্দেশনা দেবেন এবং সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্ত করবেন।

পাঠ-৭

বিদ্যালয় ও বাড়িতে বাগান করা ও এর পরিচর্যা

শিখনফল:

১.৪.৩ লেখাপড়ার পাশাপাশি বিদ্যালয় ও বাড়ির আঙ্গিনার গাছপালায় পানি দেয়া ও বাগান করতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ: গাছপালা ও বাগান-সমৃদ্ধ বাড়ি এবং বিদ্যালয়ের পোস্টার/চাট, পানি দেয়ার বাজরা, ভিডিও ক্লিপ ও মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর, মার্কার পেন ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: নিজের বাড়ি যেমন একজন মানুষের নিরাপদ আবাসস্থল ঠিক তেমনি শিক্ষা প্রতিষ্ঠান শিক্ষার ক্ষেত্রে পবিত্র স্থান। সুষ্ঠু শিক্ষা নির্ভর করে বাড়ি ও শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের সার্বিক পরিবেশের উপর। শিক্ষার্থীর লালিত স্বপ্ন বাস্তবায়নের স্থান শিক্ষাচতুর। আবার মন প্রফুল্ল রাখা এবং স্বাস্থ্যসম্মত নিরাপদ জীবন যাপন করার উত্তম স্থান নিজের বাড়ি। তাই নিজ বাড়ির আঙ্গিনা ও বিদ্যালয় চত্বরের পরিবেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন, আলো-ছায়া দিয়ে ঘেরা, গাছপালা ও ফুলফলের বাগান দ্বারা শোভিত থাকা প্রয়োজন। শিক্ষার্থী, শিক্ষক এবং পরিবারের সবাই মিলে সৃষ্টি করতে পারে একটি সুন্দর পরিবেশ। প্রতি বছর শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে এবং বাড়ির আঙ্গিনায় গাছ পালা লাগিয়ে পরিবেশ সুন্দর করে গড়ে তুলতে হবে। নিয়ম করে প্রতিদিন ফুল ও ফল গাছে পানি দেয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। সপ্তাহে একবার গাছের গোড়ার আগাছা পরিষ্কার করবে এতে গাছপালা ও ফুল-ফলের বাগান সতেজ ও সুন্দর থাকবে। ফলে সুন্দর পরিচ্ছন্ন বাংলাদেশ গড়ে উঠবে।



পরিচ্ছন্ন বাড়ি ও বাগান



পরিক্ষার ফুল, ফলের বাগান, বিদ্যালয়

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন। আনন্দদায়ক যে কোন একটি কাজের (গান/কবিতা/খেলার) মাধ্যমে শ্রেণির পরিবেশ তৈরি করবেন।
- ২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাই করার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।
 - তোমরা ফুল ও ফলের বাগান দেখেছ কি না?
 - বাগান দেখতে কেমন লাগে?
 - তোমাদের কারো বাড়িতে বাগান আছে কি না?
 - বাড়ির বাগানে কে পানি দেয়?
- ৩। প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর পাওয়ার কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন প্রয়োজনে উত্তর দানে শিক্ষার্থীদেরকে সহায়তা করবেন।
- ৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্রধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠ শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। পরিক্ষার ফুল ও ফলের বাগান, বাড়ি এবং বিদ্যালয়ের ছবি/ ভিডিও প্রদর্শনের মাধ্যমে বিষয়বস্তুর আলোকে আজকের পাঠের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন।

যেমন- শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ও বাড়ির পরিবেশ কেমন হওয়া দরকার, পরিবেশের সৌন্দর্য বৃদ্ধির উপায়, বাড়িতে এবং শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে ফুল ও ফলের গাছ লাগিয়ে তার যত্ন নেয়া, পরিবেশ সুন্দর ও পরিচ্ছন্ন থাকলে কেমন লাগে ইত্যাদি।

দলগত কাজ:

৬। কিছু সময়ের জন্যে শিক্ষার্থীদেরকে শ্রেণিকক্ষের বাইরে নিয়ে কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। বিষয়বস্তুতে উল্লেখিত বাড়ি ও বিদ্যালয়ের পরিবেশ সুন্দর করার উপায় হিসেবে গাছপালা ও বাগানের পরিচর্যা করতে বলবেন। সকলে দলগত কাজ অনুশীলন করছে কী না নিজে ঘুরে ঘুরে শিক্ষার্থীদের অনুশীলন দেখবেন প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

উপসংহার: শিক্ষক আজকের পাঠের সারসংক্ষেপ বলবেন। শিখন অগ্রগতি যাচাই করার জন্যে ২/১ জনকে প্রশ্ন করবেন ও উত্তর শুনবেন। শিক্ষার্থীদের কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন ও উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দেবেন এবং সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্ত করবেন।

পাঠ-৮

পরিমিত ঘুম ও বিশ্রাম

শিখনফল:

১.৫.১ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্যে পরিমিত ঘুম ও বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবে।

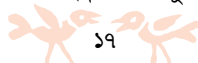
১.৫.২ পরিমিত ঘুম ও বিশ্রামের সুফল জেনে সময় মত ঘুমের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ: পরিচ্ছন্ন ও পরিপাটি বিছানাসহ একটি কক্ষ, পোস্টার/চার্ট, মার্কার পেন, ভিডিও ক্লিপ ও মাল্টি মিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: ঘুম হলো মানুষের দৈনন্দিন কাজের ফাঁকে বিশ্রাম নেয়ার একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। আর বিশ্রাম হলো কাজ থেকে কিছুটা সময়ের জন্যে বিরত থাকা। খেলাধুলা ও কায়িক পরিশ্রমের ফলে শরীর ক্লান্ত হয়। ক্লান্তিদূর করার জন্যে বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজন। বিশ্রাম ও ঘুমের ফলে দেহ ও মস্তিষ্কের অবসাদ দূর হয় এবং পুনরায় নতুন উদ্যমে কাজ করার শক্তি পাওয়া যায়। ভালো ঘুম হলে উচ্চ রক্তচাপ, হার্টের সমস্যা, ডায়াবেটিস ইত্যাদি রোগ থেকে ঝুকিমুক্ত থাকা যায়, হজম শক্তি বৃদ্ধি পায়, শরীরের ক্ষয় পূরণ হয়। সুতরাং পরিমিত ঘুম ও বিশ্রাম সকলের জন্যে অপরিহার্য। নিয়ম করে প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমাতে পারলে ভালো। বয়স অনুপাতে মানুষের দৈনিক ঘুমের পরিমাণ কম-বেশী হয়। সাধারণত ৫ হতে ৭ বছর পর্যন্ত শিশুদের দৈনিক ঘুমের পরিমাণ ১০-১১ ঘন্টা। শিশুরা কখন ঘুমাবে এবং কখন উঠবে তা অভিভাবকগণ নির্ধারণ করে দেবেন।



পরিচ্ছন্ন কক্ষে ঘুম



শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। শিক্ষার্থীদের পূর্ব জ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন। যেমন-
 - খেলাধুলা ও কায়িক পরিশ্রমের পর তোমাদের কেমন লাগে?
 - ক্লান্ত হয়ে পড়লে আমরা কী করি?
 - একজন ৫-৭ বৎসর বয়সের শিশুর দৈনিক কতক্ষণ ঘুম প্রয়োজন?
- ৩। প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে উত্তর দেয়ার জন্যে শিক্ষার্থীদেরকে সহায়তা করবেন।
- ৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের প্রেক্ষিতে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠ শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। পরিচ্ছন্ন ও পরিপাটি একটি কক্ষে একজন শিশুর ঘুমের ছবি/ভিডিও প্রদর্শনের মাধ্যমে ভালোভাবে ঘুম ও বিশ্রামের ধারণা দেবেন। যেমন- আজ আমরা পরিমিত ঘুম ও বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা, পরিমিত খেলাধুলা ও ঘুমের পরিমাণ, ঘুম ও বিশ্রামের ফলে শরীর ও মনের অবস্থা ও এর উপকারিতা, খেলাধুলা ও কায়িক পরিশ্রম করলে কেমন লাগে ইত্যাদি সম্পর্কে জানবো।

দলগত কাজ:

৬। শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থীদেরকে ঘুম ও বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধির জন্যে ঘুমের ভূমিকাভিনয় করতে বলবেন। ভূমিকাভিনয় শেষে শরীর ও মনের অনুভূতি একে অন্যকে প্রকাশ করতে বলবেন। নিজে তাদের কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করবেন।

উপসংহার: আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা জানলাম পরিমিত ঘুম ও বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা এবং সুফল। শিক্ষার্থীদের সময়মত ঘুমের অভ্যাস গড়ে তুলতে বলবেন। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের অর্জিত জ্ঞান ও দক্ষতা যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন ও উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দেবেন এবং সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্ত করবেন।

পাঠ-৯

বিভিন্ন সংক্রামক রোগ

শিখনফল:

১.৬.১ কোভিড-১৯সহ বিভিন্ন ধরনের সংক্রামক রোগ সম্পর্কে বলতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ: সুস্থ ও অসুস্থ ব্যক্তি, খোঁস পাচড়া, দাদ, একজিমা ইত্যাদি রোগের পোস্টার/চার্ট/ভিডিও ক্লিপ, মাল্টি মিডিয়া প্রজেক্টর ও মার্কার পেন।

বিষয়বস্তু: সংক্রামক রোগ বলতে সেই সকল রোগকে বুঝায়, যে রোগ একজনের শরীর থেকে অন্যজনের শরীরে ছড়ায়। যেমন- মানুষ হতে মানুষে, পশুপাখি হতে পশুপাখিতে কিংবা পশুপাখি হতে মানুষের শরীরে অথবা একজন সুস্থ মানুষ একজন অসুস্থ মানুষের সাথে সংস্পর্শে বা মেলামেশার ফলে ছড়িয়ে পড়তে পারে। সংক্রামক

রোগসমূহকে ছোঁয়াচে রোগও বলা হয়। যেমন- কোভিড, বসন্ত, যক্ষা, হাম, হুপিং কাশি, জন্ডিস, এইডস, দাদ, খোঁস-পাচড়া, চুলকানি ইত্যাদি।

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। পূর্বজ্ঞান যাচাই করার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।

- তোমাদের বাড়ীতে কেউ অসুস্থ হয় কি না?
- কী ধরনের অসুস্থতা?
- তোমার জানা ২/৩ টি রোগের নাম বল?

৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে শিক্ষার্থীদের উত্তর দানে সহায়তা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর জেনে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠের শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। বিভিন্ন ধরনের সংক্রামক রোগের সুস্থ ও অসুস্থ ব্যক্তির ছবি/ ভিডিও দেখিয়ে বিষয়বস্তুর আলোকে সংক্রামক রোগ কী, সংক্রামক রোগের বিবরণ এবং এগুলো কিভাবে ছড়ায় ইত্যাদি বুঝিয়ে বলবেন।



সুস্থ ব্যক্তি ও খোঁস, পাচড়া, দাদ, একজিমাসহ অসুস্থ ব্যক্তি

দলগত কাজ:

৬। শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। সংক্রামক রোগের নাম, এ রোগ কেন ছড়ায় দলে আলোচনা করে পোস্টার পেপারে লিখতে বলবেন। নিজে ঘুরে ঘুরে দেখবেন ও শিক্ষার্থীদের সহায়তা করবেন। শিক্ষার্থীদেরকে দলে নিজেদের মধ্যে সংক্রামক রোগ কীভাবে ছড়ায় ভূমিকাভিনয় করে দেখাতে বলবেন।

উপসংহার: আজকের পাঠের বিষয়বস্তু সংক্ষেপে বলবেন। তোমরা আজকে সংক্রামক রোগ এবং এর বিস্তার লাভ সম্বন্ধে জানতে পেরেছ। শিক্ষার্থীদেরকে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে তাদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাস করবেন ও উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দেবেন এবং সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্ত করবেন।

পাঠ-১০ কোভিড-১৯

শিখনফল:

১.৬.২ কোভিড-১৯সহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ সম্পর্কে জেনে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ: মাস্ক পরিহিত ব্যক্তি, হাঁচি কাশি দেয়ার সময় শিষ্টাচার সম্পর্কিত ছবি/ভিডিও ক্লিপ এবং মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: কোভিড-১৯ বা করোনা বৈশ্বিক অতিমারি একটি সংক্রামক রোগ। যা এস এ আর এস-২নামক একটি ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হয়। ২০১৯ সালের ডিসেম্বর মাসে সর্ব প্রথম চীন এর হুবেই প্রদেশের উহান নামক শহরে বাদুর (এক ধরনের পাখি) থেকে মানুষের শরীরে সংক্রমিত হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই দেখা যায় যে সকল বয়স্ক ব্যক্তি ডায়াবেটিকস, হৃদরোগ, দীর্ঘমেয়াদী ফুসফুসের রোগ, কিডনীজনিত রোগে আক্রান্ত ও যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম তাদের মধ্যে এ রোগ মারাত্মক জটিলতার সৃষ্টি করে। এই ভাইরাসটি ২-১৪ দিন পর্যন্ত মানুষের শরীরে উপসর্গ সৃষ্টি করতে পারে। করোনা ভাইরাস মানুষের ফুসফুসে সংক্রমণ ঘটায়। আক্রান্ত ব্যক্তি যদি হাঁচি, কাশি, কফ, খুতুসহ অন্য ব্যক্তির সংস্পর্শে আসে তাহলে একজন থেকে অন্য জনে এ রোগ ছড়ায়। লক্ষণ বা উপসর্গসমূহের মধ্যে অধিকাংশ সময়ে ১০০ ডিগ্রী ফারেনহাইট এর বেশী জ্বর, সর্দি, কাশি, গলাব্যথা, শ্বাসকষ্ট, মুখে স্বাদ ও গন্ধ না পাওয়া, মাথা ব্যাথা, মাংশপেশীর ব্যাথা এবং অবসাদগ্রস্থতা অন্যতম। উক্ত ভাইরাস বা কোভিড থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে আমাদের করণীয়।

- (১) চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ঔষধ খাওয়া, প্রয়োজনে হাসপাতালে ভর্তি হওয়া।
- (২) অন্তত ১৪ দিন নিজেকে অন্য সবার থেকে সরিয়ে নেয়া বা আইসোলেশন করা।
- (৩) প্রতিদিন ঘন ঘন সাবান/হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড সময় ভালোভাবে হাত ধোয়া।
- (৪) অপরিষ্কার হাতে কিছু না খাওয়া।
- (৫) হাঁচি কাশি এলে মুখে হাতের তালু বা রুমাল দিয়ে চেপে ধরা বা দু'হাতের বাহুর মাঝে হাঁচি কাশি দেয়া।
- (৬) সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা। অর্থাৎ একজন থেকে অন্যজনকে কমপক্ষে ৩ ফুট দূরে থাকা।
- (৭) অপ্রয়োজনে নাক মুখে হাত না দেয়া।
- (৮) সুরক্ষিত থাকতে ভাল মাস্ক পরা।
- (৯) প্রতিষেধক বা ভ্যাকসিন নেয়া।
- (১০) আক্রান্ত ব্যক্তি বা আক্রান্ত এলাকা থেকে আসা ব্যক্তির আইসোলেশন বা হোম কোয়ারেন্টাইন নিশ্চিত করা।

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। নিচের প্রশ্ন করে শিক্ষার্থীদের আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাই করবেন।

- (ক) সংক্রামক রোগ কী?
- (খ) ৩/৪ টি সংক্রামক রোগের নাম বল?
- (গ) সংক্রামক রোগ কী ভাবে ছড়ায়?
- (ঘ) সম্প্রতি সারা বিশ্বে কী রোগ দ্রুত ছড়িয়েছে?

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

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তর শুনে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠশিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর আলোকে কোভিড-১৯ এর বিভিন্ন ছবি/ভিডিও ক্লিপের মাধ্যমে পাঠ সংশ্লিষ্ট তথ্যের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা দেবেন। যেমন- কোভিড কী? কোথায় কখন সর্বপ্রথম এ রোগ বিস্তৃতি লাভ করে, এর উপসর্গগুলো কী? কীভাবে এ রোগ ছড়ায়, মারাত্মক ঝুঁকিতে কারা থাকেন এবং এ রোগ থেকে কিভাবে নিজেকে সুরক্ষিত রাখা যায় ইত্যাদি ভালোভাবে বুঝিয়ে বলবেন।



কোভিড থেকে সুরক্ষার উপায়



কোভিড আক্রান্ত ব্যক্তি

দলগত কাজ:

৭। শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করে করোনা থেকে সুরক্ষার উপায় ভূমিকাভিনয় করতে বলবেন। ভূমিকাভিনয় শেষে সুরক্ষার উপায় শিক্ষার্থীদেরকে মেনে চলতে বলবেন।

উপসংহার: আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকে তোমরা কোভিড-১৯ ভাইরাস সম্বন্ধে ধারণা পেলে। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে কোভিড থেকে সুরক্ষা পাওয়ার শিখন দক্ষতা যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কারো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন এবং উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: পরবর্তী পাঠের নির্দেশনা দেবেন ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠের সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

পারদর্শিতার সূচক ও মাত্রা

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
১.১ স্বাস্থ্যবিধির নিয়মকানুন অনুশীলন করে শারীরিক ও মানসিক ভাবে সুস্থ থাকতে পারা।	০৯.০২.০১.০১	শারীরিক ও মানসিক ভাবে সুস্থ থাকার জন্য স্বাস্থ্যবিধির নিয়ম মেনে চলতে পারছে।	শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে বলতে পেরেছে।	শারীরিক ও মানসিক ভাবে সুস্থ থাকার জন্য স্বাস্থ্যবিধির নিয়ম পালন করতে সচেষ্টি হয়েছে।	শারীরিক ও মানসিক ভাবে সুস্থ থাকার জন্য স্বাস্থ্যবিধির নিয়ম কানুন স্বতঃস্ফূর্তভাবে অনুশীলন করেছে।
১.২ শারীরিক সুস্থতার জন্য পুষ্টিকর খাবারের প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে অস্বাস্থ্যকর খাবার ও ফাস্টফুড জাতীয় খাবারের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে জেনে তা পরিহার করতে পারা।	০৯.০২.০২.০১	পুষ্টিকর খাবার সম্পর্কে জেনে এর প্রয়োজনীয়তা বলতে পারছে।	পুষ্টিকর খাবারের প্রয়োজনীয়তা বলতে পেরেছে।	পুষ্টিকর খাবার চিহ্নিত করতে পেরেছে।	পুষ্টিকর খাবার খেতে আগ্রহী হয়েছে ও বন্ধুদের উৎসাহী করেছে।
	০৯.০২.০২.০২	বিভিন্ন অস্বাস্থ্যকর খাবারের ক্ষতিকর দিকগুলো চিহ্নিত করে অস্বাস্থ্যকর খাবার পরিহার করতে পারছে।	বিভিন্ন অস্বাস্থ্যকর খাবার ও জাঙ্কফুড জাতীয় খাবার চিহ্নিত করতে পেরেছে।	অস্বাস্থ্যকর খাবার পরিহার করতে সচেষ্টি হয়েছে।	অস্বাস্থ্যকর খাবারের ক্ষতিকর দিকগুলো শনাক্ত করে স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে উৎসাহ হয়ে ক্ষতিকর খাবার পরিহার করতে পেরেছে।
১.৩ স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা অনুধাবন করতে পারা।	০৯.০২. ০৩.০১	নিরাপদ পানির উৎসগুলো সনাক্ত করে পানি পান ও ব্যবহার করতে পারছে।	স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য নিরাপদ পানির প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে নিরাপদ পানির উৎসগুলো সম্পর্কে বলতে পেরেছে।	নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার করতে সচেষ্টি হয়েছে।	নিরাপদ পানির উৎস জেনে অনিরাপদ পানি পরিহার করে নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার করতে পেরেছে।

<p>১.৪ সুন্দর জীবন যাপনের জন্য লেখাপড়ার পাশাপাশি অন্যান্য দৈনন্দিন কাজে অংশগ্রহণ করতে পারা।</p>	<p>০৯.০২.০৪.০১</p>	<p>সুন্দর জীবন যাপনের জন্য বই-খাতা গুছিয়ে রাখা, পোশাক-পরিচ্ছদ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা, বাগান করা ও পরিচর্যা করতে পারছে।</p>	<p>বাড়িতে ও শ্রেণিকক্ষে বই-খাতা গুছিয়ে রাখা ও পোশাক-পরিচ্ছদ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার প্রয়োজনীয়তা বলতে পেরেছে।</p>	<p>লেখাপড়ার পাশাপাশি পরিচ্ছন্নতা বজায় রেখে বাগান করা ও পরিচর্যায় অংশগ্রহণ করতে পেরেছে।</p>	<p>সুন্দর জীবন যাপনের জন্য আনন্দের সাথে বই, খাতা গুছিয়ে রাখতে, বাগানের পরিচর্যা ও দৈনন্দিন অন্যান্য কাজে অংশগ্রহণ করেছে।</p>
<p>১.৫ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য পরিমিত ঘুম ও বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা জেনে দৈনন্দিন জীবনে অনুশীলন করতে পারা।</p>	<p>০৯.০২.০৫.০১</p>	<p>শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য পরিমিত ঘুম ও বিশ্রামের সুফল জেনে সময় মত ঘুমের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারছে।</p>	<p>শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য পরিমিত ঘুম ও বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা বলতে পেরেছে।</p>	<p>শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য ঘুমের সুফল জেনে সময় মত ঘুমাতে সচেষ্ট হয়েছে।</p>	<p>শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য দৈনন্দিন জীবনে ঘুম ও বিশ্রামের সুফল জেনে পরিমিত ঘুমের অভ্যাস গড়ে তুলতে পেরেছে।</p>
<p>১.৬ বৈশ্বিক অতিমারি কোভিড-১৯সহ বিভিন্ন ধরনের সংক্রামক রোগ সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারা।</p>	<p>০৯.০২.০৬.০১</p>	<p>কোভিড-১৯ সহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ সম্পর্কে জেনে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারছে।</p>	<p>বিভিন্ন সংক্রামক রোগ সম্পর্কে বলতে পেরেছে।</p>	<p>পরিবাহিত রোগ কীভাবে ছড়ায় তা ভূমিকাভিনয় করে দেখাতে পেরেছে।</p>	<p>কোভিড-১৯ সহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ সম্পর্কে জেনে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পেরেছে।</p>

দ্বিতীয় অধ্যায়

শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

২.১ শরীরচর্চার বিভিন্ন কৌশল রপ্ত করতে পারা।

২.২ অভ্যন্তরীণ ও বহিরাঙ্গন খেলাধুলা সম্পর্কে ধারণা লাভ করে দেশীয় ও আঞ্চলিক খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারা।

২.৩ সাঁতার সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে পারা।

২.৪ ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সক্রিয় অংশগ্রহণ করতে পারা।

২.৫ স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্যে স্বাস্থ্যকার্ড সম্পর্কে ধারণা লাভ, ব্যবহার ও সংরক্ষণ করতে পারা।

পাঠ সংখ্যা: ৯

পাঠ-১

শরীরচর্চার প্রয়োজনীয়তা

শিখনফল:

২.১.১ শরীরচর্চার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতে পারবে।

শিখন শেখানো উপকরণ: চুন, বাঁশি, পোস্টার পেপার, সংশ্লিষ্ট ব্যায়ামের সরঞ্জাম, ছবি/ভিডিও মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: শারীরিক সুস্থতার প্রধান বাহন হলো শরীরচর্চা ও খেলাধুলা। শরীরচর্চা ও খেলাধুলা ছাড়া একজন শিশুর সুস্থতা অর্জন সম্ভব নয়। শরীরচর্চা শুধু একজন শিশুর দেহের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বৃদ্ধিই ঘটায় না মনেরও উন্নতি সাধন করে। মন ছাড়া শরীর এককভাবে চলতে পারে না। শরীর হচ্ছে মনের আধার।

শরীরচর্চার মাধ্যমে দেহের ভেতরের ও বাহিরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের উন্নতি হয়। শিশুর বয়স ও সামর্থ অনুযায়ী ব্যায়াম ও খেলাধুলা করতে হবে। পরিমিত ব্যায়াম ও খেলাধুলা শিশুর অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সুস্থ বৃদ্ধি ঘটায়। দ্বিতীয় শ্রেণির শিশুদের ব্যায়ামে কোন বাধাধরা নিয়ম থাকবে না। শিশুরা আনন্দসহকারে সকলে একসাথে ব্যায়াম ও খেলাধুলা করবে। মনে রাখতে হবে শিশুরাই আগামী দিনের ভবিষ্যৎ। তাই শিশুদের সুনামগরিক হিসেবে গড়ে তুলতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি:

১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

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

- ব্যায়াম করা কী ভাল?
- ব্যায়াম করলে কী উপকার হয়?
- শরীর সুস্থ রাখার জন্যে কী করা প্রয়োজন?

