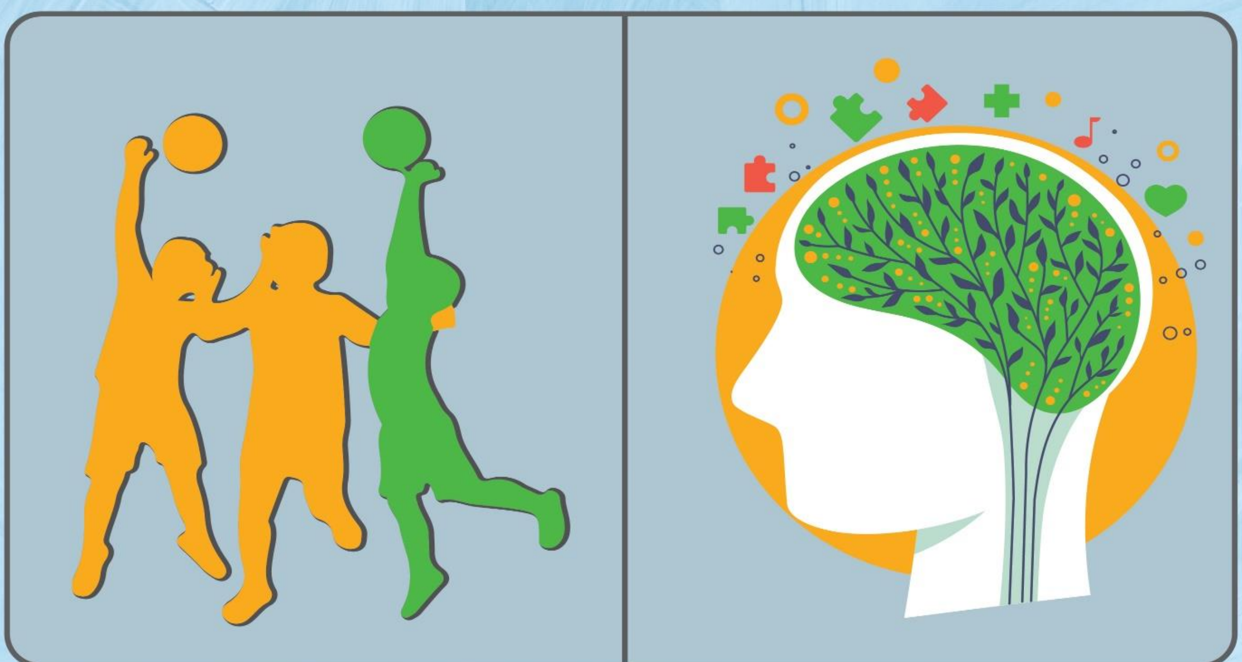
পরিমার্জিত ডিপিএড
প্রাথমিক শিক্ষকদের জন্য মৌলিক প্রশিক্ষণ (বিটিপিপিটি)

মডিউল ৪: শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা এবং শিল্পকলা

উপমডিউল ২

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা



প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর

জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি

প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়

লেখক
মোঃ মোতিউল ইসলাম মিয়া মোঃ মেহবুবুর রহমান মুনমুন আহমেদ মোঃ জাকির হোসেন ফকির
লেখক (পরিমার্জিত সংস্করণ)
আহম্মেদ জাকি রায়হান, ইন্সট্রাক্টর (শারীরিক শিক্ষা), নাটোর পিটিআই মোঃ আব্দুল মতিন, ইন্সট্রাক্টর (শারীরিক শিক্ষা), রাঙ্গামাটি পিটিআই মোঃ শফিকুল ইসলাম, ইন্সট্রাক্টর (শারীরিক শিক্ষা), মাইজদি পিটিআই

পরিমার্জনে সহযোগিতা

রেজিনা আকতার, শিক্ষা অফিসার, প্রশিক্ষণ বিভাগ, প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর
মোহাম্মদ হাবিবুর রহমান, সহকারী বিশেষজ্ঞ, জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ), ময়মনসিংহ
আব্দুল গফুর খান, সহকারী বিশেষজ্ঞ, জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ), ময়মনসিংহ

প্রধান সমন্বয়ক

ফরিদ আহ্‌মদ
মহাপরিচালক, জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ), ময়মনসিংহ