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

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্রধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠ-শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখে দেবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। শিক্ষার্থীদেরকে শরীরচর্চার ছবি/ভিডিও দেখিয়ে শরীরচর্চার প্রয়োজনীয়তা ভালভাবে বুঝিয়ে বলবেন।

দলগত কাজ:

৬। কিছু সময়ের জন্যে শিক্ষার্থীদের মাঠে নেবেন। শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। খেলার ছলে কয়েকটি ব্যায়াম নিজে দেখিয়ে দেবেন। যেমন- ১। এক পায়ে লাফানো ২। জিগজ্যাগ দৌড় ইত্যাদি।

১। এক পায়ে লাফানো: দশ গজ দূরে দু'টি সমান্তরাল দাগ দিতে হবে। দাগ বরাবর ৮/১০জন শিক্ষার্থীকে দাঁড় করাবেন। সকলে এক পায়ের উপর ভর দিয়ে অন্য পা হাঁটু ভাজ করে দাঁড়াবেন। বাঁশির সংকেত দিলে সকলে এক পায়ের উপর লাফিয়ে (Hopping) লাফিয়ে সামনের দিকে নির্দিষ্ট জায়গায় যাবে। লাফানোর সময় যে পায়ের উপর ভর দিয়ে লাফাবেন সেই পা পরিবর্তন করা যাবে না।

২। জিগজ্যাগ দৌড়: শিক্ষার্থীরা ৪/৫টি ফাইল করে দাঁড়াবে। সকল ফাইলে সমানসংখ্যক শিক্ষার্থী থাকবে। বাঁশির সংকেতের সাথে সাথে সামনের জন পেছনে থাকা শিক্ষার্থীদের মধ্য দিয়ে জিগজ্যাগ/স্পাইরালভাবে দৌড়াবে এবং সামনে এসে আবার নিজের জায়গায় দাঁড়াবে। এভাবে পর্যায়ক্রমে সকল শিক্ষার্থী দৌড়াতে থাকবে। পিছনের জন সব শেষে পেছন থেকে দৌড় শুরু করবে। যে আগে দৌড় শেষ করতে পারবে তাকে হাততালি দিয়ে উৎসাহিত করবেন। এভাবে শিক্ষার্থীদের ব্যায়ামগুলো অনুশীলন করাবেন।



একপায়ে লাফানো ও জিগজ্যাগ দৌড়ের ছবি

উপসংহার : আজকের পাঠের সারসংক্ষেপ বলবেন। শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করার জন্যে ব্যায়াম করতে বলবেন। শিক্ষার্থীদের কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি : পরবর্তী পাঠের করণীয় সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের নির্দেশনা দিয়ে সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

পাঠ-২

শরীরচর্চার কলাকৌশল

শিখনফল:

২.১.২ শরীরচর্চার কলাকৌশল প্রদর্শন করতে পারবে।

২.১.৩ নিয়মিত শরীরচর্চা অনুশীলন করতে পারবে।

শিখন শেখানো উপকরণ : চুন, বাঁশী, সংশ্লিষ্ট খেলার সরঞ্জাম, ছবি/ ভিডিও মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।
বিষয়বস্তু : শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্যে অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ নিয়মিত পরিচালনা করাকে ব্যায়াম বলে। ব্যায়াম করার মাধ্যমে শরীর সুস্থ ও মন সতেজ থাকে। হৃদপিণ্ডে (Heart) রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করে। মাংশপেশী সবল ও দেহ বলিষ্ঠ হয়। শিশুর বয়স ও সামর্থ অনুসারে ব্যায়াম নির্বাচন করে অনুশীলন করাতে হবে। উন্মুক্ত স্থানে যেখানে আলোবাতাস প্রবাহিত হয় সেরূপ জায়গায় ব্যায়াম অনুশীলন করবে। শিক্ষার্থীদেরকে মুক্ত হস্ত দলগত কিছু ব্যায়াম করতে হবে। যেমন- ছুঁয়ে আসা, তালির সাথে দিক পরিবর্তন, লাফ দিয়ে নদী পার হওয়া ইত্যাদি। অতিরিক্ত ব্যায়াম ও খেলাধুলা স্বাস্থ্যের জন্যে ক্ষতিকর। এতে শিশু ক্লান্ত ও দুর্বল হয়ে পড়ে। যখন তখন ব্যায়াম করা ঠিক নয়। খেলাধুলার পরে শিশু যেন বিশ্রাম নিতে পারে সেদিকে শিক্ষক ও অভিভাবককে খেয়াল রাখতে হবে। শরীরে ঘাম-থাকা-অবস্থায় গোসল বা ঠান্ডা পানি পান করলে সর্দি লেগে যেতে পারে। নিচের নিয়ম অনুযায়ী ব্যায়াম করা যেতে পারে-

১। **ছুঁয়ে আসা :** দলে ভাগ করে একটি দলকে দাগ বরাবর দাঁড় করাবেন। দেয়াল, গাছ, বা গোল পোস্ট ছুঁয়ে বা ঘুরে আসতে বলবেন। তবে লক্ষ্য রাখতে হবে দূরত্ব যেন বেশি না হয় এবং কেউ যেন ধাক্কা লেগে পড়ে না যায়। যদি গাছ বা দেয়াল না থাকে তাহলে একজন শিক্ষার্থীকে দাঁড় করিয়ে তাকে ঘুরে আসতে বলবেন।



২। তালির সাথে দিক পরিবর্তন : এ ব্যায়ামটি নিজে দেখিয়ে ধারণা স্পষ্ট করবেন। এর পর সবাইকে দাঁড় করে তালি দিয়ে যে কোন এক দিকে ইশারা করবেন। শিক্ষার্থীরা সেদিকে দৌড়াবে, কিছু দূর যাওয়ার পর অন্যদিকে ইশারা করবেন। অর্থাৎ শিক্ষক যে দিকে ইশারা করবে সেইদিকে দৌড়াবে এভাবে খেলাটি চলবে। শিশুরা ক্লান্ত হওয়ার পূর্বেই খেলা বন্ধ করে দেবেন।



৩। লাফ দিয়ে নদী পার হওয়া: এটি একটি লাফজাতীয় ব্যায়াম। তিন ফুট দূরে সমান্তরালে দু'টি দাগ দিয়ে নদী বানাবেন। শিক্ষার্থীদেরকে যে কোন একটি দাগ বরাবর দাঁড় করিয়ে দেবেন। সংকেত বা বাঁশি দিলে লাফ দিয়ে নদী পার হবে। পুনরায় বাঁশি দিলে লাফ দিয়ে নিজের পারে ফিরে আসবে। এভাবে খেলাটি চলবে। কতজন শিশু পার হতে পারে সেদিকে লক্ষ্য রাখবেন।



শিখন শেখানো কার্যাবলি :

- ১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রথমে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। আজকের পাঠের পূর্ব জ্ঞান যাচাই করার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।
 - তোমরা দৌড়াদৌড়ি, লাফালাফি কর একে কী বলে ?

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

➤ দৌড়াদৌড়ি করা কি ভাল ?

➤ খেলাধুলা করলে তোমাদের কেমন লাগে?

৩। শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। কেউ উত্তর দিতে না পারলে প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহযোগিতা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের অধ্যায়ের নাম ও পাঠ-শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখে দেবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন :

৫। বিষয়বস্তু অনুযায়ী ছবি/ভিডিও প্রদর্শন করে খেলাগুলোর কলাকৌশল দেখিয়ে দেবেন এবং ভালভাবে বুঝিয়ে বলবেন।

৬। ব্যায়াম অনুশীলনের জন্যে শিক্ষার্থীদেরকে কিছু সময়ের জন্যে মাঠে নেবেন। বিষয়বস্তুতে বর্ণনা অনুযায়ী নিজে বা পারদর্শী ৪-৫ জন শিক্ষার্থী দিয়ে ব্যায়ামগুলো দেখিয়ে দেবেন।

দলগত কাজ:

৭। শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। বিষয়বস্তু অনুযায়ী শিক্ষার্থীদের ছুঁয়ে আসা, তালির সাথে দিক পরিবর্তন, লাফ দিয়ে নদী পার হওয়ার কৌশলগুলো অনুশীলন করতে বলবেন। নিজে নিজে ঘুরে ঘুরে দেখবেন প্রয়োজনে সহায়তা করবেন। নিজ থেকেও এ ধরনের ব্যায়াম দেখিয়ে অনুশীলন করতে বলবেন। যে দল ভাল করবে তাদেরকে উৎসাহিত করবেন।

উপসংহার : আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকে আমরা ছুঁয়ে আসা, তালির সাথে দিক পরিবর্তন, লাফ দিয়ে নদী পার হওয়ার কলাকৌশলগুলো শিখলাম। ব্যায়াম ও খেলাধুলা করলে শরীর সতেজ এবং মন প্রফুল্ল থাকে। শিখন অগ্রগতি যাচাই করার জন্যে শিক্ষার্থীদের এক দুইটি ব্যায়াম করতে বলবেন। শিক্ষার্থীদের কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: শিক্ষার্থীদের পরবর্তী পাঠের করণীয় সম্পর্কে নির্দেশনা দিয়ে সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

পাঠ-৩

দেশীয় ও আঞ্চলিক অভ্যন্তরীণ খেলা

শিখনফল :

২.২.১ দেশীয় ও আঞ্চলিক অভ্যন্তরীণ ও বহিরাঙ্গন খেলা সম্পর্কে বলতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ : খেলার ছবি/ভিডিও, চুন এবং সংশ্লিষ্ট খেলার সরঞ্জাম ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : আমাদের দেশে বহুধরনের দেশীয় ও আঞ্চলিক খেলা রয়েছে। অঞ্চলভেদে যে সমস্ত খেলা চালু আছে তা হল আঞ্চলিক খেলা। যে সমস্ত খেলা শ্রেণিকক্ষে বা স্বল্প পরিসরে খেলা যায় সেগুলো হল অভ্যন্তরীণ খেলা। যেমন-

১। দেশীয় খেলা : গোল্লাছুট, দাঁড়িয়াবাধা, হাড়ুডু ইত্যাদি।

২। অভ্যন্তরীণ খেলা : দাবা, টেবিল টেনিস, ক্যারাম, বাগাডুলি ইত্যাদি।

এই পাঠে আমরা গোল্লাছুট, দাঁড়িয়াবাধা, ও দাবা খেলা নিয়ে আলোচনা করব।

গোল্লাছুট: এই খেলাটি গ্রাম অঞ্চলের ছেলেমেয়েরাই বেশি খেলে। শিক্ষার্থীদের বয়স ও সংখ্যানুপাতে খেলার মাঠ ছোট বা বড় হতে পারে। ৬০মিটার দৈর্ঘ্য ও ৪০ মিটার প্রস্থ একটি আয়তকার মাঠ হবে। মাঠের চতুর্দিকে দাগ দিয়ে সীমা চিহ্নিত করতে হবে। খেলোয়াড়ের সংখ্যা ৮-১২জন হবে। দু'টি দল থাকবে। একটি গোল্লা দল ও অপরটি ছোট দল। গোল্লাদল গোল্লাকে কেন্দ্র করে হাত ধরে সুযোগ বুঝে অপরপ্রান্তে পৌঁছানোর চেষ্টা



করবে। ছুটদল মাঠে সর্বত্র ছড়িয়ে থাকবে ও গোল্লাদলের খেলোয়াড়দের ছোঁয়ার চেষ্টা করবে। গোল্লাদলের কোন খেলোয়াড় সীমা অতিক্রম করে সে পাকা হবে এবং একটি লাফ দিয়ে গোল্লা সামনে এগিয়ে নিয়ে যাবে। লাফ দেওয়ার পর সে পুনরায় খেলায় যোগ দেবে। খেলা পরিচালনার জন্যে অফিসিয়াল থাকবেন। গোল্লাধারী দল হাত ধরে ঘুরতে থাকবে। সুযোগ বুঝে দৌড়িয়ে সীমা অতিক্রম করার চেষ্টা করবে। গোল্লাধারী দলের কোন খেলোয়াড়কে ছুঁয়ে দিলে সে বাদ যাবে। গোল্লাধারী খেলোয়াড় পাকা হলে উক্ত দল একটি লোনা এবং ২টি পয়েন্ট পাবে। যদি গোল্লাদলের সব খেলোয়াড়কে ছুঁয়ে দেওয়া হয় শুধু গোল্লাধারী খেলোয়াড় থাকে তখন তাকে ২মিনিট সময়ের মধ্যে অপর সীমা পৌঁছাতে হবে। যদি গোল্লাধারীকে ছুঁয়ে দেওয়া হয় তাহলে ছুটদল গোল্লাধারী দল হবে। এভাবে খেলা চলতে থাকবে। খেলার সময় ২৫ মিনিট।



গোল্লাছুট খেলার মাঠ

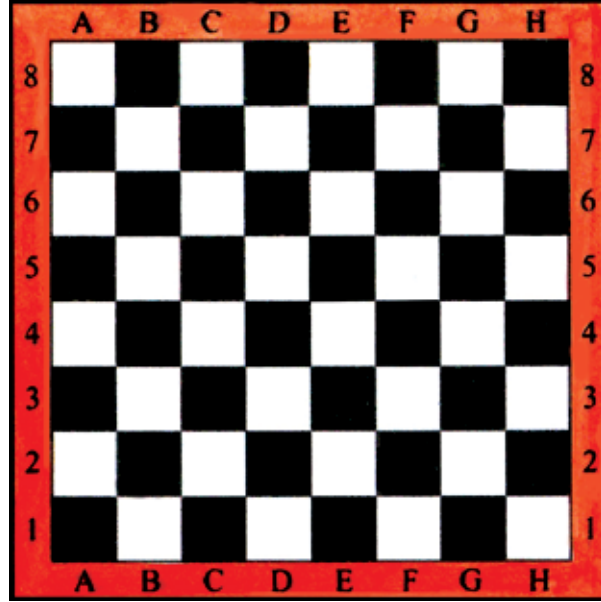
২। দাঁড়িয়াবাধা: দাঁড়িয়াবান্ধা খেলা ছেলেমেয়ে উভয়ই এ খেলা খেলে থাকে। এর মাঠ হবে আয়তাকার। পরিমাপ ২৫মিটার দৈর্ঘ্য ও ৭মিটার প্রস্থ। খেলোয়াড়দের বয়স ও সংখ্যানুপাতে মাঠ ছোট বড় করা যেতে পারে। মাঠের চতুর্দিকে দাগ দিয়ে চিহ্নিত করতে হবে। মাঝের লাইন ও অন্যান্য লাইন চওড়া হবে ৩০সে:মি: বা ১ফুট। খেলোয়াড় সংখ্যা হবে ৫থেকে ১০জন। খেলোয়াড়ের সংখ্যা-অনুসারে একটি ঘর কম হবে। খেলা পরিচালনার জন্যে ২জন রেফারি থাকবেন। খেলার সময় ৪০-৬০মিনিট। মাঝে বিরতি ৫মিনিট। যে দল বেশি পয়েন্ট পাবে সে দল বিজয়ী হবে।



এ খেলায় দু'টি দল থাকবে। একদল আক্রমণকারী অপর দল বাঁধাপ্রদানকারী। আক্রমণকারী দল কোর্টের বাইরে

থাকবে এবং বাঁধাপ্রদানকারী দল কোর্টের ভেতর ৩০সে:মি: দাগের উপর দাঁড়াবে। রেফারি সংকেত দেওয়ার সাথে সাথে আক্রমণকারী দল ঘর অতিক্রম করার চেষ্টা করবেন। বাঁধা প্রদানকারী দল ছোঁয়ার চেষ্টা করবে। কোন খেলোয়াড় সব ঘর অতিক্রম করে নিজ জায়গায় ফিরে আসতে পারলে সে পাকা হবে ও পয়েন্ট পাবে। পাকা খেলোয়াড় পুনরায় খেলতে পারবে। পাকা খেলোয়াড় মরা হলে দল পরিবর্তন হবে। এভাবে খেলা চলতে থাকবে।

দাবা: দাবা একটি অভ্যন্তরীণ বুদ্ধির খেলা। সব বয়সের ছেলেমেয়েরা দাবা খেলে অবসর সময় সুন্দরভাবে অতিবাহিত করে। বাংলাদেশে এ খেলা খুবই জনপ্রিয়। একটু সময় পেলেই বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের শিক্ষক শিক্ষার্থীরা কমনরুমে দাবা খেলতে বসে। বাংলাদেশ দাবা ফেডারেশন এ খেলার উন্নতি ও প্রসারের জন্যে চেষ্টা করে যাচ্ছে।



দাবা কোর্ট

সাধারণ নিয়মাবলি:

- ১। দাবা খেলার বোর্ডে ডান দিকে সাদা ঘর তারপর কালো- এভাবে একটির পর একটি সাদা-কালো ঘর নিয়ে পাশাপাশি এক লাইনে ৮টি ঘর থাকে। দাবা বোর্ডে সর্বমোট ৬৪টি ঘর আছে।
- ২। দাবা বোর্ড সামনে নিয়ে বসার সময় খেয়াল রাখতে হবে ডান দিকের ঘরটা যেন সাদা হয়।
- ৩। প্রথমে দুইপাশের দুই কোনার ঘরে দুই নৌকা বসবে। তারপর একইভাবে দুইপাশে দুই ঘোড়া ও দুই হাতি বসাতে হবে। মাঝে যে দু'টি ঘর থাকবে সেখানে সাদা ঘরে সাদা মন্ত্রী বসবে। শেষে যে ঘর থাকবে তাতে রাজা বসবে। এর সামনের ঘরগুলোতে প্রতিটিতে একটি করে বড়ে বসবে।
- ৪। বড়ে প্রথম চাল দেয়ার সময় এক ঘর বা একসাথে দুই ঘর দেওয়া যাবে। বড়ে সবসময় সামনে এগোবে কিন্তু কোনাকুনি অন্যের ঘুঁটি মারবে। হাতি সবসময় কোনাকুনি চলবে। ঘোড়া আড়াই ঘর করে এগোবে। অর্থাৎ যদি সামনের দিকে যায় তবে সামনে দুই ঘর গিয়ে পাশে এক ঘর অথবা পাশে গেলে পাশের দুই ঘর নিয়ে সামনে এক ঘর এভাবে ঘোড়া চারদিকে চলতে পারে। মন্ত্রী সামনা-সামনি, কোনাকুনি, পাশাপাশি চারদিকেই চলতে পারে। রাজাও মন্ত্রীর ন্যায় চারদিকে এক ঘর চলতে পারে।

৫। টসের মাধ্যমে কে সাদা কে কালো নেবে তা নির্ধারণ হয়ে থাকে।

৬। সাদা-কালো নিয়ে মোট ৩২টি ঘুঁটি থাকে।

ঘুঁটি	সাদা	কালো	মোট	কাজ
রাজা	১	১	২টি	চতুর্দিকে এক ঘর যেতে পারে
মন্ত্রী	১	১	২টি	সবদিকে যেতে পারে
হাতি	২	২	৪টি	কোনাকুনি যাবে
ঘোড়া	২	২	৪টি	আড়াই ঘর যাবে
নৌকা	২	২	৪টি	সোজা, সামনে ও পাশে যাবে
বড়ে	৮	৮	১৬টি	সামনে এক ঘর যাবে এবং কোনাকুনি ঘুঁটি মারবে
	মোট ১৬টি	মোট ১৬টি	সর্বমোট ৩২টি	

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাই এর জন্যে দেশীয় এই গ্রামীণ খেলা সম্পর্কে জানার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন-

- তোমরা দেশীয় কোন খেলার নাম শুনেছ?
- তোমরা দেশীয় খেলা কখনো খেলেছ?
- তোমাদের পাড়ায় বা গ্রামে দেশীয় কোন খেলা খেলতে দেখেছ?

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

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও শিরোনাম বলবেন এবং বোর্ডে লিখে দেবেন।

৫। ছবি ও ভিডিও প্রদর্শনের মাধ্যমে দেশীয় খেলা গোলাছুট ও দাঁড়িয়াবাধা কীভাবে খেলতে হয় তা দেখিয়ে দেবেন ও ব্যাখ্যা করবেন।

দলগত কাজ:

৬। শিক্ষার্থীদের কিছু সময়ের জন্যে মাঠে নেবেন। খেলোয়াড়দের কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। বিষয়বস্তু অনুযায়ী প্রত্যেক দলকে এ দু'টি খেলা খেলতে বলবেন। নিজে ঘুরে ঘুরে দেখবেন প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

৭। সকল শিক্ষার্থীদেরকে সংখ্যানুপাতে কয়েকটি দলে ভাগ করে দাবা খেলার বোর্ড, নিয়মকানুন, ঘুঁটির নাম, এদের কাজ, কতটি ঘর ইত্যাদি নিয়ে আলোচনা করতে বলবেন।

৮। প্রত্যেক দলকে কমপক্ষে একটি করে দাবা বোর্ড দেবেন। দু'জন খেলবে বাকী শিক্ষার্থীরা দেখবে। বোর্ড বেশি হলে অনেক শিক্ষার্থী একসাথে অনুশীলন করতে পারে।

উপসংহার: আজকে তোমাদেরকে দেশীয় ও আভ্যন্তরীণ খেলার নিয়মকানুন সম্পর্কে ধারণা দেওয়া হল। আশা করি তোমরা বুঝতে পেরেছ। কারো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন প্রয়োজনে উত্তর দিতে দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: শিক্ষার্থীদের পরবর্তী পাঠের নির্দেশনা দেবেন ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের শ্রেণি-পাঠ সমাপ্ত করবেন।

বি.দ্র: এই পাঠটি দুইটি ক্লাসে নেওয়া যাবে।



পাঠ-৪

বহিরাঙ্গন খেলা- দৌড়, লাফ, টেনিসবল নিষ্ক্ষেপ

শিখনফল:

২.২.২ দেশীয় ও আঞ্চলিক অভ্যন্তরীণ ও বহিরাঙ্গন খেলার বিভিন্ন কৌশল সম্পর্কে বলতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ : উন্মুক্ত জায়গা, বাঁশি, চুন, ফিতা, ফিনিশিং স্ট্যান্ড, টেনিস বল, ছবি, খেলার ভিডিও/ মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : দৌড়, লাফ ও নিষ্ক্ষেপ বিষয়গুলো অ্যাথলেটিক্স ইভেন্টের অন্তর্ভুক্ত। এ ইভেন্টগুলো মাঠে অনুষ্ঠিত হয় বলে এগুলোকে বহিরাঙ্গন খেলা বলে। শিশুরা ছোট বেলা থেকেই আপনা-আপনিই কোন নিয়ম ছাড়া দৌড়াদৌড়ি, লাফালাফি ও নিষ্ক্ষেপ করে থাকে। শিক্ষক তাই কিছু নিয়ম কানুন বেধে দিয়ে সহজেই দৌড় লাফ নিষ্ক্ষেপ অনুশীলন করতে পারেন। এর ফলে শরীরের মাংসপেশী মজবুত হয়, ক্ষিপ্ততা বৃদ্ধি পায়, হাঁটু শক্ত ও মজবুত হয়। এ পাঠে দ্বিতীয় শ্রেণির উপযোগী ৫০ ও ৮০ মিটার দৌড়, দীর্ঘলাফ ও টেনিসবল নিষ্ক্ষেপ ইভেন্টগুলো উল্লেখ করা হলো।



১। দৌড় ৫০ ও ৮০ মিটার দৌড়: কয়েকজন শিক্ষার্থীদেরকে একটি দাগের পেছনে এক পা সামনে ও এক পা পেছনে রেখে দুই হাত দাগ বরাবর দাগের পেছনে রেখে (ক্রাউচ স্টার্ট) পেছনের পা হাঁটু ভাজ করে মাটিতে স্পর্শ করে বসবে। শরীর সামনের দিকে ঝুঁকানো থাকবে। সেট বলার সাথে সাথে ভাজ করা হাঁটু সোজা করবে ও কোমড় উঁচু করে দৃষ্টি সামনের দিকে থাকবে। বাঁশির আওয়াজ হওয়ার সাথে সাথে দৌড় শুরু করবে। খেয়াল রাখতে হবে বাঁশি দেওয়ার আগেই যেন কেউ দৌড় না দেয়। দৌড় শেষ করার নির্দিষ্ট স্থানে দাগ বরাবর সমান্তর রেখায় ফিতা ধরা থাকবে। দৌড় শেষ করার সময় ফিতায় টর্সো (নাভি থেকে গলা পর্যন্ত) আগে স্পর্শ করতে হবে। দৌড়ানোর ক্রম অনুসারে প্রথম, দ্বিতীয়, তৃতীয় হিসেবে গণ্য করতে হবে।



২। দীর্ঘলাফ : দীর্ঘলাফ দেয়ার যায়গা সমতল হতে হবে। যেখানে লাফ দিয়ে পড়বে সেখানকার মাটি কুপিয়ে নরম করতে হবে অথবা বালি ফেলতে হবে। লাফ দেওয়ার টেক অফ বোর্ড জাম্পপিট থেকে সামান্য দূরে হবে। যেখানে জাম্প-দিয়ে পড়ে তাকে জাম্পপিট বলে। ত্রিশ থেকে চল্লিশ মিটার দূরে থেকে দৌড়ে এসে এক পায়ে 'টেক অফ' নিতে হয়। টেক অফ বোর্ডে এক পায়ে উপর ভর করে শূন্যে (উপরের দিক) উঠাকেই টেক অফ বলে। জাম্পপিটে পড়ার সময় দুপায়ের টো প্রথমে জাম্পপিটে পড়া ভাল। টেক অফ বোর্ড ৪ফুট লম্বা, ৮ইঞ্চি চওড়া, ৪ইঞ্চি পুরো ও এর উপরিভাগ সাদা রংয়ের হবে। জাম্পপিটের দৈর্ঘ্য ১০মিটার প্রস্থ ২.৭৫মিটার। জাম্পপিট থেকে টেক বোর্ড কমপক্ষে ১-৩মিটার দূরে থাকবে।

কোন নির্দিষ্ট জায়গায় এক পা ফেলে ঐ পায়ে উপর ভর দিয়ে যতদূর সম্ভব সামনের দিকে লাফিয়ে যাওয়াকেই দীর্ঘ লাফ বলে। দীর্ঘ লাফকে ইংরেজিতে লং জাম্প বলে। সাধারণত যারা ভাল স্প্রিন্টার তারা দীর্ঘ লাফে ভাল করে। একজন ভাল লং জাম্পার হতে হলে তার শক্তি ও গতি প্রয়োজন, যা স্প্রিন্টারের মধ্যে আছে। উপর থেকে জাম্পপিটে অবতরণের পূর্ব পর্যন্ত শূন্যে বা বাতাসে অবস্থানকে ফ্লাইট বলে।

দীর্ঘ লাফের কৌশল

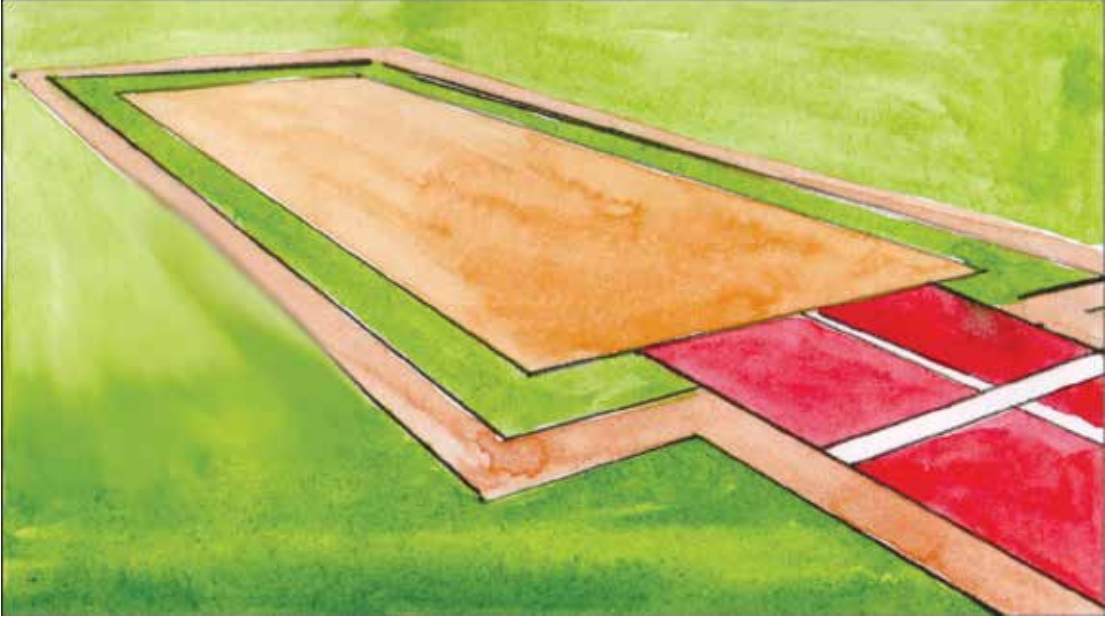
দীর্ঘ লাফের কৌশলকে চারভাগে ভাগ করা হয়েছে- ক) অ্যাপ্রোচ রান (দৌড়ে আসা),
খ) টেক অফ (মাটিতে ভর দিয়ে উপরে ওঠা), গ) ফ্লাইট শূন্যে ভাসা), ঘ) ল্যান্ডিং (মাটিতে অবতরণ)।

*... লাফ দেওয়ার জন্যে ৫০-৮০ ফুট দূর থেকে দৌড়ে আসতে হবে। শেষের পদক্ষেপগুলো খুব দ্রুত নিতে হবে।

* টেক অফ বোর্ডটি ৪ফুট লম্বা, ৮ইঞ্চি চওড়া ও ৪ইঞ্চি গভীর হয়। এর উপরিভাগে সাদা রং থাকে। এর উপর পা দিয়ে শূন্যে ওঠাকে টেক অফ বলে। যার টেক অফ যত ভাল হবে সে তত দূরত্ব অতিক্রম করবে।



* টেক অফ বোর্ড ত্যাগ করার পর থেকে জাম্প পিটে অবতরণের পূর্ব পর্যন্ত শূন্যে বা বাতাসে অবস্থানকে ফ্লাইট বলে।



৩। টেনিস বল নিক্ষেপ : মাঠে বা উন্মুক্ত জায়গায় একটি দাগ দিয়ে শিক্ষার্থীদেরকে তার পেছনে ৪/৫টি ফাইলে দাঁড় করাতে হবে। এর পর কিছু দূর থেকে দৌড়ে এসে বল নিক্ষেপ করতে হবে। বল নিক্ষেপ করার সময় দাগ স্পর্শ করা যাবে না। যে সবচাইতে বেশী দূরে ছুঁড়ে দিতে পারবে সে প্রথম এরপর দ্বিতীয়, তৃতীয় হবে।



শিখন-শেখানো কার্যাবলি :

- ১। শ্রেণিতে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাই করার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন। যেমন-
 - তোমরা কেউ দৌড়াদৌড়ি কর কী?
 - তোমরা কেউ কোন বস্তু ছুঁড়ে দাও কী?
 - তোমরা লাফালাফি কর কী ?
- ৩। শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। কেউ উত্তর দিতে না পারলে প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।
- ৪। শিক্ষার্থীদের উত্তর পাওয়ার পর আজকের পাঠের অধ্যায়ের নাম পাঠ শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখে দেবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। কিছু সময়ের জন্যে শিক্ষার্থীদের মাঠে নেবেন। বিষয়সমূহ বর্ণনা মতে কীভাবে দৌড়, লাফ, নিক্ষেপ করতে হয় নিজে দেখিয়ে দেবেন। প্রথমে দৌড় দেওয়া আরম্ভ বা স্টার্ট করা, ফিনিসিং বা শেষ করা দেখিয়ে দেবেন। শিক্ষক দীর্ঘলাফ এর নিয়ম কানুন বুঝিয়ে দেবেন। সকলকে এক ফাইলে দাঁড় করিয়ে কীভাবে দৌড়ে আসতে হয়, কীভাবে টেক অফ ও ল্যান্ডিং করতে হয় তা নিজে বা একজন পারদর্শী শিক্ষার্থী দিয়ে দেখিয়ে দেবেন। টেক অফ বোর্ডে পায়ের উপর ভর দিয়ে শূন্যে উঠে লাফ শুরু করাকে টেকঅফ বলে।

বল কীভাবে ধরবে, কীভাবে দৌড়ে আসবে, হাত কীভাবে ঘুরিয়ে বল ছুঁড়বে ইত্যাদি নিজে বা একজন শিক্ষার্থী দিয়ে দেখিয়ে দেবেন। ফাইলের ক্রম অনুসারে বল নিক্ষেপ অনুশীলন করাবেন।

একক কাজ:

৬। শিক্ষার্থীদের ফাইলে দাঁড় করিয়ে দৌড়, লাফ, নিক্ষেপ অনুশীলন করতে বলবেন। নিজে ঘুরে ঘুরে দেখবেন প্রয়োজনে সহযোগিতা করবেন।

দলগত কাজ :

৭। শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে দেবেন। দলে ভাগ হয়ে শিক্ষার্থীদের দৌড়, লাফ, নিক্ষেপ অনুশীলন করতে বলবেন। নিজে ঘুরে ঘুরে দেখবেন প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

সতর্কতা: মাঠে ভাঙা কাঁচ, ইটের টুকরো, গর্ত ইত্যাদি আছে কি না দেখে নেবেন।

উপসংহার: অনুশীলনের নির্দিষ্ট সময় শেষে আজকের পাঠের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকে তোমরা দৌড়, লাফ ও নিক্ষেপ সম্পর্কে ধারণা পেলে। এ খেলাগুলো আয়ত্ব আনতে কিছু সময়ের প্রয়োজন হয়। এ খেলাগুলো নিয়মিত অনুশীলন করলে শরীর সবল ও মন ভালো থাকে এবং পড়াশোনায় মন বসে। শিক্ষার্থীদের মধ্যে কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: পরবর্তী পাঠের করণীয় সম্পর্কে শিক্ষার্থীদেরকে নির্দেশনা দেবেন ও সকলকে ধন্যবাদ দিয়ে আজকের পাঠ শেষ করবেন।

বিঃদ্র: এই পাঠটি দুটি পাঠে নেওয়া যেতে পারে।

পাঠ-৫

বহিরাঙ্গন খেলা- ফুটবল

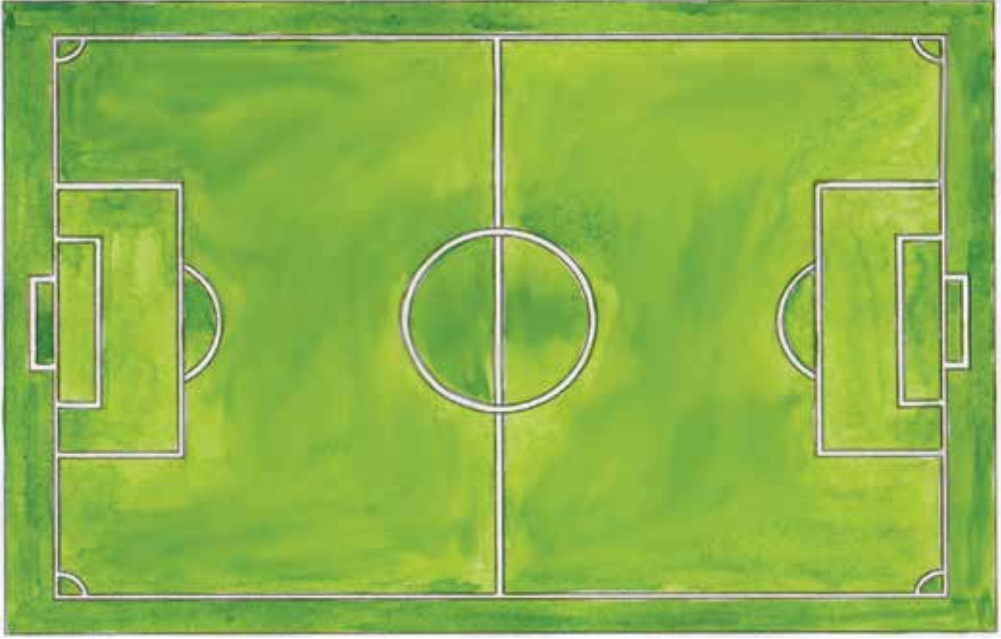
শিখনফল:

২.২.২ দেশীয় ও আঞ্চলিক অভ্যন্তরীণ ও বহিরাঙ্গন খেলার বিভিন্ন কৌশল সম্পর্কে বলতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ: চুন, বল, বাঁশি, নেট, গোলপোস্ট, কর্ণার পতাকা, ছবি/ ভিডিও মাল্টিমিডিয়া, প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: ফুটবল বাংলাদেশের খুবই জনপ্রিয় একটি খেলা। বিদেশী খেলা হলেও ফুটবল এদেশের মাটি ও মানুষের সাথে মিশে আছে। এ খেলার মাধ্যমে শারীরিক দক্ষতা, ক্ষিপ্ততা, পরস্পরের সহযোগিতা ও নেতৃত্বদানের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।





ফুটবল খেলার মাঠ

সাধারণ নিয়মাবলী: ফুটবল খেলার মাঠ হবে দ্বিতীয় শ্রেণির শিশুদের উপযোগী। দৈর্ঘ্য ৬০গজ প্রস্থ ৪০গজ। খেলোয়াড়দের সামর্থ অনুযায়ী খেলার মাঠ ছোট বড় করা যাবে। এক গোলপোস্ট থেকে অন্য গোলপোস্ট দৈর্ঘ্য ৪গজ উচ্চতা ৬ ফুট। খেলোয়াড়দের সংখ্যা হবে ১১জন। খেলোয়াড় সংখ্যা কমবেশী করা যেতে পারে। খেলার সময় ২০মিনিট ৫মিনিট বিরতি আবার ২০মিনিট। খেলার সময় বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ইচ্ছাকৃতভাবে ল্যাং মারা, লাথিমারা, ধাক্কা মারা, ধরে রাখা, থুতু দেয়া, ইত্যাদি করা যাবে না। পেনাল্টি এরিয়ার ভেতরে নিজদলের কোন খেলোয়াড় বিপক্ষ দলের কোন খেলোয়াড়কে মারাত্মক ফাউল করলে বিপক্ষ দল পেনাল্টি পাবে। নিজ দলের কোন খেলোয়াড়ের স্পর্শ লেগে বল গোললাইন অতিক্রম করলে বিপক্ষ দল কর্ণার কিক পাবে। সর্বশেষ যে দলের খেলোয়াড়ের স্পর্শ লেগে বল টাচলাইন/সাইড লাইন অতিক্রম করলে বিপক্ষ দল থ্রো-ইন পাবে। নির্দিষ্ট সময়ে যে দল বেশি গোল দিতে পারবে সেই দল বিজয়ী হবে।



মাঠে ফুটবল খেলা

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শ্রেণিতে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাই করার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।
 - তোমাদের কোন খেলা পছন্দ?
 - তোমরা কখনো ফুটবল খেলা দেখেছ?
 - তোমাদের পাড়ায় বা গ্রামে কেউ ফুটবল খেলে?
- ৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার জন্যে কিছু সময় আপেক্ষা করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।
- ৪। শিক্ষার্থীদের উত্তর পাওয়ার পর অধ্যায় ও আজকের পাঠের শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবেন।
- ৫। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে ছবি/ভিডিও দেখিয়ে ফুটবল খেলার নিয়ম-কানূনের ধারণা দেবেন। ফুটবল খেলার মাঠের বর্ণনা ভালভাবে বুঝিয়ে বলবেন। কতজন খেলোয়াড় থাকে, কোনটি পেনাল্টি এড়িয়া, কোনটি গোল পোস্ট, কোনটি কর্ণার এড়িয়া ইত্যাদি।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

- ৫। শিক্ষার্থীদের কিছুসময়ের জন্যে মাঠে নেবেন। ফুটবল খেলার কৌশল (পাসিং, ড্রিবলিং, কিকিং) কীভাবে ফুটবল খেলতে হয় তা ভালভাবে বুঝিয়ে বলবেন। শিক্ষার্থীদের উপযোগী বল দিয়ে ফুটবল খেলার কৌশল নিজে দেখিয়ে দেবেন।

একক কাজ: শিক্ষার্থীদের বল নিয়ে ড্রিবলিং করতে বলবেন।

জোড়ায় কাজ: শিক্ষার্থীদের জোড়ায় একে অপরকে বল পাসিং করতে বলবেন।

দলগত কাজ:

- ৬। শিক্ষার্থীদের দুটি দলে ভাগ করে ফুটবল খেলা খেলতে বলবেন। খেলার সময় খেয়াল রাখতে হবে কেউ যাতে কাউকে আঘাত না দেয়। ১০ মিনিট খেলার পর অন্য দলকে খেলতে বলবেন। এভাবে ভালভাবে অনুশীলন করতে বলবেন। খেলা শেষে যেখানে শুধরানো দরকার দেখিয়ে দেবেন।

উপসংহার: শিক্ষার্থীদেরকে আজকের পাঠের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকের পাঠ থেকে আমরা ফুটবল খেলা কীভাবে খেলতে হয় তা শিখলাম। খেলার সময় কাউকে ইচ্ছাকৃতভাবে আঘাত করা যাবে না। শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। প্রয়োজনে উত্তর দেবেন। কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন ও প্রশ্ন করলে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: শিক্ষার্থীদের পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দেবেন ও সকলকে ধন্যবাদ দিয়ে পাঠ সমাপ্ত ঘোষণা করবেন।

পাঠ- ৬

দেশীয় ও আঞ্চলিক আনন্দদায়ক খেলা

শিখনফল:

২.২.৩ দেশীয় ও আঞ্চলিক অভ্যন্তরীণ ও বহিরাঙ্গন বিভিন্ন আনন্দদায়ক খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ : চুন, বাঁশি, ছবি /ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ও সংশ্লিষ্ট খেলার সরঞ্জামাদি ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : যে খেলাধুলার মাধ্যমে শিশুরা দৌড়াদৌড়ি ও লাফালাফি করে আনন্দ পায় সেগুলোকে আনন্দায়ক খেলা বলে। শিশুরা চঞ্চল প্রকৃতির। কোন কাজ স্থিরভাবে করতে পারে না। পড়াশোনাতেও ঠিকমত মন বসাতে পারে না। বাইরে যাওয়ার জন্যে ব্যস্ত হয়ে পড়ে। তখন আনন্দদায়ক খেলা দিয়ে শিশুদের একঘেয়েমি কাটাতে হয়। আনন্দদায়ক খেলায় শিশুরা প্রচুর আনন্দ পায়। শিশুর শারীরিক উৎকর্ষতা বৃদ্ধি পায় ও মন ভালো রাখে। নিচে কয়েকটি আনন্দদায়ক খেলার নিয়ম বর্ণনা করা হলো-

১. মিনি ঐ বাড়ি যাও ২. নেতা খুজে বের করা ৩. গুপ্তধন লুকানো।

১। মিনি ঐ বাড়ি যাও: শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে একজন বাদে অন্য সকলে বৃত্ত করে বৃত্তের ভেতরের দিকে মুখ করে দাঁড়াবে বা বসবে। বাদ পড়া খেলোয়াড় মিনি হবে বা বিড়াল হবে। মিনি বৃত্তের ভেতরে থাকা প্রত্যেক খেলোয়াড়ের কাছে যেয়ে বিভিন্ন রকমের অঙ্গভঙ্গি করে হাসানোর চেষ্টা করবে। বৃত্তের ভেতরে থাকা খেলোয়াড় মিনিকে বলবে 'মিনি ঐ বাড়ি যাও'। মিনির অঙ্গভঙ্গিতে বা কথায় কেউ যদি হেসে ফেলে তাহলে সে মিনি হবে। যে হাসবে মিনি তার জায়গায় দাঁড়াবে বা বসবে। এভাবে খেলাটি একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত চলবে।



ছবি

২। নেতা খুজে বের করা: ক্লাসের সকল শিক্ষার্থী একটি বৃত্ত করে দাঁড়াবে বা বসবে। একজন শিক্ষার্থী বৃত্তের বাইরে থাকবে। বৃত্তের ভেতরে থাকা শিক্ষার্থীদের মধ্য থেকে একজন নেতা হবে। নেতা যে ধরনের অঙ্গভঙ্গি

করবে বৃত্তের সকল শিক্ষার্থী নেতাকে অনুসরণ করে একই কাজ করবে। নেতা কিছুক্ষণ পর পর তার অঙ্গভঙ্গি পরিবর্তন করবে। বাইরে থাকা শিক্ষার্থী বৃত্তের ভেতরে এসে কার নেতৃত্বে অঙ্গভঙ্গি করা হচ্ছে তাকে খুঁজে বের করবে। যদি নেতাকে খুঁজে বের করতে পারে তাহলে সে নেতার জায়গায় দাঁড়াবে বা বসবে। নেতা বিশেষ শিক্ষার্থী হয়ে বৃত্তের বাইরে যাবে। বৃত্তের ভেতর থেকে অন্য একজনকে নেতা বানাতে হবে। নেতা বানানোর সময় খেয়াল রাখতে হবে যাতে বাইরে থাকা শিক্ষার্থী কোনভাবেই দেখতে না পায়। শিক্ষকের সংকেতের সাহায্যে আবার খেলা শুরু করতে হবে। নেতা খুঁজে বের করতে না পারলে অন্য একজনকে নেতা খুঁজে বের করার দায়িত্ব দিয়ে খেলা শুরু করতে হবে। এভাবে খেলাটি চলতে থাকবে।

৪। গুপ্তধন উদ্ধার: খেলোয়াড়রা দুটি সমান দলে বিভক্ত হয়ে ১৫/২০ফুট দূরে পাশাপাশিভাবে দুই দল মুখোমুখি ভাবে বসবে। দুই দলের দুইজন দলনেতা থাকবে। নেতাদের কাছে গুপ্তধন থাকবে। প্রত্যেক নেতা তার নিজ দলের একজন খেলোয়াড়ের কাছে গুপ্তধন লুকিয়ে রাখবে। গুপ্তধন লুকানোর সময় দলনেতা তার দলের প্রত্যেক খেলোয়াড়ের কাছে যেয়ে গুপ্তধন লুকানোর ভান করে যে কোন একজনের কাছে গুপ্তধন রাখবে। এরপর অপর দলের একজনকে বলতে হবে গুপ্তধন কার কাছে আছে। এক্ষেত্রে নিজ দলের খেলোয়াড়ের সাথে আলোচনা করে বলতে পারবে। যদি সঠিকভাবে বলতে পারে তাহলে তার দল এক পয়েন্ট পাবে। বলতে না পারলে বিপক্ষ দল এক পয়েন্ট পাবে। অনুরূপভাবে বিপক্ষ দলের দলনেতা তার দলের একজনের কাছে গুপ্তধন লুকিয়ে রাখবে এবং অন্য দলকে বলতে হবে গুপ্তধন কার কাছে। সঠিক ভাবে বলতে পারলে তারাও এক পয়েন্ট পাবে, না পারলে বিপক্ষ দল এক পয়েন্ট পাবে। এভাবে নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত খেলাটি চলতে থাকবে, যে দল বেশি পয়েন্ট পাবে সে দল জয়ী হবে।



শিখন শেখানো কার্যাবলি :

- ১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাই করার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

- পড়ালেখার পাশাপাশি তোমরা কী কর?
- তোমরা অবসর সময়ে কী ধরনের খেলা খেল?
- তোমরা কেউ দেশীয় খেলা খেলেছ?

৩। শিক্ষার্থীদের উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের অধ্যয় ও পাঠ শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখে দেবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। পাঠের বিষয়বস্তুতে খেলার বর্ণনা মতে ছবি/ভিডিও প্রদর্শন করবেন। আনন্দদায়ক খেলাগুলো কীভাবে খেলতে হবে তা ভালভাবে বুঝিয়ে বলবেন।

দলগত কাজ:

৬। শিক্ষার্থীদেরকে কিছু সময়ের জন্যে মাঠে নেবেন। আনন্দদায়ক খেলাগুলো শেখানোর সময় শিক্ষার্থীরা কীভাবে দাঁড়াবে, কীভাবে খেলবে এবং এক দলের খেলা শেষ হলে পুনরায় কীভাবে খেলা শুরু করবে ইত্যাদি নিজে প্রদর্শন করে দেখাবেন। এরপর কয়েকটি দলে ভাগ করে তথ্যপত্র মোতাবেক খেলাগুলো অনুশীলন করতে বলবেন। নিজে ঘুরে ঘুরে দেখবেন প্রয়োজনে সহায়তা করবেন। যে দল ভাল করবে তাদেরকে উৎসাহিত করবেন।

সতর্কতা: খেলা আরম্ভ করার পূর্বে খেলার জায়গাটি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন আছে কি না, সংশ্লিষ্ট খেলার সরঞ্জাম ঠিক আছে কি না এবং ফাস্ট-এইড বক্সে জিনিসপত্রগুলো ঠিকমত রাখা আছে কি না ইত্যাদি দেখে নেবেন।

উপসংহার : আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকে তোমাদেরকে কয়েকটি আনন্দদায়ক খেলা শেখানো হল। এ খেলার মূল উদ্দেশ্য হল আনন্দসহকারে খেলা এবং সেই সাথে ব্যায়াম করা। এতে ক্লান্তি দূর হয় মনের সতেজতা বৃদ্ধি পায়। নিয়মিত খেলাধুলা করলে শরীর সুস্থ ও সবল হয়, ফলে স্বাস্থ্যকর জীবন যাপন করতে সহজ হয়। শিক্ষার্থীদের কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: পরবর্তী পাঠের করণীয় সম্পর্কে শিক্ষার্থীদেরকে নির্দেশনা দেবেন এবং ধন্যবাদ দিয়ে আজকের পাঠ শেষ করবেন।

বি: দ্র: এই পাঠটি ৩টি ক্লাসে শেষ করা যেতে পারে।

পাঠ-৭

সাঁতার

শিখনফল:

২.৩.১ সাঁতারের নিয়ম-কানুন বলতে পারবে।

২.৩.২ অগভীর পানিতে সাঁতারের কলা কৌশল প্রদর্শন করতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ: বেঞ্চ, টিউব, কলাগাছের টুকরো, ভাসমান বস্তু, সাঁতারের ছবি/ ভিডিও ও মাল্টিমিডিয়ার প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: বাংলাদেশ নদীমাতৃক দেশ। আমাদের চারপাশে রয়েছে পুকুর, খাল-বিল, নদী-নালা। জন্মের পর থেকেই এদেশের প্রামাণ্যের শিশুরা পানির সাথে পরিচিত হয়ে আছে। ফলে যে কোন সময় পানিতে পড়ে ডুবে



যাওয়ার ভয় থাকে। তাই প্রতিটি শিশুর আত্মরক্ষার জন্যে হলেও সাতাঁর জানা অত্যন্ত প্রয়োজন। সাতাঁর শুধু জীবন রক্ষাই করে না শরীরের সকল অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সুস্বম উন্নতির একটি উত্তম ব্যায়াম। সাতাঁর এমন একটি বিষয় যা পানিতে শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সঞ্চালনের মাধ্যমে নিজ শরীরের ভারসাম্যতা বজায় রেখে সামনের দিকে অগ্রসর হওয়া। এ ছাড়া সাতাঁর খেলাধুলার একটি বিষয়। সাতাঁর প্রতিযোগিতা সকলকে আনন্দ দিয়ে থাকে। প্রতিযোগিতামূলক সাতাঁর চার প্রকার। প্রত্যেক প্রকার সাতাঁরের ভিন্ন ভিন্ন কৌশল রয়েছে সাতাঁর শিখতে হলে প্রথমে পানিতে ভেসে থাকতে শিখতে হবে, যা বিস্তারিতভাবে তোমরা উপরের শ্রেণিতে জানতে পারবে।

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শ্রেণিতে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। সাতাঁরের পূর্বজ্ঞান যাচাই করার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।

- তোমাদের বাড়ীর আশে পাশে পুকুর আছে কি?
- তোমরা কে কে সাতাঁর জানো ?
- তোমরা কেউ টিভিতে বা ছবিতে সাতাঁর কাটা দেখেছ কি?

৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার জন্যে কিছু সময় আপেক্ষা করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন। শিক্ষার্থীদের উত্তর পাওয়ার পর অধ্যায় ও আজকের পাঠের শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৪। আজকের পাঠের শিরোনামের সূত্র ধরে ছবি/ভিডিও দেখিয়ে সাতাঁর সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা দেবেন। সাতাঁরের কলাকৌশল প্রদর্শন করবেন।

৫। আজকের পাঠের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন। আজ আমরা প্রথমে কীভাবে পানিতে ভেসে থাকতে হয় তা শিখবো

৬। অনুশীলনের জন্যে শিক্ষার্থীদের কিছু সময়ের জন্যে শ্রেণিকক্ষের বাইরে নেবেন।

সাতাঁরের ল্যান্ড ড্রিলের কৌশল প্রদর্শন ও অনুশীলন:

ল্যান্ড-ড্রিল: সাতাঁর শেখার জন্যে পানিতে না নামিয়ে একজন শিক্ষার্থীকে মাটিতে বা বেঞ্চের উপর শুইয়ে সাতাঁরের যে কৌশল অনুশীলন করা হয় তাকে ল্যান্ড-ড্রিল বলে।

একক কাজ:

৭। প্রথমে হাতের কাজের সঞ্চালন নিজে দেখিয়ে দেবেন। পরে পায়ের সঞ্চালন (মুভমেন্ট) করাবেন। হাত ও পায়ের সঞ্চালন আয়ত্ব হলে তার সাথে মাথা ও শরীরের সঞ্চালন একসাথে দেখিয়ে দেবেন। হাত, পা ও মাথার সঞ্চালন একত্রে আয়ত্ব হলে পরে পানিতে নেমে অনুশীলন করাবেন।

দলগত কাজ:

৮। শিক্ষার্থীদেরকে ৪/৫ দলে ভাগ করে দাঁড় করিয়ে হাত ও মাথার কৌশল অনুশীলন করবেন। পরে শিক্ষার্থীদেরকে বেঞ্চের উপর উপর হয়ে শুয়ে এক সাথে অনুশীলন করতে বলবেন। যে বেঞ্চের উপর ল্যান্ড-ড্রিল করানো হবে তার উপরিভাগ যেন সমান্তরাল হয় বেঞ্চ তারকাটা জাতীয় কোনো কিছু বের হয়ে না থাকে সেদিকে লক্ষ্য রাখবেন।

৯। অনুশীলনের সময় সকলে সঠিকভাবে সাতাঁরের কৌশল অনুশীলন করছে কি না তা ঘুরে ঘুরে দেখবেন ও সহায়তা প্রদান করবেন।

১০। ল্যান্ড-ড্রিল শেষ হলে কম পানিতে হাতের তালুর উপরে শুইয়ে হাত ও পায়ের সঞ্চালন করতে বলবেন।



১১। টায়ার, টিউব, কলাগাছ এই জাতীয় কোন ভাসমান বস্তুর উপর ভর করে ভাসতে হবে এবং সাথে সাথে হাত ও পায়ের মুভমেন্ট করতে বলবেন।

১২। পানির ভেতরে ডুব দিয়ে আবার ভেসে উঠতে হবে। তাহলে শিশুদের ভয় কেটে যাবে। এভাবে অনুশীলন করে শিশুদের হাত পায়ের মুভমেন্ট ও ভয় কাটাতে হবে। অনুশীলনের সময় একজন সাহায্যকারী সবসময় সাথে রাখতে হবে।



ল্যান্ড-ড্রিল

উপসংহার: শিক্ষার্থীদেরকে আজকের পাঠের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকের পাঠ থেকে আমরা সাঁতার সম্পর্কে ধারণা পেলাম। সাঁতার শিখতে হলে প্রথমেই পানিতে নামা যাবে না। আগে ল্যান্ড-ড্রিল শিখতে হবে। ল্যান্ড-ড্রিল বেধে বা মাটিতে কোন কিছুর উপর শুইয়ে হাত ও পায়ের মুভমেন্ট অনুশীলন করা। বড়দের সহায়তায় অগভীর পানিতে কীভাবে সাঁতার কাটতে হয় তা শিখবো। শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করার জন্যে ল্যান্ডড্রিল করতে বলবেন। শিক্ষার্থীদের কারো কোন প্রশ্ন আছে কি না জিজ্ঞেস করবেন প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: শিক্ষার্থীদের পরবর্তী পাঠের নির্দেশনা দেবেন ও সকলকে ধন্যবাদ দিয়ে পাঠ সমাপ্ত ঘোষণা করবেন।

পাঠ-৮

ক্রীড়া প্রতিযোগিতা

শিখনফল:

২.৪.১ ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সক্রিয় অংশগ্রহণ করতে পারবে।

২.৪.২ ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনে সহযোগিতা করতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ: চুন, রঞ্জিন কাগজ, ফিতা, জাতীয় পতাকা, পতাকাদণ্ড, খেলার সরঞ্জামাদি, ছবি/ভিডিও মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