সমন্বয়ক

মাহবুবুর রহমান
সহকারী বিশেষজ্ঞ, জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ), ময়মনসিংহ

সার্বিক তত্ত্বাবধানে

মোঃ ইমামুল ইসলাম, পরিচালক (প্রশিক্ষণ), প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর, ঢাকা
জিয়া আহমেদ সুমন, পরিচালক, জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ), ময়মনসিংহ
ড. মোহাম্মদ রুহুল আমীন, ঊর্ধ্বতন বিশেষজ্ঞ, জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ)
মোহাম্মদ আহসান ইবনে মাসুদ, উর্ধ্বতন বিশেষজ্ঞ, জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি, ময়মনসিংহ
মোঃ আব্দুল আলীম, উপপরিচালক (প্রশিক্ষণ বিভাগ), প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর
মোঃ জহুরুল হক, ঊর্ধ্বতন বিশেষজ্ঞ, জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ), ময়মনসিংহ
সাদিয়া উম্মুল বানিন, উপপরিচালক (প্রশাসন), জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ), ময়মনসিংহ
এ কে এম মনিরুল হাসান, উপপরিচালক (মূল্যায়ন), জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ)

প্রচ্ছদ

সমর এবং রায়হানা

প্রকাশক ও প্রকাশকাল

জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ), ময়মনসিংহ
জানুয়ারি, ২০২৫

মুখবন্ধ

বিশ্বায়নের যুগে শিক্ষকের পেশাগত উন্নয়নের ধারাবাহিকতা রক্ষার জন্য প্রশিক্ষণের কোনো বিকল্প নেই। পরিবর্তিত শিক্ষা ব্যবস্থার আলোকে শিক্ষার্থীকে বিশ্বমানের করে গড়ে তুলতে শিক্ষক প্রশিক্ষণের মডেল সব সময় পরিবর্তনের ও পরিমার্জনের দাবি রাখে। শিক্ষকের প্রায়োগিক দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য এবং প্রশিক্ষণকে অর্থবহ করতে আমাদের প্রশিক্ষণ ব্যবস্থার সবসময় সমন্বয় করা হয়।

শিক্ষার্থীদের নির্ধারিত যোগ্যতা অর্জন বা কার্যকর শিখনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হচ্ছেন শিক্ষক। তবে শিক্ষকের যথাযথ প্রস্তুতির অভাবে শিক্ষার্থীর উন্নয়ন পরিকল্পিতভাবে সম্পন্ন হয় না। আবার প্রশিক্ষণ উপকরণ, প্রশিক্ষণ ব্যবস্থাপনা, প্রশিক্ষকের মান ইত্যাদির ন্যূনতার কারণেও শিক্ষকের কাঙ্ক্ষিত উন্নয়ন ব্যাহত হয়। যার পরিপ্রক্ষিতে একজন শিক্ষকের বিষয়বস্তু ও কার্যকর শিখন-শেখানো কৌশল সম্পর্কে সম্যক ধারণা থাকা জরুরি।

প্রাথমিক শিক্ষার গুণগত মান অর্জনের লক্ষ্যে প্রাথমিক পর্যায়ের শিক্ষকদের প্রশিক্ষণের জন্য প্রবর্তিত ডিপিএড (ডিপ্লোমা-ইন-প্রাইমারিএডুকেশন) কোর্স এযাবতকাল মানসম্মত শিক্ষক বিনির্মাণে ভূমিকা রেখেছে। পরবর্তীতে ডিপিএড ইফেক্টিভনেস স্টাডি-এর মাধ্যমে ও সময়ের পরিক্রমার সাথে ডিপিএড কোর্সের সামঞ্জস্য বিধানের লক্ষ্যে ডিপিএড কোর্স পরিমার্জন করে ১০ মাসব্যাপী পরিমার্জিত ডিপিএড (প্রাথমিক শিক্ষকদের জন্য মৌলিক প্রশিক্ষণ-বিটিপিটি) কোর্সটি চালু করা হয়। পরবর্তীতে বিটিপিটি ইফেক্টিভনেস স্ট্যাডি, মনিটরিং রিপোর্ট ও স্টেক হোল্ডারদের নিকট থেকে প্রাপ্ত তথ্যের ভিত্তিতে বিটিপিটি কোর্সের পিটিআই অধিবেশনভিত্তিক ও অনুশীলনভিত্তিক (৭ মাস ও ৩ মাস) সময়কালে ব্যাপক পরিবর্তন আনা হয়। পরিবর্তিত সময়সূচির সাথে সামঞ্জস্য বিধানের লক্ষ্যে চলমান বিটিপিটি কোর্সে এই পরিমার্জন অপরিহার্য হয়ে পড়ে। শিক্ষক প্রশিক্ষণের যেকোনো কোর্স পরিচালনার মূল লক্ষ্য হলো প্রাথমিক শিক্ষাক্রম ও সংশ্লিষ্ট শিখন সামগ্রীর সফল বাস্তবায়ন। ইতোমধ্যে শিক্ষাক্রমে যেমন ব্যাপক রূপান্তর ঘটেছে তেমনি শিক্ষার্থীদের জন্য প্রণীত পাঠ্যপুস্তকের পরিমার্জনের কাজও চলমান।