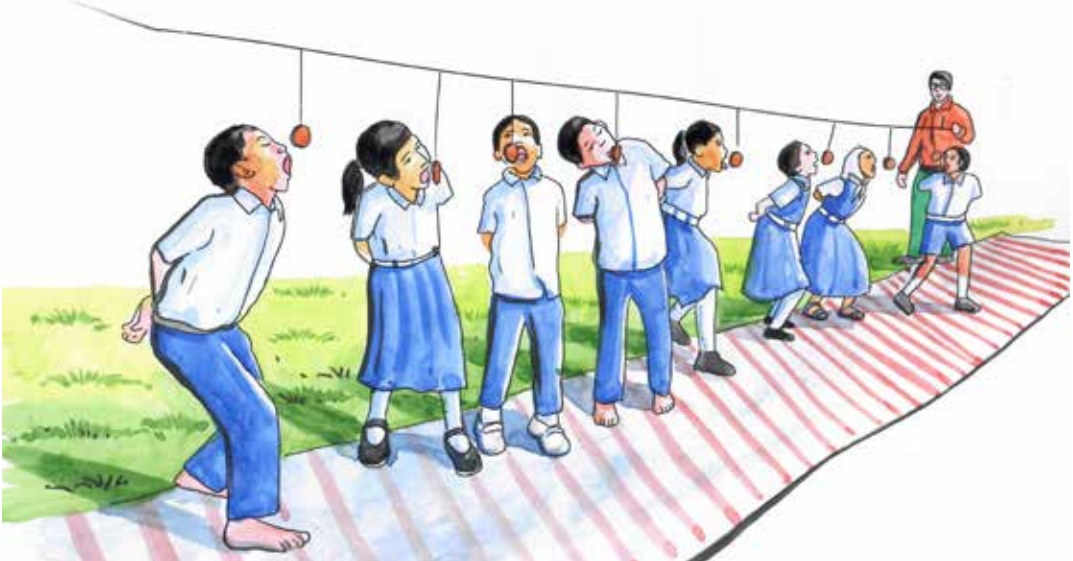
বিষয়বস্তু: বিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রীরা দৌড়, বাপ ও নিষ্ক্ষেপজাতীয় খেলাধুলা পছন্দ করে। টিফিন পিরিয়ডে বা ছুটির পরে এ খেলাগুলো খেলে থাকে। এদিক সেদিক দৌড়োদৌড়ি করে টেনিস বল নিষ্ক্ষেপ করে আনন্দ লাভ করে। অনেক সময় নিজেরাই প্রতিযোগিতা শুরু করে। শিক্ষার্থীদের এসব আগ্রহ ও উৎসাহ সুসংহত করার জন্যে ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়। এসব প্রতিযোগিতার মাধ্যমে শিশুদের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের স্বাভাবিক বিকাশ ঘটে। প্রতিযোগিতার ফলে শিশুদের মধ্যে শৃঙ্খলাবোধ, সহমর্মিতা ও প্রতিযোগিতামূলক মনোভাব গড়ে উঠে। বিভিন্ন দিবসেও ক্রীড়া প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়। সকল শিক্ষার্থী যাতে অংশগ্রহণ করতে পারে সেজন্যে দু'একটি বিনোদনমূলক খেলাও প্রতিযোগিতায় অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।

মাঠ সাজানো, চুন দেওয়া, প্রতিযোগিতার বিভিন্নকাজে শিক্ষার্থীদেরকে হাতে কলমে শেখানোর জন্যে বিভিন্ন কাজে সক্রিয় রাখতে হবে। শিশুদের বয়স বিবেচনায় রেখে দ্বিতীয় শ্রেণির উপযোগী ইভেন্ট নির্বাচন করতে হবে।

যেমন- ৫০মিটার দৌড়, দীর্ঘলাফ, টেনিসবল নিষ্ক্ষেপ, বিস্কুটদৌড় ও অংকদৌড় ইত্যাদি।

এই অধ্যায়ের ৫নং পাঠে ৫০মিটার দৌড়, দীর্ঘলাফ, টেনিসবল নিষ্ক্ষেপ ইভেন্টের নিয়ম-কানুন আমরা জেনেছি। নিচে আমরা বিস্কুটদৌড় ও অংকদৌড় খেলার নিয়ম-কানুন জানবো।

১। **বিস্কুটদৌড়:** এটি একটি আনন্দদায়ক খেলা। একটি সমান্তরাল রশির সাথে সুতা ঝুলিয়ে সুতার মাথায় বিস্কুট বেধে ঝুলিয়ে রাখতে হবে। বিস্কুটগুলো এমনভাবে রাখতে হবে যাতে শিশুদের মাথার উপর থাকে। শিশুদের দুই হাত পেছনে নিয়ে রুমাল বা নরম কাপড় দিয়ে বেধে দিতে হবে। শিশুরা যেখানে বিস্কুট বাঁধা থাকবে তার থেকে ২০-২৫ফুট দূরে একটি নির্দিষ্ট জায়গায় দাঁড়াবে। বাঁশি দেয়ার সাথে সাথে শিশুরা বিস্কুটের কাছে এসে সুতায় বাঁধা বিস্কুটগুলো মুখে নিয়ে সমাপ্ত রেখায় যাবে। যে আগে মুখে বিস্কুট নিয়ে সমাপ্ত রেখায় যাবে সে প্রথম, পর্যায়ে দ্বিতীয় ও তৃতীয় হবে।



২। **অংকদৌড়:** মাঠে আরম্ভ রেখা থেকে ২০-৩০মিটার দূরে দুটি দাগ দিয়ে খেলার মাঠ বানাতে হবে। ৮জন খেলোয়াড় আরম্ভ রেখার উপর দাঁড়াবে। আরম্ভ রেখা থেকে ১০মিটার দূরে একই রকমের অংক দেওয়া থাকবে। বিচারকমন্ডলী শেষ রেখায় দাঁড়াবে। বাঁশি দেওয়ার সাথে সাথে প্রতিযোগীরা দৌড়ে এসে অংকগুলো সমাধান করে দৌড়ে বিচারকমন্ডলীর সামনে ফাইল করে দাঁড়াবে। বিচারক সমাধানকৃত অংকগুলো ফাইলে দাঁড়ানো শিশুদের কাছ থেকে ধারাবাহিকভাবে জমা নেবে। কোনভাবেই যে পরে গিয়েছে তার অংক আগে জমা নেওয়া যাবে না। প্রথম যে তিন জনের অংকের সমাধান সঠিক হবে তারাই পর্যায়ে প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় হিসেবে বিজয়ী হবে।



শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাই করার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।
 - তোমরা কখনো কেউ ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করেছ?
 - তোমার পরিবারের কেউ কখনো অংশগ্রহণ করেছে?
 - ক্রীড়া প্রতিযোগিতা কীভাবে আয়োজন করা হয়?
- ৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।
- ৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠ শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখে দেবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

- ৫। ছবি/ ভিডিও দেখিয়ে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে আজকের পাঠ ব্যাখ্যা করবেন।
- ৬। শিক্ষার্থীদেরকে কিছু সময়ের জন্যে মাঠে নেবেন। মাঠে নিয়ে বিষয়বস্তুর বর্ণনা অনুসারে খেলার নিয়মগুলো ভালভাবে বুঝিয়ে বলবেন।

দলগত কাজ:

- ৭। শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। যতজন প্রতিযোগী হবে ততটি বিস্কুট বিষয়বস্তুতে বর্ণনা মোতাবেক বুলিয়ে দেবেন। প্রতিযোগীরা বিস্কুটগুলো যখন মুখে নিতে যাবেন তখন মাঝে মাঝে সুতো ঝাকুনি দেবেন যাতে সহজেই প্রতিযোগীরা বিস্কুট মুখে নিতে না পারে। নিজে পর্যবেক্ষণ করবেন প্রয়োজনে সহায়তা করবেন। অংক দৌড়ের অংকগুলো দ্বিতীয় শ্রেণির উপযোগী করে নির্দিষ্ট জায়গায় রাখবেন। বাঁশি দেওয়ার সাথে সাথে প্রতিযোগীরা দৌড়ে এসে নিজের নাম লিখে অংক সমাধান করে বিচারকমণ্ডলীর কাছে জমা দিয়ে অনুশীলন করতে বলবেন। শিক্ষার্থীরা যথাযথভাবে নিয়ম-অনুসরণ করেছে কি? তা ভালভাবে পর্যবেক্ষণ করবেন, প্রয়োজনে সহায়তা করবেন। যে ভাল করবে তাদেরকে উৎসাহিত করবেন।

উপসংহার: আজকের পাঠের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ তোমরা ক্রীড়া প্রতিযোগিতার দুটি বিনোদনমূলক খেলা সম্পর্কে ধারণা পেলে। এ খেলাগুলো ভালভাবে অনুশীলন করলে চূড়ান্ত প্রতিযোগিতায় বিজয়ী হতে সহজ হবে। শিক্ষার্থীদের পাঠগত অবস্থান যাচাই করার জন্যে খেলার নিয়মগুলো বলতে বলবেন। শিক্ষার্থীদের কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: শিক্ষার্থীদের পরবর্তী পাঠের নির্দেশনা দিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্ত ঘোষণা করবেন।

পাঠ-৯

স্বাস্থ্যকার্ড

শিখনফল :

২.৫.১ স্বাস্থ্যকার্ডের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতে পারবে।

২.৫.২ স্বাস্থ্যকার্ড ব্যবহার ও সংরক্ষণ করতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ : স্বাস্থ্যকার্ডের ছবি, ডাইরি, পোস্টারপেপার ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : স্বাস্থ্যকার্ডের গুরুত্ব অপরিসীম। স্বাস্থ্যকার্ড থাকলে নিজের স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতন হওয়া যায়। চিকিৎসা সেবা পেতেও অনেক সাহায্য করে। অভিভাবকও বুঝতে পারে তার ছেলের শারীরিক ও মানসিক উন্নতি স্বাভাবিকভাবে হচ্ছে কি না তা মূল্যায়ন করতে পারবে। একটা শিশু স্বাভাবিকভাবে বেড়ে উঠুক এটা সকলেরই কাম্য। বর্তমানে শিশুরা এত বেশি মোবাইল ব্যবহার করে- ফলে প্রায় শিশুরই চোখের সমস্যা দেখা দিয়েছে। বেশিরভাগ শিশুরা চশমা ব্যবহার করছে। বিদ্যালয়ে প্রতিটি ছেলেমেয়ের জন্যে স্বাস্থ্যকার্ডের প্রচলন করতে হবে। ধারাবাহিক মূল্যায়নের মাধ্যমে মূল্যায়ন করার পর তা যথাযথভাবে পূরণ করে অভিভাবকের নজরে আনতে হবে যাতে অভিভাবকরা শিক্ষার্থীর শারীরিক অবস্থা সম্পর্কে অবগত হন। স্বাস্থ্যকার্ড যথাযথভাবে পূরণের পর বিদ্যালয়ে সংরক্ষণ করতে হবে।

একটি 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						

শিখন-শেখানো কার্যাবলি :

- ১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন-
 - স্বাস্থ্যকার্ড কী তোমরা জান?
 - তোমার ভাইবোনদের কী কারো স্বাস্থ্যকার্ড ছিল?
- ৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।
- ৪। উত্তর পাওয়ার পর অধ্যায় ও পাঠের শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন :

৫। উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন। পাঠের শিরোনাম অনুসারে স্বাস্থ্য কার্ড কী, কেন ব্যবহার করা হয় এবং কীভাবে সংরক্ষণ করতে হয় তা বুঝিয়ে বলবেন। স্বাস্থ্যকার্ডের ছবি দেখিয়ে ধারণা স্পষ্ট করবেন।

দলগত কাজ:

৭। কয়েকটি দলে ভাগ করে স্বাস্থ্যকার্ড এর বিষয়গুলো লিখতে বলবেন। নিজে ঘুরে ঘুরে দেখবেন প্রয়োজনে সহায়তা করবেন। যে দল ভাল করবে তাদেরকে উৎসাহিত করবেন।

উপসংহার : আজকের পাঠের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ তোমাদেরকে স্বাস্থ্যকার্ড কী? এর উপকারিতা সম্পর্কে জানতে পেরেছে। এ পাঠ সম্বন্ধে তোমাদের কারো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি : পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দিয়ে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্ত করবেন।

পারদর্শিতার সূচক ও মাত্রা

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
২.১ শরীরচর্চার বিভিন্ন কৌশল রপ্ত করতে পারা।	০৯.০২.০৭.০১	শরীরচর্চার কলাকৌশল প্রদর্শন ও নিয়মিত শরীরচর্চা অনুশীলন করতে পারছে।	শরীরচর্চা অনুশীলনের গুরুত্ব বলতে পেরেছে।	শরীরচর্চার কলাকৌশল প্রদর্শন করে শরীরচর্চা করতে পেরেছে।	শৃঙ্খলার সাথে স্বতঃস্ফূর্তভাবে নিয়মিত শরীরচর্চা অনুশীলন করতে পেরেছে।

২.২ অভ্যন্তরীণ ও বহিরাঙ্গন খেলাখুলা সম্পর্কে ধারণা লাভ করে দেশীয় ও আঞ্চলিক খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারা।	০৯.০২.০৮.০১	দেশীয় ও আঞ্চলিক, অভ্যন্তরীণ ও বহিরাঙ্গন খেলার কৌশল রপ্ত করে বিভিন্ন আনন্দদায়ক খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারছে।	দেশীয় ও আঞ্চলিক, অভ্যন্তরীণ ও বহিরাঙ্গন খেলার বিভিন্ন কৌশল রপ্ত করে প্রদর্শন করতে পেরেছে।	দেশীয় ও আঞ্চলিক, অভ্যন্তরীণ ও বহিরাঙ্গন খেলার বিভিন্ন কৌশল রপ্ত করে আনন্দের সাথে খেলায় অংশগ্রহণ করতে পেরেছে।	দেশীয় ও আঞ্চলিক, অভ্যন্তরীণ ও বহিরাঙ্গন খেলার বিভিন্ন কৌশল রপ্ত করে নিয়ম মেনে শৃঙ্খলার সাথে স্বতঃস্ফূর্তভাবে খেলায় অংশগ্রহণ করতে পেরেছে।
২.৩ সঁতার সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে পারা।	০৯.০২.০৯.০১	সঁতারের নিয়ম- কানুন সম্পর্কে জেনে অগভীর পানিতে সঁতারের কলা কৌশল প্রদর্শন করতে পারছে।	সঁতারের নিয়ম-কানুন সম্পর্কে বলতে পেরেছে।	সঁতারের নিয়ম-কানুন মেনে ল্যান্ড- ড্রিল প্রদর্শন করতে পেরেছে।	সঁতারের নিয়ম- কানুন মেনে আনন্দের সাথে অগভীর পানিতে সঁতার শিখতে উৎসাহী হয়েছে।
২.৪ ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সক্রিয় অংশগ্রহণ করতে পারা।	০৯.০২.১০.০১	ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ ও ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনে সহযোগিতা করতে পারছে।	ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণে সচেষ্ট হয়েছে।	ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সক্রিয় অংশগ্রহণ করেছে।	নিয়ম মেনে ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করেছে ও প্রতিযোগিতা আয়োজনে সহযোগিতা করতে পেরেছে।
২.৫ স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য স্বাস্থ্যকার্ড সম্পর্কে ধারণা লাভ, ব্যবহার ও সংরক্ষণ করতে পারা।	০৯.০২.১১.০১	স্বাস্থ্যকার্ডের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জেনে স্বাস্থ্যকার্ড ব্যবহার ও সংরক্ষণ করতে পারছে।	স্বাস্থ্যকার্ডের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জেনেছে।	স্বাস্থ্যকার্ডের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জেনে স্বাস্থ্যকার্ড ব্যবহার করতে পেরেছে।	আনন্দের সাথে স্বাস্থ্যকার্ড ব্যবহার ও সংরক্ষণ করতে পেরেছে।

তৃতীয় অধ্যায়

আবেগ-অনুভূতি ও মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা

শ্রেণি অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

- ৩.১ আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে হার/জিত মেনে সকলের সাথে সৌহার্দ্যপূর্ণ আচরণ ও বন্ধুত্ব গড়ে তুলতে পারা।
- ৩.২ লিঙ্গ-বৈষম্যমূলক আচরণ পরিহার করতে পারা।
- ৩.৩ বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদের সাথে শ্রেণিকক্ষে ও খেলারমাঠে সহযোগিতামূলক আচরণ করতে পারা।

পাঠ সংখ্যা : ৭

পাঠ-১

শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠের আচরণ

শিখনফল:

৩.১.১ শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠের যথাযথ আচরণ সম্পর্কে বলতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ : পাঠ-সংশ্লিষ্ট ছবি/ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া, প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: মানুষ তার উত্তম আচরণ ও চরিত্র দ্বারা পরিবারসহ সমাজকে আলোকিত করে থাকে। মানুষ বিভিন্ন পরিস্থিতিতে কোনো একটি উদ্দীপকের (হাসিকান্না, রাগ, ভয়) প্রেক্ষিতে যা করে তাই তার আচরণ। উত্তম আচরণের মাধ্যমে ভালো পরিবেশ নিশ্চিত করা সম্ভব। সুন্দর করে কথা বলা, বড়দের সম্মান করা, ছোটদের আদর করা, কারো সাথে দেখা হলে সালাম দেওয়া, কেমন আছেন জিজ্ঞেস করা, জোরে জোরে কথা না বলা, ঝগড়াঝাটি না করা, সর্বদা হাসিমুখে কথা বলা, বিপদে দেখা করে সহানুভূতি ও সহমর্মিতা প্রকাশ করা ইত্যাদি উত্তম আচরণের অন্তর্ভুক্ত। শিশুদের পরিবার থেকে এই নৈতিকতার চর্চা শুরু হয়। শিশুরা যখন বিদ্যালয়ে আসে তখন তাদের আচরণের আরো পরিবর্তন হতে থাকে। শিক্ষকের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করা, সময়মত শ্রেণিকক্ষে উপস্থিত থাকা, শিক্ষকের নির্দেশনা অনুসরণ করা, একে অন্যকে সাহায্য করা প্রভৃতি হচ্ছে শ্রেণিকক্ষের আচার ব্যবহার। শ্রেণিকক্ষ ও খেলারমাঠে পরস্পরের প্রতি সহনশীল হতে হবে। শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে দিতে হবে তোমরা সবাই একে অন্যের বন্ধু। কোনোকিছু শেখা বা অনুশীলন করার সময় দরকার অনুযায়ী বন্ধুবান্ধবের সাহায্য নেবে। খেলার মাঠ ও বিদ্যালয়ে কখনো রাগ করবে না। কথায় ও কাজে কারো মনে কষ্ট দেবে না। সবসময় হাসি-খুশি ও খেলোয়াড়সুলভ মনোভাব পোষণ করার উপদেশ দিতে হবে।

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। নিচে বর্ণিত প্রশ্ন করে শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে আচরণ সম্পর্কে ধারণা নেবেন।

- বড়দের সাথে দেখা হলে কী বলতে হয়?
- কেউ অসুস্থ হলে তোমরা কী কর?



➤ তোমাকে কেউ ভাল বললে কেমন লাগে?

৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার চেষ্টা করবেন। প্রয়োজনে শিক্ষার্থীদেরকে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্রধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠের শিরোনাম বলবেন এবং বোর্ডে লিখবেন।



সবার সাথে মিলেমিশে খেলা

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র-ধরে আজকের পাঠের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন। আজ আমরা শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে যথাযথ আচরণ সম্পর্কে জানব। কিভাবে উত্তম আচরণ করব? মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে কিভাবে শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে যথাযথ আচরণ করবে তা কিছু মজার কাজ করতে করতে এসমস্ত প্রশ্নের উত্তর আমরা খুঁজে বের করব।

৬। বিভিন্ন আচরণ-সংক্রান্ত ছবি/ভিডিও প্রদর্শন করবেন। শিক্ষার্থীদের মনোযোগসহকারে ছবি/ভিডিও দেখতে বলবেন। এরপর ছবি/ভিডিও দেখান। ছবি/ভিডিও আচরণ সম্পর্কে প্রশ্ন করবেন, যেমন- (নাম...) কী করেছে। সহপাঠী শ্রেণিকক্ষে কেমন আচরণ করেছে?

৭। শিক্ষার্থীরা ছবি/ভিডিও দেখে আচরণগুলো সম্পর্কে যা বুঝতে পেরেছে সে সম্পর্কে ধারণা নিয়ে বোর্ডে লিখবে। বার বার আচরণ সম্পর্কে পুনরাবৃত্তি করবেন এবং সঠিকগুলোকে টিক চিহ্ন দেবেন।

দলগত কাজ:

৮। শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। ছবি/ভিডিও প্রদর্শনের মাধ্যমে উত্তম আচরণ সম্পর্কে ধারণা দেবেন। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে যথাযথ আচরণের অনুশীলন করতে বলবেন এবং তা ভূমিকাভিনয় করে দেখাতে বলবেন।

উপসংহার : আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকে তোমরা শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠের যথাযথ আচরণ সম্পর্কে জেনেছ। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে উত্তম আচরণের উপকারিতা বলতে দিয়ে শিক্ষার্থীর শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কারো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি : পরবর্তী পাঠের নির্দেশনা দেবেন ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের শ্রেণিপাঠ সমাপ্ত করবেন।

পাঠ-২ বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক

শিখনফল:

৩.১.২ শ্রেণিকক্ষে সকলের সাথে সৌহার্দ্যপূর্ণ আচরণ করে বন্ধুত্বসুলভ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারবে।

শিখন শেখানো উপকরণ : পাঠ-সংশ্লিষ্ট ছবি/ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলার মাধ্যম হল খেলাধুলা। সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে খেলাধুলার মাধ্যমে সহজেই বন্ধুত্ব গড়ে উঠে। শিশুর সামাজিক বিকাশে সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে বন্ধুত্বসুলভ সম্পর্কের গুরুত্ব অপরিসীম। সমবয়সী শিশু ও বন্ধুদের সাথে মেলামেশা করা, একে অন্যকে সহযোগিতা করা, নিজের জিনিস অন্যের সাথে ভাগাভাগি করা, সহযোগিতা করা, ঝগড়াবিবাদ না করা, মিলেমিশে খেলাধুলো করা প্রভৃতি সৌহার্দ্যপূর্ণ আচরণের মাধ্যমে তাদের মধ্যে সামাজিক মূল্যবোধ গড়ে উঠে। শিশুদের সব সময় মনে রাখতে হবে যে তারা সবাই সবার বন্ধু। একে অপরের সাথে মিলেমিশে চলবে। খেলাধুলার ক্লাস শুরুর আগে এবং পরে খেলাধুলোর সরঞ্জামাদি মাঠে আনা-নেয়া ও গুছিয়ে রাখার জন্যে একে অন্যকে সাহায্য করবে।

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। পাঠে শিক্ষার্থীদের আগ্রহ সৃষ্টি ও পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন

- কাদের সাথে মিশতে ভাল লাগে?
- তোমরা কাদের সাথে খেলাধুলো কর?
- বন্ধু অসুস্থ হলে কেমন লাগে?

৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার চেষ্টা করবেন। প্রয়োজনে শিক্ষার্থীদেরকে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন। বন্ধুদের সাথে কী কী কর এই প্রশ্নটির উত্তর সময় নিয়ে শুনবেন ও সবার অংশগ্রহণকে অনুপ্রাণিত করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্রধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠের শিরোনাম বলবেন এবং বোর্ডে লিখে দেবেন।



টিফিন ভাগাভাগি করে খাওয়া

মূলপাঠ উপস্থাপন :

৫। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্রধরে আজকের পাঠের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন। বলবেন আগের দিন আমরা শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে যথাযথ আচরণ সম্পর্কে জেনেছি এবং অনুশীলন করেছি। এই অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে আজ আমরা কিভাবে সৌহার্দ্যপূর্ণ আচরণের মাধ্যমে বন্ধুত্ব ও ভাতৃত্ববোধ গড়ে তুলব তা জানবো। আমরা কিছু মজার কাজ করতে করতে এ বিষয়ে অভিজ্ঞতা অর্জন করবো।

৬। বন্ধুত্বের বিভিন্ন ঘটনা সংক্রান্ত ছবি/ভিডিও প্রদর্শন করবেন। শিক্ষার্থীদের মনোযোগ সহকারে ছবি/ভিডিওটি দেখতে বলবেন। এরপর ছবি/ভিডিওর ঘটনা সম্পর্কে প্রশ্ন করবেন।

৭। শিক্ষার্থীরা ছবি/ভিডিও বিভিন্ন ঘটনাকে নিজেদের সাথে মিলিয়ে দেখবে। প্রয়োজনে শিক্ষক সে সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করবেন। তারা কি করে আর করে না সে সম্পর্কে তাদের কাছ থেকে ধারণা নিয়ে বোর্ডে লিখবেন।

জোড়ায় কাজ :

৮। শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে জোড়ায় ভাগ করবেন। একজন অপরজনের সাথে ভাল আচরণ সম্পর্কে বলতে বলবেন। এবার নিজের সম্পর্কে জেনে কেমন লাগছে শিক্ষক তা সম্পর্কে জানতে চাইবেন। এই ভাললাগা অনুভূতি তৈরিতে একে অপরকে সহযোগিতা করবে।

দলগত কাজ :

৯। শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। ছবি/ভিডিও প্রদর্শনের মাধ্যমে মিলেমিশে কাজ করা সম্পর্কে ধারণা দেবেন এবং প্রয়োজনে বিস্তারিত আলোচনা করবেন। প্রত্যেক দলকে মিলেমিশে কাজ করার ঘটনাগুলোকে ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে উপস্থাপন করতে বলবেন। প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

১০। শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে আজকের কাজগুলো কেমন লাগল এবং এ থেকে তারা কি কি শিখল তা জানতে চাইবেন। ‘বন্ধুত্ব কেন করব?’ এ প্রশ্নের মাধ্যমে বন্ধুত্বের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বুঝিয়ে বলবেন।



উপসংহার : আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকে তোমরা বন্ধুত্বসুলভ আচরণ সম্পর্কে জেনেছ। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে বন্ধুত্বের প্রয়োজনীয়তা বলতে দিয়ে শিক্ষার্থীর শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কারো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি : পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দেবেন ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের শ্রেণিপাঠ সমাপ্ত করবেন।

পাঠ-৩

ধৈর্য ও সহনশীলতা

শিখনফল :

৩.১.৩ খেলাধুলায় হার/জিত মেনে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে সকলের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করতে পারবে।

শিখন শেখানো উপকরণ : পাঠ-সংশ্লিষ্ট ভিডিও, ছবি, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : খেলাধুলার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য ফুটে উঠে। সহপাঠী ও সমবয়সীদের সাথে খেলাধুলা করলে সামাজিক মূল্যবোধ এবং অপরের সাথে বন্ধুত্ব গড়ে উঠে। খেলাধুলার মাধ্যমে একে অপরকে ভালভাবে

বুঝতে পারবে এবং সহানুভূতি ও সহনশীলতা বাড়বে। দলের সদস্যদের মধ্যে সহযোগিতা ও সমন্বয় বৃদ্ধি পাবে। খেলারমাঠ, বিদ্যালয় ও বাড়িতে পরস্পরের প্রতি সহনশীল ও ধৈর্যশীল হয়ে থাকার উপদেশ দিলে সে মোতাবেক নিজেকে তৈরি করতে শিখবে। খেলাধুলা হল বন্ধুত্ব স্থাপন, সহনশীল ও ধৈর্যশীল হওয়ার উত্তম মাধ্যম। হার-জিত নিয়ে শিক্ষার্থীরা প্রায়ই কথা কাটাকাটি করে। শিক্ষার্থীদের বোঝাতে হবে যে প্রতিযোগিতামূলক খেলায় এক দল হারবে ও এক দল জিতবে-এটাই স্বাভাবিক নিয়ম। তুমি এবার হেরেছ, পরের বার তুমি হয়তো জিতবে। এভাবে সহনশীল ও ধৈর্যশীল হয়ে একে অপরকে সাহায্য করার স্পষ্ট ধারণা দেবেন। প্রয়োজনে আবেগ-অনুভূতি ও মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে সহনশীল ও ধৈর্যশীল হবার অনুশীলন করাতে হবে। যেমন-শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম, নিজের সমস্যা বলতে উৎসাহিত করা, গল্প বলা, ছবি আঁকা/লেখা, খেলাধুলা করা এবং এ ব্যাপারে সঠিক নির্দেশনা প্রদান এবং তা অনুসরণের জন্যে উৎসাহিত করা, খেলার সরঞ্জামাদি সম্পর্কে তাদের ভয়ভীতি দূর করা, ইত্যাদি খেলার মধ্যে হার-জিত থাকে, এই ধারণাকে ভালভাবে বুঝানো। যেন যারা হেরে যাবে পরবর্তিতে তাদেরকে যেন পরিহাস না করে।

শিখন-শেখানো কার্যাবলি :

- ১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। পাঠে শিক্ষার্থীদের আগ্রহ সৃষ্টি ও পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচে বর্ণিত প্রশ্ন করবেন
 - বন্ধুদের সাথে কেমন আচরণ করতে হয়?
 - কেউ ঝগড়া করলে কী করবে?
 - বন্ধু বিপদে পড়লে কী করবে?
- ৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার চেষ্টা করবেন। প্রয়োজনে শিক্ষার্থীদেরকে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।
- ৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠের শিরোনাম বলবেন এবং বোর্ডে লিখে দেবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন :

- ৫। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন। আগের পাঠে আমরা কিভাবে সৌহার্দ্যপূর্ণ আচরণের মাধ্যমে বন্ধুত্ব ও ভাতৃত্ববোধ গড়ব তা জেনেছি এবং অনুশীলন করেছি। এই অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগিয়ে আজ আমরা কিভাবে সহনশীল ও ধৈর্য ধারণ করব তা জানবো। আমরা কিছু মজার কাজ করতে করতে এ বিষয়ে অভিজ্ঞতা অর্জন করবো।
- ৬। সহনশীল ও ধৈর্য-সংক্রান্ত ভিডিও, ছবি প্রদর্শন করবেন। শিক্ষার্থীদের মনযোগসহকারে ভিডিওটি দেখতে বলবেন। এরপর ভিডিও দেখান। ভিডিওর বিষয়গুলো সম্পর্কে প্রশ্ন করবেন।
- ৭। শিক্ষার্থীরা ভিডিও বিভিন্ন ঘটনাকে নিজেদের সাথে মিলিয়ে দেখবে। প্রয়োজনে শিক্ষক সে সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করবেন। তারা কি করে আর করে না সে সম্পর্কে তাদের কাছ থেকে ধারণা নিয়ে বোর্ডে লিখবেন।
- ৮। শিক্ষার্থীদেরকে প্রশ্ন করবেন খেলার মাঠে একে অন্যের প্রতি আমাদের আচরণ কেমন হবে?

দলগত কাজ :

- ৯। শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। ভিডিও, ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে সহনশীল ও ধৈর্য



শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

সম্পর্কে ধারণা দেবেন এবং প্রয়োজনে বিস্তারিত আলোচনা করবেন। প্রত্যেক দলকে সহনশীল ও ধৈর্যশীল হওয়ার উপায়সমূহ ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে উপস্থাপন করার জন্যে বলবেন। প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

১০। শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে আজকের কাজগুলো কেমন লাগল এবং এ থেকে তারা কী কী শিখল তা জানতে চাইবেন। খেলারমাঠে সহনশীল আচরণের উপকারিতা সম্পর্কে বুঝিয়ে বলবেন।

উপসংহার : আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকে তোমরা ধৈর্য ও সহনশীলতা সম্পর্কে জেনেছ। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে হার-জিত মেনে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে ধৈর্য ও সহনশীল আচরণ প্রকাশের প্রয়োজনীয়তা বলতে দিয়ে শিক্ষার্থীর শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কারো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি : পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দেবেন ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের শ্রেণিপাঠ সমাপ্ত করবেন।

পাঠ-৪

লিঙ্গবৈষম্য

শিখনফল:

৩.২.১ লিঙ্গবৈষম্য সম্পর্কে বলতে পারবে।

শিখন শেখানো উপকরণ : পাঠ-সংশ্লিষ্ট ছবি/ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : লিঙ্গ বলতে আমরা পুরুষ ও নারী হিসেবে শারীরিক পার্থক্যকে বুঝি। আর লিঙ্গবৈষম্য হচ্ছে সমাজ কর্তৃক নির্ধারিত নারী ও পুরুষের কাজের ভেদাভেদ। আমরা পড়া-লেখা, বিভিন্ন কাজ ও খেলার সময় লিঙ্গবৈষম্য দেখে থাকি। সব খেলা ছেলে-মেয়েরা একসাথে খেলতে পারে না, তাছাড়া মা-বাবাও একসাথে খেলতে দিতে চান না। অনেক ছেলে-মেয়েদেরকে, আবার অনেক মেয়ে-ছেলেদেরকে খেলায় নিতে চায় না। আমরা সবার সাথে একসাথে মিলেমিশে খেলব। লিঙ্গবৈষম্যের জন্যে মূলত সামাজিক কুসংস্কার, মূল্যবোধের অভাব, গতানুগতিক ছেলে ও মেয়ের ভূমিকা, পারিবারিক দায়িত্বের বোঝা ইত্যাদি কারণসমূহ দায়ী। ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের ক্ষেত্রে এই লিঙ্গবৈষম্য বেশি। এ কারণে শ্রেণিকক্ষের বিভিন্ন কার্যকলাপে মেয়েদের তুলনায় ছেলেরা বেশি অগ্রণী ভূমিকা পালন করে। এক্ষেত্রে মেয়েরা পিছিয়ে থাকে। আবার খেলার মাঠেও মেয়েদের অংশগ্রহণ কম। শিক্ষক এই ক্ষেত্রে ছেলে ও মেয়ে উভয়ই যেন সমানভাবে শ্রেণিকক্ষে এবং খেলারমাঠে বিভিন্ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করে সেদিকে খেয়াল রাখবেন। শিক্ষক সকলকে সমানভাবে অংশগ্রহণ করার সুযোগ সৃষ্টি করে দেবেন।

শিখন-শেখানো কার্যাবলি :

১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। পাঠে শিক্ষার্থীদের আগ্রহ সৃষ্টি ও পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন-

- বাড়িতে তোমরা মা-বাবা কে কাজে সাহায্য কর কী?
- ক্রিকেট খেলা কি শুধু ছেলেরা খেলে?
- বাড়িতে রান্না করেন কে?

➤ বাড়ির বাইরের কাজ কে করেন?

৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার চেষ্টা করবেন। প্রয়োজনে শিক্ষার্থীদেরকে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের প্রেক্ষিতে আজকের পাঠের অধ্যায় ও শিরোনাম বলবেন এবং বোর্ডে লিখবেন।



ছেলেমেয়ের একসাথে খেলা

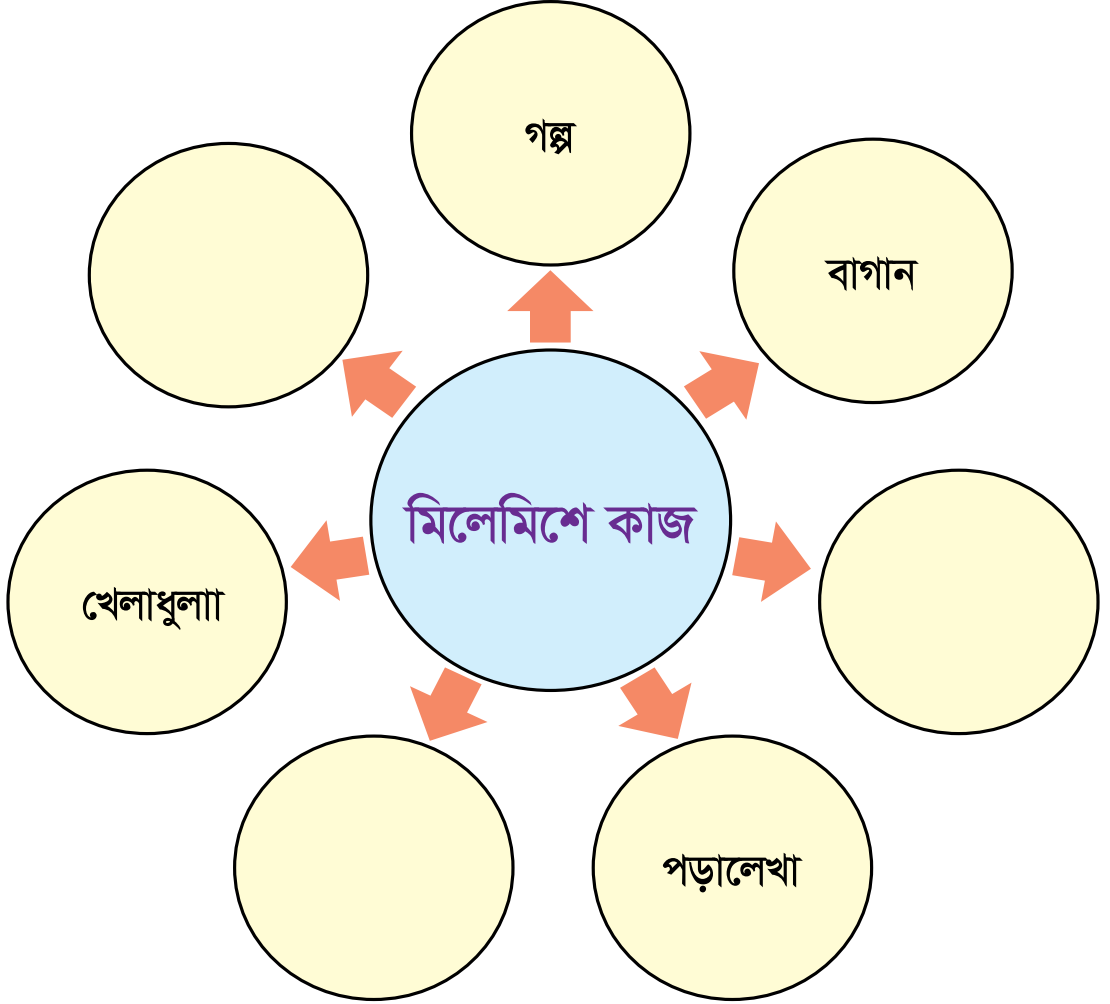
মূলপাঠ উপস্থাপন :

৫। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন। বলবেন আগের দিন আমরা কিভাবে সহনশীল ও ধৈর্যধারণ করব তা জেনেছি এবং অনুশীলন করেছি। আজ আমরা লিঙ্গবৈষম্য সম্পর্কে জানব।

৬। লিঙ্গবৈষম্য সংক্রান্ত ছবি/ভিডিও প্রদর্শন করবেন। শিক্ষার্থীদেরকে মনোযোগ সহকারে ছবি/ভিডিওটি দেখতে বলবেন। এরপর ছবি/ভিডিওর বিষয়গুলো সম্পর্কে প্রশ্ন করবেন।

৭। শিক্ষার্থীরা ছবি/ভিডিওর বিভিন্ন ঘটনাকে নিজেদের সাথে মিলিয়ে দেখবে। প্রয়োজনে শিক্ষক সে সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করবেন। তারা কি করে আর করে না সে সম্পর্কে তাদের কাছ থেকে ধারণা নিয়ে বোর্ডে লিখবেন।

৮। শিক্ষার্থীদেরকে প্রশ্ন করবেন আমরা ছেলেমেয়ে উভয়ে মিলেমিশে কী কী কাজ করি? উত্তরগুলো মাইডম্যাপিং আকারে বোর্ডে লিখবেন।



(ফাঁকাগুলো শিক্ষার্থীরা পূরণ করবে)

দলগত কাজ :

৯। শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। ছবি/ভিডিও প্রদর্শনের মাধ্যমে লিঙ্গবৈষম্য সম্পর্কে ধারণা দেবেন এবং প্রয়োজনে বিস্তারিত আলোচনা করবেন। প্রত্যেক দলকে লিঙ্গবৈষম্যের কারণসমূহ আলোচনার মাধ্যমে দলীয় কাজ উপস্থাপন করার জন্যে বলবেন। প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

উপসংহার : আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকে তোমরা লিঙ্গবৈষম্য সম্পর্কে জেনেছ। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে লিঙ্গবৈষম্যের কারণসমূহ বলতে দিয়ে শিক্ষার্থীর শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কারো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি : পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দেবেন ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের শ্রেণিপাঠ সমাপ্ত করবেন।

পাঠ-৫

সমমর্যাদাসম্পন্ন বন্ধুত্ব

শিখনফল:

৩.২.২ লিঙ্গ নির্বিশেষে সহপাঠীদের সাথে সমমর্যাদাসম্পন্ন বন্ধুত্বের সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ : পাঠ-সংশ্লিষ্ট ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : ছেলে-মেয়ের মধ্যে কাজের বিভেদ, সম্পদের অধিকার ও সুযোগ-সুবিধার অসমবন্টনকে লিঙ্গবৈষম্য বলে। সকলের চাহিদাকে সমানভাবে উপলব্ধি করা এবং সে অনুযায়ী ছেলে-মেয়ে উভয়কে সমান মর্যাদা ও সুযোগ-সুবিধে বন্টন করতে হবে। সমাজে ছেলে ও মেয়ের নির্দিষ্ট ভূমিকা রয়েছে। এই ভূমিকাই ছেলে ও মেয়ের পছন্দ ও অপছন্দ, চাহিদা, অধিকারকে প্রভাবিত করে। লিঙ্গবৈষম্যের কারণে ছেলে ও মেয়ে উভয়েই বিভিন্ন সুযোগ-সুবিধে থেকে বঞ্চিত হতে পারে। লিঙ্গবৈষম্য সৃষ্টি হয় লিঙ্গগত পার্থক্যের কারণে, ছেলে-মেয়ের প্রতি সামাজিক আচরণগত ভেদাভেদের জন্যে। আজকাল বাড়িতে, বাহিরে, অফিসে, জমিতে, শিল্প কারখানায় প্রায় সর্বত্র ছেলে-মেয়ে সকলকেই মিলেমিশে কাজ করতে দেখা যায়। সবস্থানেই ছেলে-মেয়ে একই রকম সুযোগ-সুবিধে ভোগ করবে এবং দায়িত্ব ও কর্তব্য পালন করবে। এ বিষয়টি মনে রেখে প্রতিটি কাজে শিক্ষার্থীদের সমান অংশগ্রহণ নিশ্চিত করতে হবে। তবে তাদের মধ্যে সমমর্যাদাসম্পন্ন বন্ধুত্ব গড়ে উঠবে।

শিখন-শেখানো কার্যাবলি :

১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। পাঠে শিক্ষার্থীদের আগ্রহ সৃষ্টি ও পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের বর্ণিত প্রশ্ন করবেন-

- আমরা কী কী কাজ একসাথে করি?
- একসাথে কাজ করলে কী হয়?
- বাড়িতে মাকে কীভাবে সহায়তা কর?

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

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠের শিরোনাম বলবেন এবং বোর্ডে লিখে দেবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন :

৫। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন। বলবেন আগের দিন আমরা লিঙ্গবৈষম্য সম্পর্কে জেনেছি। আজ আমরা লিঙ্গবৈষম্যমূলক আচরণ পরিহার করে সমমর্যাদাসম্পন্ন বন্ধুত্বের সম্পর্কে জানবো। আমরা তা কিছু মজার কাজের মাধ্যমে এ বিষয়ে অভিজ্ঞতা অর্জন করবো।

৬। গৃহস্থালির কাজের দৃশ্য, বাস্তব চিত্র/উদাহরণ এবং লিঙ্গবৈষম্যমূলক আচরণ পরিহার করে সমমর্যাদাসম্পন্ন বন্ধুত্ব-সংক্রান্ত ভিডিও, ছবি প্রদর্শন করবেন। শিক্ষার্থীদের মনোযোগসহকারে ভিডিওটি দেখতে বলবেন। এরপর ভিডিও দেখান। ভিডিওর বিষয়গুলো সম্পর্কে প্রশ্ন করবেন।

৭। শিক্ষক কিভাবে লিঙ্গবৈষম্যমূলক আচরণ পরিহার করে সমমর্যাদাসম্পন্ন বন্ধুত্ব গড়ে তোলা যায় সে সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করবেন। শিক্ষার্থীরা ভিডিও দেখে লিঙ্গবৈষম্যমূলক আচরণ পরিহার করে সমমর্যাদাসম্পন্ন বন্ধুত্ব সম্পর্কে যা বলেছে সে সম্পর্কে তাদের কাছ থেকে ধারণা নিয়ে বোর্ডে লিখবেন। বার বার সমমর্যাদাসম্পন্ন বন্ধুত্ব সম্পর্কে পুনরাবৃত্তি করবেন এবং সঠিকভাবে বললে টিক চিহ্ন দেবেন।



দলগত কাজ :

৮। শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। ভিডিও, ছবি প্রদর্শনের মাধ্যমে সমমর্যাদাসম্পন্ন বন্ধুত্ব সম্পর্কে ধারণা দেবেন এবং প্রয়োজনে বিস্তারিত আলোচনা করবেন। প্রত্যেক দলকে একটি করে সমমর্যাদাসম্পন্ন বন্ধুত্ব স্থাপনের কাজ দেবেন যেমন মিলেমিশে কাজ করা, একে অন্যকে সম্মান দিয়ে কথা বলা প্রভৃতি ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে উপস্থাপন করার জন্যে বলবেন। প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

৯। শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে আজকের কাজগুলো কেমন লাগল এবং এ থেকে তারা কি কি শিখল তা জানতে চাইবেন। লিঙ্গবৈষম্যমূলক আচরণ পরিহার করে সমমর্যাদাসম্পন্ন বন্ধুত্ব কিভাবে গড়ে তুলবে সে সম্পর্কে বুঝিয়ে বলবেন।

উপসংহার : আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকে তোমরা লিঙ্গবৈষম্যমূলক আচরণ পরিহার করে সমমর্যাদাসম্পন্ন বন্ধুত্ব কিভাবে গড়ে তুলবে সে সম্পর্কে জেনেছ। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে সমমর্যাদাসম্পন্ন বন্ধুত্বের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতে দিয়ে শিক্ষার্থীর শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কারো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি : পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দেবেন ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের শ্রেণিপাঠ সমাপ্ত করবেন।

পাঠ-৬

বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্কের প্রয়োজনীয়তা

শিখনফল:

৩.৩.১ বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদের সাথে শ্রেণিকক্ষে ও খেলারমাঠে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতে পারবে।

শিখন শেখানো উপকরণ : পাঠ-সংশ্লিষ্ট ছবি/ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : বয়স, লিঙ্গ, জাতি, সংস্কৃতি বা সামাজিক অবস্থান অনুযায়ী একজন ব্যক্তি যখন প্রাত্যহিক জীবনে আংশিকভাবে তার কার্যক্ষমতা ক্ষণস্থায়ী বা চিরস্থায়ীভাবে হারিয়ে ফেলে তার এই অবস্থাকেই ডিসএবিলিটি বা প্রতিবন্ধিতা বলে। আমাদের সমাজে বিভিন্ন ধরনের প্রতিবন্ধী মানুষ রয়েছে যেমন- শারীরিক প্রতিবন্ধী, দৃষ্টি প্রতিবন্ধী, শ্রবণপ্রতিবন্ধী, বাকপ্রতিবন্ধী, বুদ্ধিপ্রতিবন্ধী, বহুবিধ প্রতিবন্ধী। এদেরকে বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশু বলা হয়। বিদ্যালয়ে এ সকল সহপাঠীদের সহযোগিতা করব। সিঁড়ি দিয়ে উঠতে পারে না এমন কোন ব্যক্তি বা সহপাঠীকে দেখলে তাকে সিঁড়ি দিয়ে উঠতে সাহায্য করে বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করতে হবে। খেলারমাঠে তাদের সাথে মিলেমিশে থাকতে হবে। তাদেরকে খেলার মাঠে খেলার সরঞ্জামাদি ব্যবহারে সহায়তা করতে হবে। এ সমস্ত শিশুদের তাদের উপযোগী করে তৈরি করার জন্যে আমাদের পরিবার, সমাজ, বিদ্যালয় ও সরকারের এগিয়ে আসতে হবে এবং তাদের পরিপূর্ণ বিকাশে সহযোগিতা করতে হবে। মানুষের সীমাবদ্ধতার জন্যে সে নিজে দায়ী নয়। কাউকে অসম্মান করা, অপমান করা ঠিক নয়। প্রতিটা শিশু সম্মান ও মর্যাদার অধিকারী। তাদের সাথে মিলেমিশে কাজ করার জন্যে উৎসাহিত করতে হবে।

শিখন-শেখানো কার্যাবলি :



১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। পাঠে শিক্ষার্থীদের আগ্রহ সৃষ্টি ও পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্ন করবেন

- তোমার বন্ধু যদি পড়া বুঝতে না পারে তাহলে তুমি কী করবে?
- সবার সাথে কেমন আচরণ করবে?
- যারা চোখে কম দেখে তাদের জন্যে কি করবে?

৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন এবং প্রয়োজনে শিক্ষার্থীদের উত্তরদানে সহায়তা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও শিরোনাম বলবেন এবং বোর্ডে লিখবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন :

৫। শিক্ষার্থীদের উত্তরের প্রেক্ষিতে আজকের পাঠের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন। পূর্বের ক্লাসে আমরা লিঙ্গবৈষম্যমূলক আচরণ পরিহার করে সমমর্যাদাসম্পন্ন বন্ধুত্ব সম্পর্কে জেনেছি। আজ আমরা বিশেষচাহিদা সম্পন্ন সহপাঠীদের সাথে শ্রেণিকক্ষে ও খেলারমাঠে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জানবো। আমরা তা কিছু মজার কাজ করতে করতে এ বিষয়ে অভিজ্ঞতা অর্জন করবো।

৬। বাস্তব চিত্র/উদাহরণ এবং বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদের সাথে শ্রেণিকক্ষে ও খেলারমাঠে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলার প্রয়োজনীয়তা-সংক্রান্ত ভিডিও, ছবি প্রদর্শন করবেন। শিক্ষার্থীদের মনোযোগসহকারে ভিডিওটি দেখতে বলবেন এবং ব্যাখ্যা করবেন।

৭। শিক্ষক কীভাবে বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদের সঙ্গে শ্রেণিকক্ষে ও খেলারমাঠে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলা যায় সে সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করবেন।

একক কাজ :

৮। ভিডিও দেখা শেষ হলে কেন বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদের সাথে শ্রেণিকক্ষে ও খেলারমাঠে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলবে তার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে শিক্ষার্থীরা একে অন্যের সাথে আলোচনা করবে।

দলগত কাজ :

৯। শিক্ষার্থীদের দলে ভাগ করে বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদের সাথে শ্রেণিকক্ষে ও খেলারমাঠে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে আলোচনা করে ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে দেখাতে বলবেন। প্রয়োজনে শিক্ষার্থীদেরকে সহায়তা করবেন।

উপসংহার : আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকে তোমরা বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদের সাথে শ্রেণিকক্ষে ও খেলারমাঠে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জেনেছ। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে বন্ধুত্বের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতে দিয়ে শিক্ষার্থীর শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কারো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি : পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দেবেন ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের শ্রেণিপাঠ সমাপ্ত করবেন।



বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদেরকে সহযোগিতা করা

শিখনফল:

৩.৩.২ বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদেরকে সহযোগিতা করতে পারবে।

শিখন শেখানো উপকরণ : পাঠ সংশ্লিষ্ট ছবি/ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : সহযোগিতা হল দুজন বা আরও বেশি লোক একসাথে কোনো কাজ শেষ করে সফল হওয়া। সহপাঠীকে সহযোগিতা করা যেমন- কেউ যদি চোখে কম দেখে তাদেরকে শ্রেণিকক্ষে সামনের বেঞ্চে বসতে দিয়ে সহযোগিতা করতে হয়। সিঁড়ি দিয়ে উঠতে পারে না এমন কোন ব্যক্তি বা সহপাঠীকে দেখলে তাকে সিঁড়ি দিয়ে উঠতে সাহায্য করা। এছাড়াও আমরা বিভিন্নভাবে শ্রেণিকক্ষে আমাদের বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদেরকে সহযোগিতা করতে পারি। যেমন- প্রথম সারিতে বসানোর ব্যবস্থা করা, তাদেরকে কথা বলার সুযোগ করে দেয়া, বুঝতে না পারলে বোঝার ব্যবস্থা করা, ভাল আচরণ করা, তাদের কোনো অসুস্থতা দেখা দিলে বিলম্ব না করে শিক্ষককে জানানো, অন্যরাও যাতে সহানুভূতিশীল হয় সেদিকে খেয়াল রাখা।

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। পাঠে শিক্ষার্থীদের আগ্রহ সৃষ্টি ও পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন -

- বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠী কারা?
- বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীকে কীভাবে সাহায্য করবে?
- তোমার বন্ধু যদি কিছু বুঝতে না পারে তাহলে কী করবে?

৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার চেষ্টা করবেন। প্রয়োজনে শিক্ষার্থীদেরকে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্রধরে আজকের পাঠের অধ্যয় ও পাঠের শিরোনাম বলবেন এবং বোর্ডে লিখবেন।



বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীকে সহযোগিতা

মূলপাঠ উপস্থাপন :

৫। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের উদ্দেশ্য ব্যাখ্যা করবেন। পূর্বের পাঠে আমরা বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদের সাথে শ্রেণিকক্ষে ও খেলারমাঠে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জেনেছি এবং অনুশীলন করেছি। আজ আমরা বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদেরকে কীভাবে সহযোগিতা করব সে সম্পর্কে জানবো। আমরা কিছু মজার কাজ করতে করতে এ বিষয়ে অভিজ্ঞতা অর্জন করবো।

৬। বাস্তব চিত্র/উদাহরণ এবং বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদেরকে সহযোগিতা-সংক্রান্ত ছবি/ভিডিও প্রদর্শন করবেন। শিক্ষার্থীদের মনোযোগসহকারে ছবি/ভিডিওটি দেখতে বলবেন এবং ছবি/ভিডিওর বিষয়গুলো সম্পর্কে স্পষ্ট ব্যাখ্যা করবেন।

৭। শিক্ষার্থীরা ছবি/ভিডিও বিভিন্ন ঘটনাকে নিজেদের সাথে মিলিয়ে দেখবে। প্রয়োজনে শিক্ষক কিভাবে বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদেরকে সহযোগিতা করবে সে সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করবেন। তাদের প্রতি কীভাবে সহমর্মিতা ও সৌহার্দমূলক আচরণ করা যায় তা বুঝিয়ে বলবেন।

দলগত কাজ :

৮। শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদেরকে সহযোগিতা করার বিভিন্ন পরিস্থিতি দেবেন। যেমন-হাঁটার সময় একজন সহপাঠীর ক্রাচ হাত থেকে পড়ে গেছে, সহপাঠী চোখে কম দেখে, একজন সহপাঠী কাঁদছে কিছু বলছে না, হুইলচেয়ার নিয়ে এগোতে পারছে না, রাস্তা পার হতে পারছে না, কলম ঠিকমত ধরতে পারছে না। দলের মধ্যে আলোচনা করে ঐ পরিস্থিতিতে তারা কীভাবে সহযোগিতা করবে তা ভূমিকাভিনয় করে দেখাবে। প্রয়োজনে শিক্ষার্থীদের সহায়তা করবেন।

৯। শিক্ষক শিক্ষার্থীদেরকে আজকের কাজগুলো কেমন লাগল এবং এ থেকে তারা কি কি শিখল তা জানতে চাইবেন। বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদেরকে সহযোগিতা সম্পর্কে বুঝিয়ে বলবেন।

উপসংহার : আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকে তোমরা বিশেষচাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীদেরকে বিভিন্ন কাজে সহযোগিতা সম্পর্কে জেনেছ। তোমরা একে অন্যকে সহযোগিতা করবে। শিক্ষার্থীদের কারো প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি : পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দেবেন ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের শ্রেণিপাঠ সমাপ্ত করবেন।

পারদর্শিতার সূচক ও মাত্রা

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
৩.১ আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে হার/জিত মেনে সকলের সাথে সৌহার্দ্যপূর্ণ আচরণ ও বন্ধুত্ব গড়ে তুলতে পারা।	০৯.০২.১২.০১	শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে সকলের সাথে সৌহার্দ্যপূর্ণ আচরণ করে বন্ধুত্বসুলভ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারছে।	শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে যথাযথ আচরণ করতে পেরেছে।	শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে সকলের সাথে সৌহার্দ্যপূর্ণ আচরণ করেছে।	শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে আনন্দের সাথে সকল কাজে অংশগ্রহণ করে বন্ধুত্বসুলভ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পেরেছে।
	০৯.০২.১২.০২	খেলাধুলায় হার/ জিত মেনে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে সকলের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করতে পারছে।	শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে সকলের সাথে খেলতে পেরেছে।	খেলাধুলায় হার/জিত মেনে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে সকলের সাথে সৌহার্দ্যপূর্ণ আচরণ করতে পেরেছে।	শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে হার/জিত মেনে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে সকলের সাথে আনন্দের সাথে খেলাধুলায় অংশগ্রহণ ও বন্ধুত্ব সুলভ সম্পর্ক গড়ে তুলেছে।
৩.২ লিঙ্গ বৈষম্যমূলক আচরণ পরিহার করতে পারা।	০৯.০২.১৩.০১	লিঙ্গ বৈষম্যমূলক আচরণ পরিহার করে সহপাঠীদের সাথে সমমর্যাদাসম্পন্ন বন্ধুত্বসুলভ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারছে।	সহপাঠীদের সাথে লিঙ্গ বৈষম্যমূলক আচরণ পরিহার করতে পেরেছে।	লিঙ্গ বৈষম্যমূলক আচরণ পরিহার করে সহপাঠীদের সাথে সকল কাজে আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করতে পেরেছে।	লিঙ্গ বৈষম্যমূলক আচরণ পরিহার করে আনন্দের সাথে সহপাঠীদের সাথে বন্ধুত্বসুলভ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পেরেছে।

<p>৩.৩ বিশেষচাহিদা সম্পন্ন সহপাঠীদের সাথে শ্রেণিকক্ষে ও খেলারমাঠে সহযোগিতামূলক আচরণ করতে পারা।</p>	<p>০৯.০২.১৪.০১</p>	<p>বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন সহপাঠীদের সাথে শ্রেণিকক্ষ ও খেলারমাঠে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলে সহযোগিতা করতে পারছে।</p>	<p>বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন সহপাঠীদের সাথে সহযোগিতামূলক আচরণ করতে পেরেছে।</p>	<p>বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন সহপাঠীদের শ্রেণিকক্ষে ও খেলারমাঠে আনন্দের সাথে সহযোগিতা করতে পেরেছে।</p>	<p>শ্রেণিকক্ষে ও খেলারমাঠে বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন সহপাঠীদের সাথে সহযোগিতামূলক আচরণ করে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক বজায় রেখেছে।</p>
--	--------------------	--	---	--	--

চতুর্থ অধ্যায়

খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনা ও প্রাথমিক চিকিৎসা

অর্জন উপযোগী যোগ্যতা :

- ৪.১ খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার কারণ ও তার প্রতিকার সম্পর্কে ধারণা লাভ করে নিরাপদে থাকতে পারা।
- ৪.২ খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনায় প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ ব্যবহার করে প্রাথমিক চিকিৎসায় সহযোগিতা করতে পারা।
- ৪.৩ শরীরের স্পর্শকাতর অঙ্গ সম্পর্কে ধারণা লাভ করে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারা।

পাঠ সংখ্যা : ৫

পাঠ-১

খেলাধুলায় দুর্ঘটনার সম্ভাব্য কারণ

শিখনফল:

৪.১.১ খেলাধুলায় দুর্ঘটনার সম্ভাব্য কারণ সম্পর্কে বলতে পারবে।

শিখন শেখানো উপকরণ : ফাস্ট এইড বক্সের যাবতীয় উপকরণ, দুর্ঘটনার ছবি, ভিডিও মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : খেলাধুলার সময়, বাড়িতে বা রাস্তা ঘাটে চলাফেরার সময় পড়ে যেয়ে শরীরে আঘাত লেগে আহত হতে পারি। খেলাধুলা করার সময় পা পিছলে বা কেউ ধাক্কা দিলে পড়ে গিয়ে চামড়া ছিলে যেতে, মচকে যেতে এমনকি হাড় ভেঙেও যেতে পারে। বাড়ি বা বিদ্যালয়ের পরিবেশে কাজ করার সময়ও আঘাত লাগতে পারে। যেমন- হাত-পা কেটে যাওয়া, কীট পতঙ্গের কামড়, আবার রাস্তায় পড়ে যেয়ে ব্যাথা পাওয়া ইত্যাদি। যে কোন আঘাতের প্রতিকারের ব্যবস্থা করা জরুরী। অন্যথায় আহত ব্যক্তির অবস্থা দ্রুত অবনতি হতে পারে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি :

- ১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে প্রথমে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনা সম্পর্কে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।
 - তোমরা প্রথম শ্রেণিতে খেলাধুলার দুর্ঘটনা সম্পর্কে কী জেনেছ?
 - খেলাধুলা করার সময় কেউ আঘাত পেয়েছে কি?
 - বাড়িতে কাজ করার সময় কখনো কেউ ব্যাথা পেয়েছে?
- ৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে উত্তর দানে সহায়তা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার পর অধ্যায় ও আজকের পাঠের শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন :

৫। খেলাধুলায় বিভিন্ন দুর্ঘটনার কারণের ছবি/ভিডিও প্রদর্শনের মাধ্যমে ভালভাবে বুঝিয়ে বলবেন। যেমন- হাত-পা ছিলে যাওয়া, মচকে যাওয়া, ভাঙ্গা কাঁচে কেটে যাওয়া ইত্যাদি।

৬। প্রথম ছবিতে একটি শিশুর পা কেটেছে। দ্বিতীয় ছবিতে হাতের কনুই ছিঁড়ে গেছে। এভাবে আমাদের দৈনন্দিন জীবনে ঘরে ও বাইরে বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনা ঘটে। একে ইনজুরি বা আঘাত লাগা বলে। এছাড়াও দুর্ঘটনার বিভিন্ন ধরনের ছবি বা ভিডিও দেখিয়ে শিক্ষার্থীদেরকে দুর্ঘটনা সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা দেবেন।

জোড়ায় কাজ :

৭। শিক্ষার্থীদের জোড়ায় ভাগ করে দুর্ঘটনার কারণ চিহ্নিত করে খাতায় লিখতে বলবেন। নিজে ঘুরে ঘুরে দেখবেন প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

দলগত কাজ :

৮। শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। প্রত্যেক দলকে একটি দুর্ঘটনার ভূমিকাভিনয় করে দেখাতে বলবেন। যে দলের ভূমিকাভিনয় ভালো হবে তাদেরকে হাত তালি দিয়ে উৎসাহিত করবেন।

উপসংহার : বিষয়বস্তু অনুযায়ী আজকের পাঠের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা দুর্ঘটনার সম্ভাব্য কারণ জানতে পারলাম আশা করি তোমরা বুঝতে পেরেছ। বাড়িতে এবং খেলাধুলার সময় এই সমস্ত দুর্ঘটনা যেন না হয় সেদিকে খেয়াল রাখবে। শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করার জন্যে খেলাধুলায় সম্ভাব্য দুর্ঘটনার কারণ বলতে বলবেন। শিক্ষার্থীদের কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি : শিক্ষার্থীদের পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দিয়ে সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠের সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

পাঠ-২

দুর্ঘটনার সর্তকতামূলক ব্যবস্থা

শিখনফল:

৪.১.২ খেলাধুলায় দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্যে সর্তকতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবে।

শিখন শেখানো উপকরণ : ফাস্ট এইড বক্সের উপকরণসমূহ, দুর্ঘটনার সর্তকতামূলক ছবি/ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : শিশুরা সাধারণত চঞ্চল প্রকৃতির হয়। প্রতিদিন শিশুরা বিদ্যালয়, বাড়ির আশেপাশে ও খেলার মাঠে যাতায়াত করে। তারা সবসময় দৌড়াদৌড়ি, লাফালাফি করতে পছন্দ করে। সেজন্যে শিশুদের দৈনন্দিন জীবনে অনেক দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। গাছ বা কোন উঁচু স্থান থেকে পড়ে গিয়ে আঘাত লাগতে পারে। অনেক সময় খাট বা চেয়ার থেকে অসাবধানতাবশত নিচে পড়েও শিশুরা আঘাত পায়। এসব দুর্ঘটনা এড়াতে বা প্রতিরোধ করতে



সর্তকতা অবলম্বন করা প্রয়োজন। যেমন-

১. চাকু, ছুরি, ব্লেড, কাঁচি, শিশুর নাগালের বাইরে রাখতে হবে।
২. অসতর্কভাবে ঘরে বা বাহিরে যাতে দৌড়োদৌড়ি বা লাফালাফি না করে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।
৩. খাট/চেয়ার থেকে লাফ দিতে নিষেধ করতে হবে।
৪. গাছে উঠতে বারণ করতে হবে।
৫. আঘাত পেলে বা কেটে গেলে অভিভাবক বা শিক্ষককে জানাতে হবে।
৬. বাথরুম, বাড়ীর উঠোন পিচ্ছিল না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।
৭. জুতায় কাটা দেওয়া থাকলে যেন বের না হয়ে থাকে মাঝে মাঝে পরীক্ষা করতে হবে।
৮. গ্রামে কাঁচা রাস্তায় কাঁদা থাকলে ধীরে ধীরে ও সাবধানে হাঁটতে হবে।
৯. রাস্তায় চলাচলের সময় ফুটপাথ ব্যবহার করতে হবে।
১০. মাঠে খেলার সময় ভাঙ্গা কাঁচ,ইটের টুকরো,গর্ত ইত্যাদি দেখে খেলাধুলা করতে হবে।



সতর্কতামূলক ছবি

শিখন শেখানো কার্যাবলি :

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

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

- পূর্বের পাঠে তোমরা কী শিখেছ ?
- রাস্তায় কীভাবে চলতে হয়?
- ছুরি, রেড দিয়ে খেলা উচিত নয় কেন?
- তোমরা প্রথম পাঠে দুর্ঘটনা সম্পর্কে কী জানতে পেরেছো?

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

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠ শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবেন।

মূল পাঠ উপস্থাপন:

৫। প্রশ্নভোরের মাধ্যমে বিষয়বস্তু অনুযায়ী আজকের পাঠ সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলবেন এবং ধারণা স্পষ্ট করবেন।

৬। প্রথম পাঠে তোমরা দুর্ঘটনার কারণ সম্পর্কে ধারণা পেয়েছ। আজ আমরা তোমাদেরকে দুর্ঘটনা প্রতিরোধে কী সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হয় সে সম্পর্কে বিস্তারিত বলবো। ছবি/ভিডিও দেখিয়ে দুর্ঘটনায় সতর্কতা মূলক ব্যবস্থার ধারণা স্পষ্ট করবেন। মাঠে খেলাধুলা করার সময় কী ধরনের সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নিতে হয় বুঝিয়ে বলবেন। কেউ দুর্ঘটনায় পড়লে যথাসম্ভব তাকে কীভাবে সাহায্য করতে হবে বলে দেবেন।

একক কাজ :

৫ শিক্ষার্থীদেরকে সতর্কতামূলক ব্যবস্থাগুলো বলতে বলবেন। একজন শিক্ষার্থীকে দিয়ে বোর্ডে লিখতে বলবেন। সঠিকভাবে বলতে পারলে তাকে হাততালি দিয়ে উৎসাহিত করবেন।

দলগত কাজ :

৬। শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। একেক দলকে চাকু, ছুরি, রেড দিয়ে কী ধরনের দুর্ঘটনা হয় তার সতর্কতামূলক ব্যবস্থা ভূমিকাভিনয় করে দেখাতে বলবেন। অন্যদলকে রাস্তায় চলাচলের সময় খেলাধুলা করার সময় সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নিতে হয় তা ভূমিকাভিনয় করে দেখাতে বলবেন। নিজে দলগত কাজ ভালভাবে পর্যবেক্ষণ করবেন প্রয়োজনে সহায়তা করবেন। সকল দলকে উৎসাহিত করবেন।

উপসংহার : আজকের পাঠের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকে তোমরা খেলাধুলা করার সময়, রাস্তায় চলাচল ও বাড়িতে কাজের সময় কীভাবে সম্ভাব্য দুর্ঘটনা থেকে সতর্ক থাকা যায় সে সম্পর্কে জানতে পারলে। সব সময় সতর্ক থেকে সম্ভাব্য দুর্ঘটনা এড়িয়ে চলবে। শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করার জন্যে কয়েকজন শিক্ষার্থীকে দুর্ঘটনায় সতর্কতামূলক ব্যবস্থা সম্পর্কে বলতে বলবেন। শিক্ষার্থীদের কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি : পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দিয়ে সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠের সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।



প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ

শিখনফল:

৪.২.১ খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণের নাম বলতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ : ফাস্ট এইড বক্স, সুই,সুতা,তুলা, কাঁচি, ডেটল স্যাভলন, প্লিং, ব্লেন্ড, বরফ, আইসব্যাগ, ত্রিকোনী ও রোলার ব্যান্ডেজ, ছবি/ভিডিও মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : কেউ দুর্ঘটনায় আক্রান্ত হলে রোগীকে ডাক্তারের কাছে নেয়ার পূর্বে প্রাথমিকভাবে রোগীকে যে চিকিৎসা দেয়া হয় তাকে প্রাথমিক চিকিৎসা বলে। প্রাথমিক চিকিৎসার ফলে রোগীর অবস্থার অবনতি না হয়ে আরোগ্যের পথ সুগম হয়। অনেক সময় অসুস্থ ব্যক্তির প্রাণও রক্ষা পায়। এই সমস্ত অসুস্থ রোগীর প্রাথমিক চিকিৎসার জন্যে কিছু উপকরণের প্রয়োজন হয়। প্রথমে সেই উপকরণগুলোর নাম জানা প্রয়োজন। প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীকে উপকরণগুলো কোন ধরনের আঘাতের জন্যে কীভাবে ব্যবহার করতে হয় তা অবশ্যই জানা থাকতে হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি :

১. শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
২. আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাই করার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন-
 - তোমাদের বাড়িতে কি ফাস্ট এইড বক্স আছে?
 - তোমাদের বাবা-মা কখনও আঘাত পেলে বরফ দিয়েছ কি?
 - খেলাধুলা করার সময় কখনও কি আঘাত পেয়েছ?
৩. শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে উত্তর দানে সহায়তা করবেন।
৪. উত্তর পাওয়ার পর আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠ-শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখে দেবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন :

৫. ছবি/ভিডিও প্রদর্শনের মাধ্যমে ফাস্ট এইড বক্সে রক্ষিত প্রাথমিক চিকিৎসার বিভিন্ন উপকরণের নাম ও ব্যবহার পদ্ধতি বলবেন।
৬. বিভিন্ন উপকরণের নাম বলে এর ব্যবহার পদ্ধতি ভালভাবে বুঝিয়ে বলবেন। যেমন-
 - কাঁচি দ্বারা ব্যান্ডেজ কাটতে হয়।
 - ব্লেন্ড দ্বারা মাথার বা পায়ের চুল চেঁছে ফেলতে হয়।
 - স্যাভলন দিয়ে আহত স্থান পরিষ্কার করতে হয়।
 - তুলার সাথে ডেটল বা স্যাভলন লাগিয়ে আহত স্থান পরিষ্কার করতে হয়।

পাঠ-৪

প্রাথমিক চিকিৎসায় সহযোগিতা ও উপকরণের ব্যবহার

শিখনফল:

৪.২.২ দুর্ঘটনায় আহত ব্যক্তিকে প্রাথমিক চিকিৎসায় সহযোগিতা করতে পারবে।

শিখন শেখানো উপকরণ : ফাস্ট এইড বক্সের উপকরণ, সহযোগিতার ছবি/ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : পূর্বের পাঠে তোমরা প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণগুলোর নাম জেনেছ। কোন উপকরণ কীভাবে ব্যবহার করতে হয় সে সম্পর্কে ধারণা লাভ করেছ। আজ তোমাদেরকে দুর্ঘটনায় আহত ব্যক্তিকে প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ ব্যবহার করে কীভাবে সহযোগিতা করতে হয় তা হাতে কলমে দেখাব।

১. ফুলে গেলে : খেলাধুলা করার সময় ব্যাথা পেয়ে ফুলে গেলে ব্যাথার স্থানে বরফ লাগাতে হবে। বরফ না পাওয়া গেলে ঠান্ডা পানি বা আইসক্রীম লাগাতে হবে। ফোলা ও ব্যাথা আস্তে আস্তে কমে যাবে।
২. চোখে ধুলোবালি ঢোকা : খেলাধুলা করার সময় বা পড়ে গিয়ে অনেক সময় চোখের মধ্যে ধুলোবালি ঢুকে অস্বস্তিকর পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়। কখনও গুরুতর আকার ধারণ করে। এরকম অবস্থা হলে—
 - (ক) রোগীর চোখ কখনও রগড়ানো যাবে না।
 - (খ) প্রথমে চোখের পাতা ফাঁকা করে দেখতে হবে কিছূ দেখা যায় কিনা ?
 - (গ) কিছূ দেখা গেলে পরিষ্কার কাপড় বা তুলো ভিজিয়ে কাপড়ের কোনা দিয়ে তা বের করে আনতে হবে।
 - (ঘ) চোখে মুখে পানির ঝাপটা দিতে হবে।
 - (ঙ) এর পরেও অস্বস্তিবোধ করলে দ্রুত ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।



পানির ঝাপটা দেওয়া

শিখন শেখানো কার্যাবলি :

১. শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
২. আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন-
 - তোমাদের বাড়িতে কেউ কখনো অসুস্থ হয়েছে কি?
 - অসুস্থ ব্যক্তিকে তোমরা কীভাবে সাহায্য করেছ?
 - তুমি কি কখনও আহত কাউকে সাহায্য করেছ?
- ৩। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। উত্তর জানার পর উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠ-শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখে দেবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন :

৪। পাঠের বিষয়বস্তু অনুযায়ী অসুস্থ ব্যক্তিকে কীভাবে প্রাথমিক চিকিৎসায় সহযোগিতা করতে হয় তার ছবি/ভিডিও প্রদর্শন করবেন ও আজকের পাঠের বিষয়বস্তু ভালভাবে বুঝিয়ে বলবেন।

দলগত কাজ : শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। দুর্ঘটনা হলে উপকরণ ব্যবহার করে ফুলে যাওয়া ও চোখে ধুলোবালি ঢুকলে কীভাবে সহযোগিতা করতে হয় তা ভূমিকাভিনয় করে দেখাতে বলবেন। প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

উপসংহার : আজকের পাঠের সারসংক্ষেপ বলবেন। তোমাদের কেউ দুর্ঘটনায় আহত হলে তাকে কীভাবে প্রাথমিক চিকিৎসায় সহযোগিতা করতে হয় তা আজ দেখানো হল। আশা করি তোমরা বুঝতে পেরেছ। প্রশ্নউত্তরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। বাড়িতে বা স্কুলে কেউ অসুস্থ হলে তোমরা তাকে সহযোগিতা করবে। কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি : শিক্ষার্থীদেরকে পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দিয়ে সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠের সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

পাঠ-৫

শরীরের স্পর্শকাতর অঙ্গ

শিখনফল:

১.১.১ শরীরের স্পর্শকাতর অঙ্গ সম্পর্কে বলতে পারবে।

৪.৩.২ শরীরের স্পর্শকাতর অঙ্গের সুরক্ষা করতে পারবে।

শিখন শেখানো উপকরণ : ছবি, ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: তোমরা দৈনন্দিন বিভিন্ন কাজ কর। সকালে ঘুম থেকে উঠে হাত মুখ ধুয়ে, বাথরুম সেরে পড়তে বসো। তোমরা এভাবে কাজের মাধ্যমে প্রত্যেক অঙ্গের নাম ও কাজ সম্পর্কে জানতে পার। যেমন- হাত দিয়ে ধরা, মুখ দিয়ে ভাত খাওয়া, পা দিয়ে হাঁটা-চলা করা ইত্যাদি। তোমাদের শরীরে কিছু স্পর্শকাতর অঙ্গ রয়েছে সেগুলো সুরক্ষা তোমাদেরই করতে হবে। আমরা পরিবারে বাস করি। পরিবারে অনেক ধরনের সদস্য থাকে,



শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

সকলের মানসিকতা এক নয়। পাড়া, প্রতিবেশীরা আছে তারা সবাই যে ভালো তাও নয়। তাই সকলের আদরের স্পর্শ বুঝতে হবে। কোনটা ভাল স্পর্শ, কোনটা মন্দ স্পর্শ। তাহলে তোমাদের অঙ্গসমূহের সুরক্ষা করা সহজ হবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি :

1. শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
2. পূর্বজ্ঞান যাচাই এর জন্যে নিম্নের প্রশ্নগুলো করবেন।
 - পরিবারের সদস্যরা কি তোমাদেরকে আদর করে?
 - ভাল স্পর্শ ও মন্দ স্পর্শ বুঝতে পার?
- 3। শিক্ষার্থীদের উত্তরের জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে উত্তর দানে সহায়তা করবেন।
- 8। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠ শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখে দেবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। ছবি/ভিডিও প্রদর্শনের মাধ্যমে ভাল স্পর্শ ও মন্দ স্পর্শ দেখিয়ে ভালভাবে বুঝিয়ে বলবেন। যেমন- বাবা মা শিশুকে জড়িয়ে ধরে আদর করে সে স্পর্শ কেমন লাগে আবার অন্য সদস্য বা প্রতিবেশীরা জড়িয়ে ধরে আদর করলে সে স্পর্শ কেমন, এভাবে ধারণা স্পষ্ট করবেন।

৬। মা-বাবা ছাড়াও অন্য কোন সদস্য ও প্রতিবেশীরা শিশুদের গাল ধরে আদর করে, এ গাল ধরাতেও বুঝায় কোনটি ভাল স্পর্শ আর কোনটি মন্দ স্পর্শ।

মন্দ স্পর্শ থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার উপায় :

- অপরিচিত ও অপছন্দের লোকের সাথে কথা না বলা, সামনে না যাওয়া।
- কারো আচরণ বা ব্যবহার ভাল না লাগলে সামনে না যাওয়া।
- অপরিচিত লোকের সাথে বাইরে না যাওয়া।
- কেউ গায়ে হাত দিলে তাকে এড়িয়ে যাওয়া।
- কারো কাছ থেকে চকলেট, ফুল, ড্রিংকস না নেওয়া।
- কারো স্পর্শ ভাল না লাগলে অবশ্যই মা-বাবা ও শিক্ষকের কাছে বলে দেওয়া।

দলগত কাজ :

শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করে মন্দ স্পর্শ থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার উপায় আলোচনা করে লিখতে বলবেন। নিজে দলগত কাজ ঘুরেঘুরে দেখবেন। প্রয়োজনে সহায়তা করবেন। প্রত্যেক দলকে দলগত কাজ উপস্থাপন করতে বলবেন। শিক্ষার্থীদের দলথেকে দেয়া উত্তর একজন শিক্ষার্থীকে দিয়ে বোর্ডে ধারণা চিত্রের মাধ্যমে লিখতে বলবেন।

উপসংহার : আজকের পাঠের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকে তোমরা শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রতঙ্গের নাম ও কীভাবে সুরক্ষা করতে হয় তা জানতে পারলে। তোমরা সবসময় এ উপায়গুলো মনে রাখবে ও মেনে চলবে। শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি : পরবর্তী পাঠের প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দিয়ে সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠের সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।



পারদর্শিতার সূচক ও মাত্রা

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
৪.১ খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার কারণ ও তার প্রতিকার সম্পর্কে ধারণা লাভ করে নিরাপদে থাকতে পারা।	০৯.০২.১৫.০১	খেলাধুলায় দুর্ঘটনার সম্ভাব্য কারণ জেনে দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করে নিরাপদে থাকতে পারছে।	খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার সম্ভাব্য কারণ চিহ্নিত করতে পেরেছে।	খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার সম্ভাব্য কারণ জেনে দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পেরেছে।	খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার সম্ভাব্য কারণ চিহ্নিত করে সতর্কতা মূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করে নিরাপদে থাকতে পেরেছে।
৪.২ খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনায় প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ ব্যবহার করে প্রাথমিক চিকিৎসায় সহযোগিতা করতে পারা।	০৯.০২.১৬.০১	খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ ব্যবহার করে দুর্ঘটনায় আহতদের প্রাথমিক চিকিৎসায় সহযোগিতা করতে পারছে।	খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ চিহ্নিত করতে পেরেছে।	প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ চিহ্নিত করে দুর্ঘটনায় আহতদের প্রাথমিক চিকিৎসায় সহযোগিতা করতে পেরেছে।	ফাস্টএইড বক্সের প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ ব্যবহার করে দুর্ঘটনায় আহতদের প্রাথমিক চিকিৎসায় সহযোগিতা করতে পেরেছে।
৪.৩ শরীরের স্পর্শকাতর অঙ্গ সম্পর্কে ধারণা লাভ করে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারা।	০৯.০২.১৭.০১	শরীরের স্পর্শকাতর অঙ্গ সম্পর্কে জেনে নিজের সুরক্ষা করতে পারছে।	শরীরের স্পর্শকাতর অঙ্গ সম্পর্কে বলতে পেরেছে।	মন্দ স্পর্শ ও ভাল স্পর্শের পার্থক্য করতে পেরেছে।	মন্দ স্পর্শ ও ভাল স্পর্শ পার্থক্য করে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পেরেছে।

দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্দীপ্ত হওয়া

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা:

- ৫.১ দৈনিক সমাবেশে অংশগ্রহণ ও মুক্তহস্ত ব্যায়াম করতে পারা।
- ৫.২ বিভিন্ন জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হওয়া।
- ৫.৩ ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলাবোধ অর্জন ও অপরের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করতে পারা।
- ৫.৪ কাব-স্কাউটিংয়ের প্রয়োজনীয়তা জেনে অংশগ্রহণ করতে পারা।

পাঠ সংখ্যা: ০৮

পাঠ-১

দৈনিক সমাবেশ

শিখনফল:

- ৫.১.১ দৈনিক সমাবেশ কর্মসূচি ধারাবাহিকভাবে বলতে পারবে।
- ৫.১.২ স্বতঃস্ফূর্তভাবে দৈনিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ: উন্মুক্ত মাঠ, সাউন্ড সিস্টেম, জাতীয় পতাকা, পতাকা দণ্ড ও রশি, পোস্টার পেপার, দৈনিক সমাবেশের চিত্র/ ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে প্রতিদিনের শ্রেণিকার্যক্রম শুরু হওয়ার পূর্বে রুটিন অনুযায়ী নির্দিষ্ট সময়ে মাঠে বা খোলা জায়গায় উপস্থিত হয়ে সারিবদ্ধভাবে দাঁড়িয়ে শৃঙ্খলার সাথে ধারাবাহিকভাবে যে কর্মসূচি পালন করে তাকে দৈনিক সমাবেশ বলে। শুষ্ক মৌসুমে বিদ্যালয়ের উন্মুক্ত প্রাঙ্গণে এবং প্রতিকূল আবহাওয়ায় বারান্দায় বা শ্রেণিকক্ষে দৈনিক সমাবেশ করা যেতে পারে। দৈনিক সমাবেশে জাতীয় পতাকা উত্তোলন করার জন্যে উন্মুক্ত জায়গার ব্যবস্থা থাকবে। দৈনিক সমাবেশের কার্যক্রমে অংশগ্রহণের ফলে শিক্ষার্থীদের মনে দেশাত্মবোধ, ধর্মীয় অনুভূতি, নেতৃত্বদান, শৃঙ্খলাবোধ গড়ে ওঠে। সেই সাথে শিক্ষার্থীর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ সাধন হয়। বিদ্যালয়ের খোলামাঠে সমাবেশস্থলে শিক্ষার্থী এবং শিক্ষকবৃন্দ নির্দিষ্ট সময়ে উপস্থিত হবে। সমাবেশে বিদ্যালয়ের সকল শিক্ষকগণের উপস্থিতি বাধ্যতামূলক। সমাবেশস্থলে শিক্ষকগণ জাতীয় পতাকাকে সামনে রেখে সকল শিক্ষার্থীর মুখামুখী হয়ে দাঁড়াবে। শ্রেণি অনুযায়ী লাইন ফাইল ঠিক করে ছোট থেকে বড় ক্রমান্বয়ে দাঁড়াবে। এছাড়া যদি বিভিন্ন দল/হাউসে ভাগ করা থাকে তাহলে দল/হাউস অনুযায়ী দাঁড়াবে। বিশেষচাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদেরও সমাবেশে অংশগ্রহণের সুযোগ দিতে হবে।