বিদ্যালয়ের সার্বিক উন্নয়ন ও মানসম্মত প্রাথমিক শিক্ষা নিশ্চিতকরণে শিক্ষকগণের পেশাগত জ্ঞান ও প্রায়োগিক দক্ষতার মধ্যে কার্যকর নেতৃত্বের বিকাশ এবং শিক্ষকতা পেশায় সফলতা অর্জনের জন্য প্রাথমিক শিক্ষকদের জন্য মৌলিক প্রশিক্ষণ গ্রহণ করা জরুরি। এ প্রশিক্ষণের মাধ্যমে পেশাগতজ্ঞান ও উপলব্ধি, পেশাগত অনুশীলন ও মূল্যবোধের বিকাশ সাধনের মাধ্যমে দক্ষ, সৃজনশীল, সহযোগিতামূলক মনোভাবাপন্ন, অভিযোজনক্ষম এবং প্রতিফলনমূলক অনুশীলন ও জীবনব্যাপী শিখনে আগ্রহী শিক্ষক তৈরি হবেন বলে আশা করা যায়।

এ প্রশিক্ষণ মডিউল ও উপমডিউল প্রণয়ন, উন্নয়ন ও পরিমার্জনে যাঁরা অক্লান্ত পরিশ্রম করেছেন তাঁদের প্রতি আমি বিশেষভাবে কৃতজ্ঞ। মডিউল ও উপমডিউল সম্পাদনা ও পরিমার্জনের কাজে নিয়োজিত ব্যক্তিবর্গকে ধন্যবাদ জানাই।

পিটিআইতে শিক্ষক-প্রশিক্ষণে ব্যবহৃত বিভিন্ন মডিউলের আওতায় উপমডিউলসমূহ নতুনভাবে প্রাণসঞ্চার করবে বলে আমি আশা করি।

(আবু তাহের মোঃ মাসুদ রানা)
সচিব
প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়