দৈনিক সমাবেশ

শিখন শেখানো কার্যাবলি :

- ১। শ্রেণিতে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। সমাবেশ সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের ধারণা পাওয়ার জন্যে নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলো করবেন।
 - দৈনিক সমাবেশে কী কার্যক্রম করতে হয়?
 - দৈনিক সমাবেশে কীভাবে আসতে হয় ?
- ৩। শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে সম্ভাব্য উত্তর জানার পর আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠ শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখে দেবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

- ৪। মাল্টিমিডিয়ায় প্রজেক্টরের মাধ্যমে কীভাবে সমাবেশ পরিচালনা করতে হয় তা দেখিয়ে দেবেন।
- ৫। ধারাবাহিকভাবে সমাবেশ কর্মসূচির ছবি/ভিডিও দেখিয়ে ধারাবাহিকতা ব্যাখ্যা করবেন।

দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিক কাজগুলো হলো :

- তোমরা কি আজকে সমাবেশে অংশগ্রহণ করেছ?
- জাতীয় পতাকা উত্তোলন : বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক/সিনিয়র শিক্ষক(প্রধান শিক্ষক না থাকলে) জাতীয় পতাকা উত্তোলন করবেন। এ সময় সকলে সোজা অবস্থায় দাঁড়িয়ে থাকবে।
- 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।
- পবিত্র ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ : পবিত্র কোরআন থেকে একজন শিক্ষার্থী পাঠ করবে অন্য সকলে মনোযোগ সহকারে শুনবে (অন্যান্য ধর্মের শিক্ষার্থীরা থাকলে তাদের ধর্ম গ্রন্থ থেকেও পাঠ করা যেতে পারে)। এ সময় সকলে সম্পূর্ণ আরাম অবস্থায় প্রার্থনার ভঙ্গিতে দাঁড়িয়ে থাকবে।
- জাতীয় সংগীত পরিবেশন : সকলে সম্মুখে তাল-লয় ঠিক রেখে জাতীয় সংগীত গাইবে। এ সময় সকলে সোজা অবস্থায় দাঁড়াবে।।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

- শপথ গ্রহণ : একজন শিক্ষার্থী শপথবাক্য পাঠ করবে, অন্য সকল শিক্ষার্থী তার সাথে সমন্বরে শপথবাক্য পাঠ করবে। শপথ এর সময় সোজা হয়ে দাঁড়াবে শিক্ষার্থীদের ডান হাত কাঁধ বরাবর সামনে আজুল একত্রে খোলা অবস্থায় থাকবে।
- প্রতিষ্ঠান প্রধানের বক্তব্য- (প্রয়োজন হলে)
- পাঁচ মিনিটের জন্যে শরীর চর্চা (পিটি): এমন পিটি করানো যাবে না যাতে শিক্ষার্থীর হাতে বা জামা কাপড়ে ময়লা লাগে।
- সমাবেশ শেষে শিক্ষার্থীরা শৃঙ্খলার সাথে নিজ নিজ শ্রেণিকক্ষে গমন করবে।

একক কাজ:

৬। কয়েকজন শিক্ষার্থীকে ধারাবাহিকভাবে সমাবেশ কর্মসূচির কাজগুলো বলতে বলবেন।

দলগত কাজ:

- ৭। ধারাবাহিকভাবে দৈনিক সমাবেশ অনুশীলনের জন্যে কিছু সময়ের জন্যে শিক্ষার্থীদের মাঠে নেবেন।
- ৮। শিক্ষার্থীদের মাঠে এসে লাইন-ফাইল ঠিক করে দাঁড়াতে বলবেন।
- ৯। ধারাবাহিকভাবে সমাবেশ কর্মসূচির কাজগুলো নিজে প্রদর্শন করে দেখাবেন।
- ১০। শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে ধারাবাহিকভাবে সমাবেশের কার্যক্রমগুলো অনুশীলন করতে বলবেন। নিজে ঘুরে ঘুরে কার্যক্রমগুলো দেখবেন প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

উপসংহার : আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকে তোমরা দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম সম্পর্কে জেনেছ। শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি জানার জন্যে কয়েকজন শিক্ষার্থীর শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন ও উত্তর দেবেন। প্রতিদিন যথাসময়ে সমাবেশে উপস্থিত থাকার জন্যে বলবেন। সকলকে সমাবেশ পরিচালনা করতে উদ্বুদ্ধ করবেন।

পাঠ সমাপ্তি: পরবর্তী পাঠের করণীয় সম্পর্কে নির্দেশনা দিয়ে সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্ত ঘোষণা করবেন।

পাঠ-২

মুক্তহস্ত ব্যায়াম

শিখনফল:

৫.১.৩ মুক্তহস্ত ব্যায়াম করতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ: বাঁশি, পোস্টার পেপার, ছবি, /ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : ব্যায়াম মানুষের মন, শরীরকে মজবুত ও নিরোগ রাখে। দেহ ও মনের সুস্থতা এবং আনন্দ লাভের জন্যে সরঞ্জামবিহীন বা ছোট ছোট সরঞ্জামের সাহায্যে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের যে সঞ্চালন করা হয় তাকে মুক্তহস্ত ব্যায়াম বা ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইজ বলে। শরীরের বিশেষ অঙ্গ যেমন-হাত, পা, পিঠ, ঘাড়, পেট, ইত্যাদিকে কর্মক্ষম ও খেলার উপযোগী করে তোলার জন্যে এই ব্যায়াম করা হয়। প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীরা ব্যায়াম অনুশীলন করলে তাদের শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলো যথাযথভাবে বৃদ্ধি পাবে এবং শরীর ও মন সুস্থ থাকবে। ফলে পড়ালেখার পাশাপাশি শিক্ষার্থীরা ব্যায়াম অনুশীলনে আগ্রহী হবে। শিক্ষার্থীদের একক, জোড়ায় ও দলীয়ভাবে ব্যায়াম অনুশীলনের ফলে শিক্ষার্থীদের মধ্যে নেতৃত্বদান, শৃঙ্খলাবোধ সৃষ্টি এবং শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটে। তাই



‘সুস্থ দেহ সুন্দর মন’ পেতে হলে আমাদের নিয়মিত ব্যায়াম অনুশীলন করা উচিত। শিক্ষার্থীদের অনুশীলনের জন্যে নিচে কিছু মুক্তহস্ত ব্যায়ামের কৌশল বর্ণনা করা হলো—

পায়ের ব্যায়াম:

- কোমরে হাত দিয়ে দুই পা পাশাপাশি ফাঁক করে দাঁড়াবেন। এবার বাঁশি অথবা সংখার তালে তালে লাফিয়ে একবার দুই পা একসাথে করবেন আবার দুই পা ফাঁক করে ব্যায়ামটি করবেন।
- সোজা হয়ে দাঁড়াবেন। এক পায়ের উপর দাঁড়িয়ে এরপর এক পা ভাঁজ করে দুই হাত দিয়ে হাঁটুর নিচে ধরে বুকে লাগানোর চেষ্টা করবেন। একবার বাম পা তারপর ডান পা এভাবে তিন-চার বার অনুশীলন করবেন।



সকল ব্যায়ামের চিত্র

বাহু ও কাঁধের ব্যায়াম:

- পাশাপাশি পা কিছুটা ফাঁক করে দাঁড়াবেন। এরপর দুই হাত কাঁধ বরাবর তুলে কনুই ভাজ করে আঙ্গুলগুলো কাঁধের উপর রাখবেন। এভাবে একবার ডান হাত আবার বাম হাত বাঁশি অথবা সংখার তালে তালে হাত পাশাপাশি রেখে অনুশীলন করবেন।
- দুই পা একসাথে করে দাঁড়াবেন। এরপর দুই হাত একসাথে কানবরাবর মাথার উপর তুলে তালি দিবে ও দুই পা পাশাপাশি ফাঁক করে দাঁড়াবেন। বাঁশি/সংখার/মিউজিকের তালে তালে কয়েকবার অনুশীলন করবেন।



ব্যায়ামের ছবি

মাথা ও ঘাড়ের ব্যায়াম:

- হাত কোমরে রেখে পা পাশাপাশি ফাঁক করে দাঁড়াবে। ঘার ও মাথা বাম দিকে কাত করবে আবার ডান দিকে কাত করবে। এভাবে কয়েকবার ব্যায়ামটি অনুশীলন করবে।
- সোজা হয়ে দাঁড়াবে। এরপর দুই হাত বুকের উপর রাখবে। বাম হাত ঘাড় একসাথে বামদিকে ঘুড়িয়ে আবার ডান হাত ও ঘাড় ডানদিকে একসাথে ঘুড়াবে। এভাবে কয়েকবার অনুশীলন করবে।



ব্যায়ামের ছবি

কোমরের ব্যায়াম :

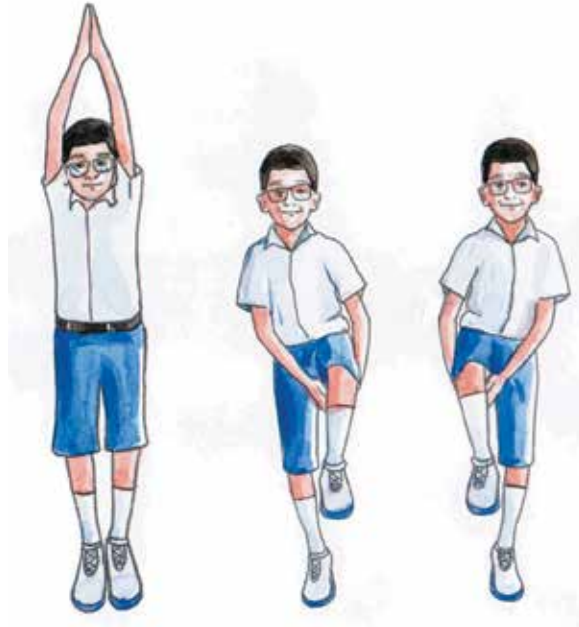
- দুই পা পাশাপাশি সামান্য ফাঁক করে দুই হাত কোমরে রেখে দাঁড়াবে। এরপর শরীরের উপরের অংশ বাম দিকে আবার ডান দিকে নিচু করবে। আবার সামনে ও পিছনের দিকে নিচু করবেন। এভাবে কয়েকবার বাঁশি/সংখার তালে তালে ব্যায়ামটি অনুশীলন করবে।
- সোজা হয়ে কোমরে হাত দিয়ে দাঁড়াবে। এরপর সামনের দিকে নিচু হয়ে দুই হাতের আঙ্গুল দিয়ে দুই পায়ের আঙ্গুল ছোঁয়ার চেষ্টা করবে। আঙ্গুল ছোঁয়ার সময় হাটু ভাজ না সোজা অবস্থায় থাকবে।



ব্যায়ামের ছবি

সমন্বয়মূলক ব্যায়াম:

- সোজা হয়ে দাঁড়াবে। এরপর দুই পা ও দুই হাত পাশাপাশি কাঁধবরাবর তুলে লাফাতে থাকবে। বাঁশি/সংখার/মিউজিকের তালে তালে ব্যায়ামটি অনুশীলন করবে।
- সোজা হয়ে দাঁড়াবে। এরপর বাম পা উঁচু করে দুই হাত হাটুর নিচে নিয়ে তালি দেবে আবার মাথার উপর নিয়ে তালি দেবে। এভাবে আবার ডান পা উঁচু করে একইভাবে অনুশীলন করবে। সংখার তালে তালে ব্যায়ামটি অনুশীলন করবে।



ব্যায়ামের ছবি

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

প্রাথমিক বিদ্যালয়ের কোমলমতি শিক্ষার্থীরা উল্লিখিত মুক্তহস্ত ব্যায়ামগুলো অনুশীলন করলে তাদের মধ্যে পড়ালেখার প্রতি একঘেয়েমি দূর হবে। পাশাপাশি তারা শরীরের প্রতি যত্ন নিতে শিখবে। তাদের পেশীশক্তি বৃদ্ধি, শারীরিক ও মানসিক বিকাশ এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে। এছাড়াও শিক্ষার্থীরা আনন্দ ও তৃপ্তি অনুভব করবে।

শিখন শেখানো কার্যাবলি :

- ১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাই করার জন্যে শিক্ষার্থীদের নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।
 - ব্যায়াম কী ?
 - ব্যায়াম কেন করা হয় ?
 - তোমরা পূর্বে কী কী ব্যায়াম শিখেছ?
- ৩। শিক্ষার্থীদের সম্ভাব্য উত্তর শুনবেন প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।
- ৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্রধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠ শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

- ৫। মুক্তহস্ত ব্যায়াম কী ও এই ব্যায়ামের প্রয়োজনীয়তা ভালভাবে শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলবেন। ছবি/ভিডিও প্রদর্শনের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের কয়েকটি মুক্তহস্ত ব্যায়ামের কৌশল প্রদর্শন করবেন এবং তাদেরকে মনোযোগ সহকারে দেখতে বলবেন। শিক্ষার্থীদের কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞাসা করবেন এবং উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।
- ৬। শিক্ষার্থীদের কিছু সময়ের জন্যে মাঠে নেবেন। শিক্ষার্থীদেরকে কয়েকটি দলে ভাগ করবেন। নিজে কয়েকটি ব্যায়ামের কৌশল দেখিয়ে দেবেন।

একক কাজ:

- ৭। প্রথমে এককভাবে শিক্ষকের প্রদর্শিত ব্যায়াম অনুশীলন করতে বলবেন। প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

দলগত কাজ:

বিষয়বস্তুতে উল্লিখিত ব্যায়ামগুলো শিক্ষার্থীদের দলগতভাবে অনুশীলন করতে বলবেন। অনুশীলনের সময় নিজে ঘুরে ঘুরে দেখবেন প্রয়োজনে সহায়তা করবেন। কিছু সময় পর পর দলনেতা পরিবর্তন করতে বলবেন। ব্যায়াম অনুশীলনের সময় শিক্ষার্থীরা যাতে আঘাত না পায় সেদিকে খেয়াল রাখবেন।

উপসংহার : অধিবেশন শেষ করার আগে আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর সারসংক্ষেপে আলোচনা করবেন। আজকে আমরা মুক্তহস্ত ব্যায়াম শিখেছি। শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করার জন্যে কয়েকজনকে ব্যায়াম প্রদর্শন করতে বলবেন। কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন। শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্যে সকল শিক্ষার্থীকে নিয়মিত ব্যায়াম করতে বলবেন।

পাঠ সমাপ্তি: শিক্ষার্থীদের পরবর্তী পাঠের নির্দেশনা দিয়ে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্ত করবেন।

বিঃদ্র: এই পাঠটি ২-৩ টি পাঠে উপস্থাপন করা যেতে পারে।



পাঠ-৩

জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ

শিখনফল:

৫.২.১ বিভিন্ন জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের গুরুত্ব বলতে পারবে।

৫.২.২ আনন্দের সাথে বিভিন্ন জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ: পাঠসংশ্লিষ্ট ছবি, পোস্টার পেপার, মিনা কার্টুন ভিডিও মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু :

আজকের শিশু আগামী দিনের ভবিষ্যৎ শিশুর সার্বিক বিকাশ, এবং সামগ্রিক উন্নয়নের মূল ধারায় সম্পৃক্তকরণের জন্যে বিভিন্ন কর্মসূচিতে তাদের অংশগ্রহণ একান্ত প্রয়োজন। আমাদের দেশে জাতীয় অনেক কর্মসূচি রয়েছে। সেগুলো অবহিত ও অংশগ্রহণ করানোই এই পাঠের মূল উদ্দেশ্য। আমরা যেহেতু সামাজিক জীব সেহেতু সমাজ ও দেশের প্রতি আমাদের কিছু দায়িত্ব ও কর্তব্য রয়েছে। আমরা সমাজে বিভিন্ন প্রয়োজনে কাজ করে থাকি। পরিবেশ সুরক্ষায় আমরা বৃক্ষরোপন কর্মসূচি পালন করি। শিশুদের মধ্যে জেতার বৈষম্য রোধ, শিক্ষা ও স্বাস্থ্য সচেতনতা, শিশু নিরাপত্তার গুরুত্ব, যৌতুককে না বলা, বাল্য বিবাহকে না বলা, ছেলে ও মেয়ে সন্তানকে সমান গুরুত্ব দেয়া, মিনা দিবস পালন করা হয়। শিশুদেরকে ভিটামিন “এ” এবং কৃমিনাশক ঔষধ খাওয়ানো কর্মসূচি শিশুদের মধ্যে স্বাস্থ্য সচেতনতা বাড়ায়। প্রাথমিক বিদ্যালয়ে ক্ষুদে ডাক্তার এর ভূমিকাভিনয় করানো হয়। এছাড়া টিকাদান কর্মসূচির জন্যেও বিদ্যালয় ব্যবহার করা হয়। জাতীয় পর্যায়ে বঙ্গবন্ধু ও বঙ্গমাতা শেখ ফজিলাতুল্লাহ মুজিব গোল্ডকাপ ফুটবল প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়। এর ফলে প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের খেলাধুলার প্রতি আগ্রহ সৃষ্টি হয়। এছাড়াও সরকার কর্তৃক ঘোষিত বিভিন্ন জাতীয় কর্মসূচিতে স্বতন্ত্রভাবে শিক্ষার্থীরা অংশগ্রহণ করে। যেমন- স্বাধীনতা দিবস, বিজয় দিবস, আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা ও শহীদ দিবস যথাযোগ্য মর্যাদায় উদযাপনের ফলে শিক্ষার্থীরা আত্মনির্ভরশীল, পরোপকারি, দেশের প্রতি দায়িত্ববোধ ও সামাজিক হয়ে উঠে।



বৃক্ষরোপন

শিখন শেখানো কার্যাবলি:

- ১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।
- ২। পূর্বজ্ঞান যাচাই করার জন্যে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন—
 - সারা দেশব্যাপি আমরা কী দিবস পালন করি?
 - তোমরা কী জাতীয় কর্মসূচির কোন কাজে অংশগ্রহণ কর?
- ৩। শিক্ষার্থীদের সম্ভাব্য উত্তর জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন প্রয়োজনে সহযোগিতা করবেন।
- ৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠের শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখে দেবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

- ৫। বিষয়বস্তু অনুযায়ী জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের ছবি ও ভিডিও প্রদর্শনের মাধ্যমে জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের গুরুত্ব শিক্ষার্থীদের ভালভাবে বুঝিয়ে বলবেন।
- ৬। এইসব কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করলে কী হয় তা বলবেন। শিক্ষার্থীরা আত্মনির্ভরশীল, পরোপকারি, দেশের প্রতি দায়িত্ববোধ ও সামাজিক হয়ে উঠে ইত্যাদি ভালভাবে বুঝিয়ে বলবেন।

দলগত কাজ:

- ৭। শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে জাতীয় কর্মসূচির গুরুত্ব আলোচনা করতে বলবেন এবং দলীয়ভাবে বৃক্ষরোপন করতে বলবেন এবং নিজে ঘুরে ঘুরে দেখবেন, প্রয়োজনে সহায়তা করবেন। দলগত কাজ শেষ হলে উপস্থাপন করতে বলবেন। যে দল ভাল করবে তাদের উৎসাহিত করবেন।

উপসংহার : আজকের পাঠে যে বিষয়বস্তু উপস্থাপন করা হলো তার সারসংক্ষেপ বলবেন। বিভিন্ন জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের ইতিবাচক প্রভাব সম্পর্কে বলুন। শিখন অগ্রগতি যাচাই করার জন্যে শিক্ষার্থীদের জাতীয় কর্মসূচির গুরুত্ব বলতে বলবেন। শিক্ষার্থীদের কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি : শিক্ষার্থীদের পরবর্তী পাঠের করণীয় সম্পর্কে নির্দেশনা দিয়ে সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের শ্রেণিপাঠ সমাপ্ত করবেন।

পাঠ-৪

বিজয় দিবস উদযাপন

শিখনফল:

৫.২.৩ দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হয়ে বিভিন্ন জাতীয় দিবস উদযাপন করতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ : রঙ্গিন কাগজ, জাতীয় পতাকা, পোস্টার পেপার, আর্ট পেপার, ছবি, ফুলের তোড়া, ভিডিও/মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: শিক্ষার্থীদের দেশপ্রেম ও জাতীয়তাবোধে উদ্দীপ্ত করার লক্ষ্যে প্রতিটি বিদ্যালয়ে বিভিন্ন জাতীয় কর্মসূচি ও জাতীয় দিবস যথাযোগ্য মর্যাদায় উদযাপন করা হয়। মহান স্বাধীনতা দিবস, বিজয় দিবস, আন্তর্জাতিক মাতৃ ভাষা দিবস ছাড়াও সরকার কর্তৃক ঘোষিত অন্যান্য জাতীয় কর্মসূচি যথাযোগ্য মর্যাদায় উদযাপন করা হয়।

হাজার বছরের শ্রেষ্ঠ বাঙালি জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান এর স্বাধীনতা ঘোষণার মাধ্যমেই এদেশ স্বাধীনতা অর্জন করেছে। তারই ধারাবাহিকতায় সারাদেশে ২৬ মার্চ বাংলাদেশের স্বাধীনতা দিবস ও ১৬ ডিসেম্বর বিজয় দিবস যথাযোগ্য মর্যাদায় পালন করা হয়। বিভিন্ন জাতীয় দিবসে বিদ্যালয়ের স্বাভাবিক কার্যক্রম বন্ধ রেখে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হয়ে বিভিন্ন অনুষ্ঠানের মাধ্যমে দিবসগুলো যথাযোগ্য মর্যাদায় উদযাপন করা হয়।

প্রথম শ্রেণিতে আমরা স্বাধীনতা দিবস উদযাপনের কথা জেনেছি। আজ আমরা ১৬ ডিসেম্বর বিজয় দিবস কীভাবে উদযাপন করতে হয় তা জানবো। ত্রিশ লক্ষ শহীদের আত্মত্যাগের বিনিময়ে দীর্ঘ নয় মাস রক্তক্ষয়ী যুদ্ধের পর ১৬ ডিসেম্বর এদেশের মানুষ বিজয় অর্জন করে। বাংলাদেশ নামে পৃথিবীর মানচিত্রে স্বাধীন সার্বভৌম দেশ হিসেবে আত্মপ্রকাশ করে। ঐ দিন আমাদের মুক্তির দিন, বিজয়ের দিন, বিজয়োল্লাসের দিন। সে জন্যেই ১৬ ডিসেম্বরকে মহান বিজয় দিবস হিসেবে যথাযোগ্য মর্যাদায় পালন করা হয়। বিজয় দিবসে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে ও সারাদেশে জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান এর ঐতিহাসিক ৭ মার্চের ভাষণ প্রচার করা হয়। জাতীয় স্মৃতিসৌধে ফুল দিয়ে শহীদের প্রতি বিশেষ সম্মান প্রদর্শন করা হয়। এছাড়াও বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে মুক্তিযুদ্ধ ভিত্তিক বিভিন্ন প্রামাণ্যচিত্র প্রদর্শন, আনন্দ শোভাযাত্রা, সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান, দোয়া ও মিলাদ মাহফিল, কবিতা আবৃত্তি, চিত্রাঙ্গন প্রতিযোগিতা ইত্যাদির আয়োজন করা হয়ে থাকে।



বিজয় দিবস উদযাপন (চিত্রাঙ্কন)

শিখন-শেখানো কার্যাবলি :

১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

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

- কে স্বাধীনতার ডাক দিয়েছিলেন?
- বিজয় দিবসে আমরা কী কী করে থাকি?

৩। শিক্ষার্থীদের সম্ভাব্য উত্তরগুলো জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহযোগিতা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার পর আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠ শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখে দেবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। আজকের পাঠের বিষয়বস্তু অনুযায়ী মহান বিজয় দিবসের ছবি/ ভিডিও দেখাবেন। ছবি ও ভিডিওতে প্রদর্শিত বিজয় দিবস সম্পর্কে সঠিকভাবে ধারণা দেবেন। ১৬ ডিসেম্বর বিজয় দিবস কীভাবে হলো তা ভালোভাবে শিক্ষার্থীদের বুঝিয়ে বলবেন। জাতীয় দিবসের বিভিন্ন কর্মসূচি পালনের মধ্যদিয়ে শিক্ষার্থীদের মধ্যে জাতীয় চেতনাবোধ ও দেশপ্রেমের উন্মেষ ঘটে এবং সকল শহীদদের প্রতি শ্রদ্ধা ভরে স্মরণ করার মানসিকতা গড়ে উঠে।

দলগত কাজ:

৬। কিছু সময়ের জন্যে শিক্ষার্থীদের মাঠে নেবেন। শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে শ্রেণিকক্ষে ছবি ও ভিডিও প্রদর্শিত বিজয় দিবসে যে সকল কার্যক্রম করা হয় তা ভূমিকাভিনয় ও অনুশীলন করতে বলবেন। নিজে ঘুরেঘুরে দেখবেন প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

উপসংহার : বিষয়বস্তু অনুযায়ী আজকের পাঠের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা জানলাম কীভাবে আমাদের স্বাধীনতা যুদ্ধে বিজয় অর্জন করেছি। কত তারিখ বিজয় দিবস হিসেবে উদযাপন করতে হয়। বিজয় দিবস আমরা কীভাবে উদযাপন করি। প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের আজকের পাঠের শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: অধিবেশন শেষ করার আগে পরবর্তি পাঠের করণীয় সম্পর্কে নির্দেশনা দেবেন ও সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

পাঠ-৫

ক্রীড়া কর্মসূচি

শিখনফল:

৫.৩.১ ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের বিভিন্ন ধাপ ও নিয়ম-কানুন বলতে পারবে।

৫.৩.২ সুশৃঙ্খলভাবে ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ: বাঁশি, চুন, ফিতা, প্র্যাকার্ড, জাতীয় পতাকা, ক্রীড়া পতাকা, ছবি/ভিডিও, বিজয়স্তম্ভ ও মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: খেলাধুলা হচ্ছে একটি প্রতিদ্বন্দ্বিতাপূর্ণ বিনোদনমূলক শারীরিক নৈপুণ্যের বহিঃপ্রকাশ। ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিশুর শারীরিক, মানসিক, নৈতিক, দেশপ্রেম ও নেতৃত্বদানের গুণাবলি অর্জিত হয়। আর এ ধরনের কর্মসূচিতে হার-জিত থাকে। খেলাধুলা চর্চার ফলে শিশুদের মধ্যে খেলোয়াড়সূলভ মনোভাব গড়ে

উঠে। একে অপরের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ জ্ঞাপন, হেরে গেলে বিজয়ী খেলোয়াড়দের অভিনন্দন জানানো শেখায়। ক্রীড়া কর্মসূচি আয়োজন করতে গেলে কর্মসূচির ধারাবাহিকতা থাকা প্রয়োজন। যেমন- প্রধান অতিথি নির্বাচন করা, বিশেষ অতিথি নির্বাচন, ক্রীড়া ইভেন্ট পরিচালনা করা, কোন কাজের পর কোন কাজ করতে হবে তার ধারাবাহিকতা বজায় রাখা ইত্যাদি। ক্রীড়া কর্মসূচিতে নিম্নরূপভাবে কার্যক্রম পরিচালনা করা হয়ে থাকে-

- ১। প্রতিযোগিতার পূর্বের কাজ।
- ২। প্রতিযোগিতার চলাকালীন কাজ।
- ৩। প্রতিযোগিতার শেষের কাজ

১। প্রতিযোগিতার পূর্বের কাজ: খেলাশুরু হওয়ার পূর্বে যে সকল কাজ হয় যেমন- কমিটি গঠন, দাওয়াতপত্র ছাপানো ও বিতরণ, অভ্যর্থনা, মাঠ প্রস্তুত করা, মঞ্চ সজ্জা ও আসনব্যবস্থা, পুরস্কার ক্রয়, ক্রীড়া সরঞ্জাম ক্রয়, আপ্যায়ন ইত্যাদি।

২। প্রতিযোগিতা চলাকালীন কাজ: প্রতিযোগিতা চলাকালীন যে সকল কাজ করা হয়- খেলা পরিচালনা করা, মাঠের শৃঙ্খলা রক্ষা করা, প্রতিযোগিতায় বিজয়ীদের ফলাফল ঘোষণা করা, ফলাফল রেকর্ড রাখা ও সংরক্ষণ করা ইত্যাদি।

৩। প্রতিযোগিতার শেষে যে সকল কার্যক্রম করা হয়- বিজয়ীদের মাঝে পুরস্কার বিতরণ, খেলার সরঞ্জামাদি সংরক্ষণ, অতিথিদের আপ্যায়ন, প্রধান অতিথি বিশেষ অতিথিদের বক্তব্য (প্রয়োজনে), ক্রীড়া কর্মসূচি আয়োজনে সহায়তাকারীদের ধন্যবাদ প্রদান, আয় ব্যয়ের হিসাব প্রস্তুত করা ইত্যাদি।

এই ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করতে গেলে কিছু লিখিত নিয়ম-কানুন মেনে চলতে হয়। নিয়মবিরুদ্ধ কিছু ঘটলে রেফারী কিংবা খেলা পরিচালনাকারী সতর্কীকরণ চিহ্ন হিসেবে লাল, হলুদ, সবুজ রংয়ের কার্ড দেখাতে পারেন। তেমনি দৌড়, লাফ, নিক্ষেপ জাতীয় খেলায় প্রথম, দ্বিতীয়, তৃতীয় স্থান নির্ধারণ করা হয়। প্রতিযোগীদের মূল্যায়ন করার জন্যে মুকুট, ট্রফি ইত্যাদি পুরস্কারে পুরস্কৃত করা হয়ে থাকে।

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

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

- বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় কী কার্যক্রম করা হয় ?
- কোন কার্যাবলির মাধ্যমে শারীরিক, মানসিক, নেতৃত্বদানের গুণাবলি অর্জিত হয় ?
- সুশৃঙ্খলভাবে আমরা কোন কোন কাজ করি?

৩। শিক্ষার্থীদের সম্ভাব্য উত্তরগুলো জানার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে উত্তর দিতে সহায়তা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার পর আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠ শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখে দেবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। ছবি/ভিডিও প্রদর্শনের মাধ্যমে ক্রীড়া কর্মসূচির ধাপ ও খেলাধুলার কিছু নিয়ম দেখিয়ে দেবেন। ক্রীড়া কর্মসূচির কার্যক্রমগুলো ভালভাবে বুঝিয়ে বলবেন।

জোড়ায় কাজ:

৬। শিক্ষার্থীদের জোড়ায় ভাগ করে ক্রীড়া কর্মসূচির ধাপগুলো আলোচনা করে বলতে বলবেন। প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

দলগত কাজ:

৭। শিক্ষার্থীদেরকে কিছু সময়ের জন্যে মাঠে নেবেন। ক্রীড়া কর্মসূচির ধাপগুলো ভালভাবে দেখিয়ে দেবেন।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

কয়েকটি দলে ভাগ করে ক্রীড়া কর্মসূচির ধাপ ও নিয়ম-কানুন মেনে খেলাগুলো অনুশীলন করতে বলবেন। নিজে ঘুরে ঘুরে দেখবেন, প্রয়োজনে শিক্ষার্থীদের সহায়তা করবেন।

উপসংহার: আজকের পাঠের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজকে আমরা জানলাম ক্রীড়া কর্মসূচি আয়োজনের ধাপ এবং খেলাধুলার কিছ নিয়ম- কানুন। শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। শিক্ষার্থীদের কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন, প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: শিক্ষার্থীদের পরবর্তি পাঠের নির্দেশনা দেবেন ও সকলকে ধন্যবাদ দিয়ে আজকের পাঠের সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

পাঠ-৬

ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ

শিখনফল:

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

শিখন-শেখানো উপকরণ : চুন,ফিতা,বাঁশি,রঙিন কাগজ, জাতীয় পতাকা, খেলার সরঞ্জামাদি,ক্রীড়া পতাকা, ছবি/ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: শিশুর শারীরিক, মানসিক বিকাশ, নেতৃত্বদান ও দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধের জন্যে পড়ালেখার পাশাপাশি খেলাধুলার কোন বিকল্প নেই। খেলাধুলা করা একজন শিশু যেমন আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠে তেমনি দেশের ও সমাজের একজন সুনামগরিক হিসেবে গড়ে উঠে। তারই ধারবাহিকতায় বিদ্যালয়ে পড়ালেখার পাশাপাশি বিভিন্ন ক্রীড়া কর্মসূচির আয়োজন করে থাকে। শিশুরা বিদ্যালয়ের ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে একে অপরের প্রতি সহমর্মিতা প্রকাশ ও পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ প্রদর্শন করতে শিখে। বিদ্যালয়ে বার্ষিক ক্রীড়া কর্মসূচির কাজে ও বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করার ফলে তাদের মধ্যে এক ধরনের প্রতিযোগিতামূলক মনোভাব তৈরি হয়। খেলাধুলায় হার-জিত মেনে একে অপরের প্রতি ধৈর্যশীল আচরণের বহিঃপ্রকাশ ঘটায়। বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা অত্যন্ত জাঁকজমকপূর্ণভাবে অনুষ্ঠিত হয় বিধায় শিক্ষার্থীদের মধ্যে প্রতিযোগিতামূলক মনোভাব পূর্ব থেকেই লক্ষ্য করা যায়। প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে শিশুদের সুপ্ত প্রতিভা বিকাশ করার সুযোগ পায়। বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনে সমাজের গণ্যমান্য ব্যক্তিদের প্রধান অতিথি, বিশেষ অতিথি নির্বাচন করা হয়। শিশুরা তাদের ফুলেল শুভেচ্ছা ও সম্মান জানায়, ফলে তাদের মধ্যে শ্রদ্ধাবোধ জাগ্রত হয়। শিশুদের মধ্যে কেউ মাঠ সাজানোর কাজে, কেউ খেলায় অংশগ্রহণ করে থাকে।

শিখন-শেখানো কার্যাবলি:

১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

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

➤ পড়ালেখার পাশাপাশি তোমরা আর কী কর?

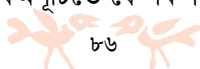
➤ তোমরা কেউ কখনো ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করেছ কি?

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

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্রধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠ শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখে দেবেন।

মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। ছবি ও ভিডিও প্রদর্শনের মাধ্যমে ক্রীড়া কর্মসূচিতে যে সকল কার্যক্রম করা হয় তা দেখিয়ে দেবেন। প্রধান



অতিথি, বিশেষ অতিথি ও অন্যান্য অতিথিদের কীভাবে অভ্যর্থনা ও শ্রদ্ধা জানাতে হয় তা ভালভাবে বুঝিয়ে বলবেন। প্রয়োজনে ভিডিও চিত্রের মাধ্যমে দেখিয়ে ব্যাখ্যা করবেন।

দলগত কাজ:

৬। কিছু সময়ের জন্যে শিক্ষার্থীদেরকে মাঠে নেবেন। বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের কার্যক্রমে কীভাবে অংশগ্রহণ করতে হয় তা বলে দেবেন। প্রধান অতিথি, বিশেষ অতিথি ও অন্যান্য আমন্ত্রিত অতিথিদের কীভাবে শ্রদ্ধা নিবেদন করতে হয় তা ভূমিকাভিনয় করে দেখাবেন। খেলায় হার-জিত মেনে পারস্পরিক সহমর্মিতা কীভাবে প্রকাশ করতে হয় তার অনুশীলন করতে বলবেন। নিজে ঘুরে ঘুরে দেখবেন, প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

উপসংহার: বিষয়বস্তু অনুযায়ী আজকের পাঠের সারসংক্ষেপ বলবেন। আজ আমরা জানলাম ক্রীড়া কর্মসূচিতে পারস্পরিক শ্রদ্ধা প্রদর্শন করা। একে অপরের প্রতি সহমর্মিতা প্রকাশ ও ক্রীড়া কর্মসূচিতে স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ। শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করবেন। কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি: শিক্ষার্থীদের পরবর্তী পাঠের নির্দেশনা দিয়ে সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্তি করবেন।

পাঠ-৭ কাবস্কাউটিং

শিখনফল:

৫.৪.১ কাব-স্কাউটিং সম্পর্কে বলতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ: খোলা জায়গা, কাব-স্কাউট পতাকা, বি পি'র ছবি/ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু : কাব-স্কাউটিং এর কথা বলতে গেলেই সর্বপ্রথম যার অবদান স্বীকার না করলেই নয় তিনি হচ্ছেন স্কাউট আন্দোলনের প্রতিষ্ঠাতা রবার্ট স্টিফেন স্মিথ লর্ড ব্যাডেন পাওয়েল অব গিলওয়েল। সারা বিশ্বে স্কাউটসদের কাছে তিনি 'বি পি' নামে পরিচিত।



বাংলাদেশ স্বাধীন হওয়ার পর ১৯৭২ সালে ৮ এবং ৯এপ্রিল ঢাকায় অনুষ্ঠিত দেশের সকল স্কাউট নেতৃত্ববৃন্দ এক কাউন্সিল সভায় মিলিত হয়ে 'বাংলাদেশ স্কাউট সমিতি' গঠন করেন। সে বছর সেপ্টেম্বরে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের ১১১ নং অর্ডিনেন্স বলে 'বাংলাদেশ বয়স্কাউট সমিতি' সরকারি স্বীকৃতি লাভ করে। ১৯৭৪ সালের ১জুন বিশ্ব স্কাউট বাংলাদেশ বয়স্কাউট এসোসিয়েশনকে ১০৫তম জাতীয় সদস্য সংস্থা হিসেবে স্বীকৃতি প্রদান করে। ১৯৭৮ সালে এর নাম পরিবর্তন করে রাখা হয় 'বাংলাদেশ স্কাউট'। বর্তমানে ২২শে ফেব্রুয়ারি স্কাউট দিবস হিসেবে পালন করা হয়।

কাব-স্কাউটিংয়ের ফলে শিশু আত্মনির্ভরশীল হয়ে উঠে এবং অপরকে সাহায্য করার মানসিকতা শিশুকাল থেকেই গড়ে উঠে। সাধারণত প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের বয়স ৬ থেকে ১১বছরের মধ্যে তাই বাংলাদেশের প্রতিটি বিদ্যালয়ে কাবদল গঠনের জন্যে নির্দেশনা রয়েছে।

স্কাউটিং হল শিশু কিশোর ও যুবক-যুবতীদের পর্যায়ক্রমিক প্রশিক্ষণের মাধ্যমে সৎ, আত্মনির্ভরশীল, ধর্মভীরু, কর্মঠ নাগরিক হিসেবে গড়ে তোলার লক্ষ্যে পরিচালিত বিশ্বজোড়া এক মহান আন্দোলন। প্রথম শ্রেণিতে আমরা জেনেছি স্কাউট আন্দোলনের উদ্দেশ্য, মূললক্ষ্য, কাবস্কাউট প্রতিজ্ঞা। আজ আমরা জানবো স্কাউট এর বৈশিষ্ট্য, কাব আইন, প্রার্থনা সংগীত।

স্কাউট কার্যক্রমের বৈশিষ্ট্য :

হাতে কলমে কাজ শেখা, ছোট দল পদ্ধতিতে কাজ করা, ব্যাজ পদ্ধতির মাধ্যমে কাজের স্বীকৃতি প্রদান, মুক্তাঙ্গণে কাজ সম্পাদন, তিন আগুলে সালাম ও ডানহাত করমর্দন, স্কাউট নির্ধারিত পোশাক, স্কার্ফ ও ব্যাজ পরিধান, নিজস্ব কায়দায় অনুষ্ঠান পরিচালনা এবং সর্বদা স্কাউট আইন ও প্রতিজ্ঞা মেনে যথাসাধ্য চেষ্টা করে।

প্রার্থনা সংগীত:

বাদশাহ তুমি দীন ও দুনিয়ার, হে পরওয়ার দেগার
সেজদা লওহে হাজার বার আমার, হে পরওয়ার দেগার।
চাঁদ, সুরুজ আর গ্রহ তারা, জ্বীন ইনছান আর ফেরেশতারা
দিন রজনী গাহিছে তারা, মহিমা তোমার, হে পরওয়ার দেগার।
তোমার নুরের রৌশনী পরশী, উজ্জ্বল হয় যে রবি ও শশী,
রঙ্গীন হয়ে উঠে বিকশি, ফুল সে বাগিচার, হে পরওয়ার দেগার।
বিশ্ব ভুবনে যাহা কিছু আছে, তোমারি কাছে করুণা যাচে
তোমারি মাঝে মরে ও বাঁচে জীবন সবার, হে পরওয়ার দেগার।

কাব আইন:

- বড়দের কথা মেনে চলা
- নিজেদের খেলায় কিছু না করা

শিখন-শেখানো কার্যাবলি :

১। শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

২। পূর্বজ্ঞান যাচাই এর জন্যে রবার্ট স্টিফেন স্মিথ লর্ড ব্যাডেন পাওয়েল অব গিলওয়েল এর ছবি প্রদর্শন করে নিচের প্রশ্নগুলো করবেন।

১। কীভাবে স্কাউট সালাম দিতে হয় ?

২। আমরা কেন কাব-স্কাউটিং করবো ?



৩। শিক্ষার্থীদের সম্ভাব্য উত্তর শুনবেন, প্রয়োজনে সহযোগিতা করবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্র ধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখে দেবেন।



মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। আজকের পাঠের বিষয়বস্তু অনুযায়ী কাব-স্কাউটিং সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা প্রদান করবেন। কাব আইন ভাল ভাবে বলে দেবেন।

৬। ভিডিও/ চিত্রের মাধ্যমে তিন আঙ্গুলে সালাম কীভাবে দিতে হয় দেখিয়ে দেবেন। প্রার্থনা সংগীত কীভাবে গাইতে হয় গেয়ে শুনাবেন।

৭। শিক্ষার্থীদের কিছু সময়ের জন্যে মাঠে নেবেন। তিন আঙ্গুল দিয়ে কীভাবে স্কাউট সম্মান জানাতে হয় নিজে দেখিয়ে দেবেন।

একক কাজ:

৮। শিক্ষার্থীদের এককভাবে স্কাউট আইন, স্কাউট সম্মান, প্রার্থনা সংগীত অনুশীলন করতে বলবেন, প্রয়োজনে সহযোগিতা করবেন।

দলগত কাজ:

৯। শিক্ষার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে স্কাউট সম্মান, কাব আইন, প্রার্থনা সংগীত অনুশীলন করতে বলবেন। নিজে ঘুরে ঘুরে দেখবেন। প্রয়োজনে শিক্ষার্থীদের সহায়তা করবেন।

উপসংহার : অধিবেশন শেষ করার আগে আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর সারসংক্ষেপ আলোচনা করবেন। আজ আমরা জানলাম কাব আইন, স্কাউট কার্যক্রমের বৈশিষ্ট্য, প্রার্থনা সংগীত ইত্যাদি। শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করার জন্যে স্কাউট সালাম, প্রার্থনা সংগীত গাইতে বলবেন। শিক্ষার্থীদের কারো কোন প্রশ্ন থাকলে

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

জিজ্ঞেস করবেন, প্রশ্ন করলে উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি : পরবর্তী পাঠের করণীয় সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের নির্দেশনা দিয়ে স্কাউট সালাম দিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

বিঃদ্র: এই পাঠটি দুই দিনে নেয়া যেতে পারে।

পাঠ-৮

কাব-স্কাউটিংয়ের প্রয়োজনীয়তা

শিখনফল:

৫.৪.২ কাব-স্কাউটিংয়ের প্রয়োজনীয়তা বলতে পারবে।

৫.৪.৩ কাব দলে অংশগ্রহণ করতে পারবে।

শিখন-শেখানো উপকরণ: ছবি/ভিডিও, মাল্টিমিডিয়া প্রজেক্টর ইত্যাদি।

বিষয়বস্তু: সাধারণত প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের বয়স ৬ থেকে ১১ বছরের মধ্যে তাই বাংলাদেশের প্রতিটি বিদ্যালয়ে কাবদল গঠনের জন্যে নির্দেশনা রয়েছে। এই বয়সের শিশুদের শুরু থেকেই যদি কাব-স্কাউট সম্পর্কে ধারণা প্রদান ও কাব দলে অংশগ্রহণ করানো যায় তাহলে তাদেরকে আত্মনির্ভরশীল, সৎ, কর্মোদ্যোগী, সেবাপরায়ণ, চরিত্রবান, দেশপ্রেমিক, সর্বোপরি একজন আদর্শ সুনাগরিক হিসেবে গড়ে তোলা সহজ হবে। পড়ালেখা করতে করতে একসময় শিশুদের মধ্যে একঘেয়েমি চলে আসে। পড়ালেখার পাশাপাশি একজন শিশু কাব-স্কাউটিংয়ে অংশগ্রহণের মাধ্যমে গুরুত্বপূর্ণ অনেক কিছু শিখতে পারবে। কাব-স্কাউটিং একজন শিশুকে আত্মনির্ভরশীল হয়ে উঠতে সাহায্য করে। অপরের প্রতি সহমর্মিতা, অপরকে স্বেচ্ছায় সহযোগিতা করার মনোভাব গড়ে উঠে। কাব-স্কাউটরা দেশের একজন আদর্শ, সুনাগরিক হিসেবে গড়ে উঠে সমাজকে সঠিক পথ দেখাতে ও দেশকে সুশৃঙ্খলভাবে পরিচালিত করতে পারে। কাব-স্কাউটরা শুধুমাত্র দেশেই নয় আন্তর্জাতিক পরিমন্ডলেও বিচরণ করতে পারে। বাংলাদেশের সামাজিক উন্নয়ন, মূল্যবোধ ও দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনে কাব-স্কাউটারদের প্রয়োজনীয়তা অপরিসীম। তাই দেশের প্রতিটি বিদ্যালয়ে কাব-স্কাউট দল গঠন করে দেশ ও জাতি গঠনে প্রাথমিক বিদ্যালয়ে কাব-স্কাউটিংয়ের দল গঠন করা হচ্ছে।

শিখন শেখানো কার্যবলি:

১। শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে কুশল বিনিময় করবেন।

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

- তোমরা কেন কাবদলে অংশগ্রহণ করবে?
- কাব-স্কাউট করলে কী হয়?

৩। শিক্ষার্থীদের উত্তর পাওয়ার জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করবেন। প্রয়োজনে উত্তর দেবেন।

৪। শিক্ষার্থীদের উত্তরের সূত্রধরে আজকের পাঠের অধ্যায় ও পাঠ শিরোনাম বলে বোর্ডে লিখে দেবেন।



মূলপাঠ উপস্থাপন:

৫। শিক্ষার্থীদের ছবি ও ভিডিও দেখিয়ে কাবদলের কার্যক্রমগুলো ব্যাখ্যা করবেন। কাব-স্কাউটের প্রয়োজনীয়তা ভালভাবে বুঝিয়ে বলবেন।

দলগত কাজ:

৬। শিক্ষার্থীদের জোড়ায় ভাগ করবেন। জোড়ায় কাব-স্কাউটের প্রয়োজনীয়তা আলোচনা করে বলতে বলবেন।

৮। কিছু সময়ের জন্যে শিক্ষার্থীদের মাঠে নেবেন। ভূমিকাভিনয়ের মাধ্যমে কাবদল গঠন করে কাব-স্কাউটের একটি কাজ অনুশীলন করতে বলবেন। নিজে ঘুরে ঘুরে দেখবেন প্রয়োজনে সহায়তা করবেন।

উপসংহার : অধিবেশন শেষ করার আগে আজকের পাঠের বিষয়বস্তুর সারসংক্ষেপ আলোচনা করবেন। আজ আমরা জানলাম কাব-স্কাউটিংয়ের প্রয়োজনীয়তা ও কাবদলে অংশগ্রহণ। শিক্ষার্থীদের শিখন অগ্রগতি যাচাই করার জন্যে কাব-স্কাউটিংয়ের প্রয়োজনীয়তা বলতে বলবেন। শিক্ষার্থীদের কারো কোন প্রশ্ন থাকলে জিজ্ঞেস করবেন ও উত্তর দেবেন।

পাঠ সমাপ্তি : পরবর্তী পাঠের করণীয় সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের নির্দেশনার পর স্কাউট সালাম দিয়ে আজকের পাঠ সমাপ্তি ঘোষণা করবেন।

পারদর্শিতার সূচক ও মাত্রা

শ্রেণিভিত্তিক অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	পারদর্শিতার সূচক	পারদর্শিতার নির্দেশক	পারদর্শিতার মাত্রা		
			ভালো	খুব ভালো	উত্তম
৫.১ দৈনিক সমাবেশে অংশগ্রহণ ও মুক্তহস্ত ব্যায়াম করতে পারা।	০৯.০২.১৮.০১	স্বতঃস্ফূর্তভাবে দৈনিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করতে পারছে।	দৈনিক সমাবেশ কর্মসূচি ধারাবাহিকভাবে বলতে পেরেছে।	দৈনিক সমাবেশ কর্মসূচির ধাপগুলো ধারাবাহিকভাবে দেখাতে পেরেছে।	দৈনিক সমাবেশ কর্মসূচির ধাপগুলো অনুসরণ করে স্বতঃস্ফূর্তভাবে দৈনিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করতে পেরেছে।
	০৯.০২.১৮.০২	মুক্তহস্ত ব্যায়াম করতে পারছে।	আনন্দের সাথে প্রদর্শিত মুক্তহস্ত ব্যায়াম করতে পেরেছে।	প্রদর্শিত ঘাড় ও পায়ের মুক্তহস্ত ব্যায়াম স্বতঃস্ফূর্তভাবে করতে পেরেছে।	আনন্দের সাথে মুক্তহস্ত ও সমন্বয়মূলক প্রদর্শিত ব্যায়াম করে দেখাতে পেরেছে।

<p>৫.২ বিভিন্ন জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হওয়া।</p>	<p>০৯.০২.১৯.০১</p>	<p>বিভিন্ন জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের গুরুত্ব অনুধাবন করে আনন্দের সাথে জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হতে পারছে।</p>	<p>আনন্দের সাথে বিভিন্ন জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করতে পেরেছে।</p>	<p>বিভিন্ন জাতীয় কর্মসূচির গুরুত্ব অনুধাবন করে কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করেছে।</p>	<p>বিভিন্ন জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হয়েছে।</p>
	<p>০৯.০২.১৯.০২</p>	<p>দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হয়ে বিভিন্ন জাতীয় দিবস উদযাপন করতে পারছে।</p>	<p>দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হয়ে মহান বিজয় দিবস উদযাপন করতে পেরেছে।</p>	<p>দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হয়ে মহান বিজয় দিবস যথাযথভাবে উদযাপন করতে পেরেছে।</p>	<p>দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হয়ে শৃংখলার সাথে বিভিন্ন জাতীয় দিবসে শহিদদের প্রতি শ্রদ্ধা জানাতে পেরেছে।</p>
<p>৫.৩ ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলাবোধ অর্জন ও অপরের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করতে পারা।</p>	<p>০৯.০২.২০.০১</p>	<p>ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলাবোধ অর্জন ও অপরের প্রতি সহমর্মিতা প্রদর্শন করতে পারছে।</p>	<p>ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের বিভিন্ন ধাপ ও নিয়ম-কানুন বলতে পেরেছে।</p>	<p>নিয়ম-কানুন মেনে আনন্দের সাথে সুশৃঙ্খলভাবে ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করতে পেরেছে।</p>	<p>নিয়ম-কানুন মেনে আনন্দের সাথে সুশৃঙ্খলভাবে ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করে হার-জিত মেনে পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ ও সহমর্মিতা প্রকাশ করতে পেরেছে।</p>
<p>৫.৪ কাব-স্কাউটিংয়ের প্রয়োজনীয়তা জেনে অংশগ্রহণ করতে পারা।</p>	<p>০৯.০২.২১.০১</p>	<p>প্রয়োজনীয়তা জেনে কাব স্কাউটিং-এ অংশগ্রহণ করতে পারছে।</p>	<p>কাব আইন জেনে প্রার্থনা সংগীত গাইতে পেরেছে।</p>	<p>স্কাউট কার্যক্রমের বৈশিষ্ট্য জেনে স্কাউট সালাম দিতে পেরেছে।</p>	<p>কাব-স্কাউটিংয়ের প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে কাব দলে অংশগ্রহণ করতে পেরেছে।</p>

PI-Dimension Matrix

ক্রমিক	ডাইমেনশন	PI নম্বর (ইনডেক্স)	মন্তব্য
১	আত্মবিশ্লেষণ ও ব্যবস্থাপনা	০৯.০২.০১.০১ ০৯.০২.০২.০১ ০৯.০২.০৩.০১ ০৯.০২.০৪.০১ ০৯.০২.০৫.০১ ০৯.০২.০৬.০১ ০৯.০২.০৭.০১ ০৯.০২.০৮.০১ ০৯.০২.০৯.০১ ০৯.০২.১০.০১ ০৯.০২.১১.০১ ০৯.০২.১৫.০১ ০৯.০২.১৮.০১ ০৯.০২.১৮.০২ ০৯.০২.২১.০১	
২	আবেগিক বুদ্ধিমত্তা	০৯.০২.০২.০২ ০৯.০২.০৩.০১ ০৯.০২.০৫.০১ ০৯.০২.০৬.০১ ০৯.০২.০৮.০১ ০৯.০২.১০.০১ ০৯.০২.১২.০১ ০৯.০২.১২.০২ ০৯.০২.১৩.০১ ০৯.০২.১৪.০১ ০৯.০২.১৫.০১ ০৯.০২.১৬.০১ ০৯.০২.১৭.০১ ০৯.০২.১৮.০১ ০৯.০২.১৯.০১ ০৯.০২.২০.০১ ০৯.০২.২১.০১	

७	सामाजिक बुद्धिमत्ता	०३.०२.०२.०१ ०३.०२.०३.०१ ०३.०२.०४.०१ ०३.०२.०६.०१ ०३.०२.०७.०१ ०३.०२.१०.०१ ०३.०२.१२.०१ ०३.०२.१२.०२ ०३.०२.१४.०१ ०३.०२.१५.०१ ०३.०२.१६.०१ ०३.०२.१९.०१ ०३.०२.१७.०१ ०३.०२.१९.०१ ०३.०२.१९.०२ ०३.०२.२०.०१ ०३.०२.२१.०१	
---	---------------------	---	--

समाप्त



২০২৪ শিক্ষাবর্ষের জন্য
শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা
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