প্রসঙ্গকথা

বাংলাদেশের প্রাথমিক পর্যায়ের শিক্ষকদের প্রশিক্ষণের জন্য প্রবর্তিত ডিপিএড (ডিপ্লোমা-ইন-প্রাইমারি এডুকেশন) কোর্স এযাবতকাল মানসম্মত শিক্ষক বিনির্মাণে ভূমিকা রেখেছে। কিন্তু সময়ের পরিক্রমা ও যুগের চাহিদার সাথে যুৎসই পরিবর্তনের প্রত্যাশা নিয়ে ডিপিএড ইফেক্টিভনেস স্টাডি (DPEd Effectiveness Study) ও অন্যান্য গবেষণার ফলাফলের ভিত্তিতে কোর্সটি পরিমার্জন করে প্রাথমিক শিক্ষকদের জন্য মৌলিক প্রশিক্ষণ (বেসিক ট্রেনিং ফর প্রাইমারি টিচারস-বিটিপিটি) কোর্স চালু করা হয়। শিক্ষক প্রশিক্ষণের যেকোনো কোর্স পরিচালনার মূল লক্ষ্য হলো প্রাথমিক শিক্ষাক্রম এর সফল বাস্তবায়ন ও সংশ্লিষ্ট শিখন সামগ্রীর যথাযথ ব্যবহার। ইতোমধ্যে শিক্ষাক্রমে যেমন ব্যাপক রূপান্তর ঘটেছে তেমনি শিক্ষার্থীদের জন্য প্রণীত পাঠ্যপুস্তকেরও পরিমার্জনের কাজ চলমান। তাই সময়ের প্রয়োজনে প্রশিক্ষণ ব্যবস্থায় সংস্কার ও যুগোপযোগী করার প্রয়োজনীয়তা সামনে এসে দাঁড়িয়েছে। এরই ধারাবাহিকতায় প্রশিক্ষণকে যুগোপযোগী করার লক্ষ্যে পিটিআই পর্যায়ে ১০ মাসব্যাপী প্রাথমিক শিক্ষকদের জন্য মৌলিক প্রশিক্ষণ (বিটিপিটি) কোর্সটি পরিমার্জন সময়ের দাবী হয়ে ওঠে। পরিমার্জিত প্রশিক্ষণটিতে প্রশিক্ষণার্থীগণ ০৭ মাস পিটিআইতে সরাসরি প্রশিক্ষণ এবং ০৩ মাস প্রশিক্ষণ/পরীক্ষণ/অনুশীলন বিদ্যালয়ে তাত্ত্বিক পেশাগত জ্ঞানের অনুশীলন করার সুযোগ পাচ্ছে।

এতে করে শিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীগণ পিটিআইতে তাত্ত্বিক জ্ঞান অর্জনের পাশাপাশি অনুশীলন করবে। অনুশীলন বিদ্যালয়ে পেশাগত জ্ঞানের অনুশীলন এবং প্রয়োগের মাধ্যমে দক্ষতার উৎকর্ষ সাধন করবে। এতে করে শিক্ষক প্রশিক্ষণার্থীগণ প্রাপ্ত জ্ঞান নিজ বিদ্যালয়ে প্রয়োগ করে মানসম্মত শিক্ষা বাস্তবায়নে অগ্রণী ভূমিকা পালন করতে পারবেন।

শিক্ষার্থীদের নির্ধারিত যোগ্যতা অর্জন বা কার্যকর শিখনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হচ্ছেন শিক্ষক। তবে শিক্ষকের যথাযথ প্রস্তুতির অভাবে শিক্ষার্থীর উন্নয়ন পরিকল্পিতভাবে সম্পন্ন হয় না। আবার প্রশিক্ষণ উপকরণ, প্রশিক্ষণ ব্যবস্থাপনা, প্রশিক্ষকের মান ইত্যাদির দুর্বলতার কারণেও শিক্ষকের কাঙ্ক্ষিত উন্নয়ন ঘটে না। এ কারণে একজন শিক্ষকের বিষয়বস্তু, বিষয়গত জ্ঞান, কার্যকর শিখন-শেখানো পদ্ধতি ও কৌশল এবং মূল্যায়ন পদ্ধতি সম্পর্কে ধারণা থাকা জরুরি।

১০ মাসব্যাপী প্রাথমিক শিক্ষকদের জন্য মৌলিক প্রশিক্ষণের (বিটিপিটি) আওতায় এ ম্যানুয়ালগুলোতে বর্ণিত অধিবেশনসমূহ হতে প্রাপ্ত তথ্য শিক্ষকগণকে সরকারি চাকরির বিধি-বিধান পরিচালন ও শ্রেণি পাঠদানে তাঁর অবদান রাখতে সহায়তা করবে। অংশীজনের মতামত ও চাহিদার ভিত্তিতে এই মডিউলসমূহের বিষয়বস্তু নির্ধারণ করা হয়েছে। নির্বাচিত বিষয়বস্তুর আলোকে জাতীয় পর্যায়ের দক্ষ ও অভিজ্ঞ ব্যক্তিবর্গ কর্তৃক বিষয়বস্তুর পরিমার্জন ও ক্ষেত্রবিশেষে উন্নয়ন করা হয়েছে। পরবর্তী সময়ে ব্যবহারকারী ও বিশেষজ্ঞগণের মতামত নিয়ে চূড়ান্ত করা হয়েছে।

মেধা ও নিরলস শ্রম দিয়ে এ মডিউল ও উপমডিউলসমূহ প্রণয়ন, উন্নয়ন ও পরিমার্জনে যাঁরা অবদান রেখেছেন তাঁদের প্রতি আমি বিশেষভাবে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি।

(আবু নূর মোঃ শামসুজ্জামান)

মহাপরিচালক

প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর

অবতরণিকা

জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ) ১৯৭৮ সালে প্রতিষ্ঠিত হবার পর থেকেই প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষকগণের দীর্ঘমেয়াদি সার্টিফিকেট-ইন-এডুকেশন (সিইনএড) এবং পরবর্তীতে ২০১২ সাল থেকে চালু হওয়া ডিপ্লোমা- ইন-প্রাইমারি এডুকেশন (ডিপিএড) প্রশিক্ষণের প্রশিক্ষণ ডিজাইন, প্রশিক্ষণ সামগ্রী উন্নয়ন ও বাস্তবায়নে কার্যক্রম পরিচালনা করেছে। সর্বশেষ ২০২৩ সালের জুলাই মাস থেকে আরম্ভ হওয়া পরিমার্জিত ডিপিএড (প্রাথমিক শিক্ষকদের জন্য মৌলিক প্রশিক্ষণ-বিটিপিটি) বাস্তবায়নে কাজ করছে।

বিটিপিটি প্রশিক্ষণটি প্রচলিত সিইনএড ও ডিপিএড কোর্স থেকে ধ্যানধারণাগত দিক থেকে এবং বাস্তবায়ন প্রক্রিয়ায় সম্পূর্ণ নতুন। কোর্সটিকে যুগের চাহিদার সাথে সমন্বয় করা এবং মানসম্মত করার লক্ষ্যে কোর্স সামগ্রী ও নির্দেশিকা সামগ্রীগুলোতে পরিমার্জন প্রয়োজন হয়। সে অনুসারে ২০২১ সাল থেকে এই প্রশিক্ষণটির কারিকুলাম প্রণয়ন, প্রশিক্ষণ ডিজাইন, প্রশিক্ষণ সামগ্রী উন্নয়নের কাজ আরম্ভ হয়। ২০২৩ সালের জুলাই মাসে পাইলটিংভিত্তিতে নির্ধারিত ১৫টি পিটিআইতে বিটিপিটি প্রশিক্ষণ বাস্তবায়ন করা হয়। পাইলটিং কার্যক্রম পরিচালনার সময় জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি মনিটরিং কার্যক্রম পরিচালনা করে। পাইলটিংয়ের ফলাফল এবং মনিটরিং প্রতিবেদনের ভিত্তিতে বিটিপিটি প্রশিক্ষণের বাস্তবায়ন প্রক্রিয়া, মূল্যায়ন ব্যবস্থা এবং ম্যানুয়াল ও তথ্যপুস্তকগুলো পরিমার্জন করা হয়। পরবর্তীতে বিটিপিটি ইফেক্টিভনেস স্টাডি ও স্টেক হোল্ডারদের নিকট থেকে প্রাপ্ত তথ্যের ভিত্তিতে বিটিপিটি কোর্সের পিটিআই-ভিত্তিক অধিবেশন ও অনুশীলন সময়কাল ১০ মাস (৭ মাস ও ৩ মাস) নির্ধারণ করা এবং মূল্যায়ন ও অন্যান্য ক্ষেত্রে পরিমার্জন করা হয়।

এই মডিউলগুলো নতুন চাহিদাভিত্তিক পরিমার্জিত সংস্করণ। প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের চাহিদা ও আগ্রহ জেনে শিক্ষার্থীদের সার্বিক উন্নয়নে শিক্ষকদের কাজ করার দক্ষতা বৃদ্ধিতে এই মডিউল এবং তথ্যপুস্তকসমূহ সহায়ক হবে বলে আমাদের বিশ্বাস। জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমির তত্ত্বাবধানে এই পরিমার্জন কাজে প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়, প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর, জাতীয় শিক্ষাক্রম ও পাঠ্যপুস্তক বোর্ড, প্রাথমিক শিক্ষক প্রশিক্ষণ ইন্সটিটিউট, উপজেলা রিসোর্স সেন্টার, জেলা প্রাথমিক শিক্ষা অফিসার, সহকারী জেলা প্রাথমিক শিক্ষা অফিসার, উপজেলা প্রাথমিক শিক্ষা অফিসার, উপজেলা সহকারী প্রাথমিক শিক্ষা অফিসারসহ প্রাথমিক শিক্ষার মাঠপর্যায়ের প্যাডাগোজি ও এন্ড্রাগোজি বিশেষজ্ঞগণ কাজ করেছেন। সকলের সম্মিলিত প্রচেষ্টায় এই ম্যানুয়াল এবং তথ্যপুস্তকসমূহ মানসম্মত ম্যানুয়াল এবং তথ্যপুস্তকে পরিণত হয়েছে। সুষ্ঠুভাবে দায়িত্ব পালনের জন্য আমি তাঁদেরকে আন্তরিক ধন্যবাদ জানাই।

প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তরের মহাপরিচালক, অতিরিক্ত মহাপরিচালকবৃন্দ, পরিচালক (প্রশিক্ষণ) এবং অন্যান্য কর্মকর্তাবৃন্দ ম্যানুয়াল ও তথ্যপুস্তকসমূহ উন্নয়ন ও পরিমার্জনে বিভিন্নভাবে সহায়তা ও পরামর্শ প্রদান করায় তাঁদেরকে আন্তরিকভাবে কৃতজ্ঞতা জানাই। অনুরূপভাবে প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়ের সচিব মহোদয়, অতিরিক্ত সচিববৃন্দ, যুগ্মসচিববৃন্দ এবং অন্যান্য কর্মকর্তা ও প্রতিনিধিদের প্রত্যক্ষ উপস্থিতি ও সুচিন্তিত মতামত এই ম্যানুয়াল এবং তথ্যপুস্তকসমূহ কাঙ্ক্ষিত মানে উন্নীত করা সম্ভব হয়েছে। সেজন্য আমি তাঁদের প্রতি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করছি। এয়াড়া, কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করছি জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ) এর সকল কর্মকর্তা ও কর্মচারীদের প্রতি যাদের ঐকান্তিক প্রচেষ্টা, মেধা ও মননের ব্যবহার এবং নিরলস পরিশ্রমের ফলে তথ্যপুস্তক ও ম্যানুয়ালসমূহ এত অল্প সময়ে সুচারুরূপে সম্পন্ন করা সম্ভব হয়েছে।

পরিশেষে আমি মনে করি এই পরিমার্জিত ম্যানুয়াল ও তথ্যপুস্তকসমূহ পিটিআই ইন্সট্রাক্টর ও প্রশিক্ষণার্থীসহ সংশ্লিষ্ট কর্মকর্তাদের জন্য সহায়ক হবে। একইসঙ্গে এর যথাযথ ব্যবহার প্রাথমিক শিক্ষার সামগ্রিক মানোন্নয়নের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে।

(ফরিদ আহ্মদ)
মহাপরিচালক
জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ)
ময়মনসিংহ

উপমডিউল: শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

সূচিপত্র

অধিবেশন নম্বর	অধিবেশন শিরোনাম	পৃষ্ঠা
১	সুস্থ জীবনের জন্য শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা	৭
২	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাক্রম ও বিষয়বস্তু পর্যালোচনা	১৫
৩	মানসিক স্বাস্থ্য	২৩
৪	কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি	৩১
৫	দৈনিক সমাবেশ	৩৮
৬	দেশীয় খেলা	৪৫
৭	মাইনর গেমস	৫২
৮	ফুটবল খেলার মাঠ	৫৬
৯	ফুটবল খেলার আইন	৫৮
১০	ক্রিকেট	৬৩
১১	অ্যাথলেটিক্স (ট্র্যাক ইভেন্ট)	৬৯
১২	অ্যাথলেটিক্স (ফিল্ড ইভেন্ট)	৭৪
১৩	বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা	৭৯
১৪	খেলাধুলা পরিচালনা পদ্ধতি	৮৪
১৫	প্রাথমিক প্রতিবিধান	৯১
১৬	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাদান পদ্ধতি ও মূল্যায়ন কৌশল	৯৭

অধিবেশন-১	সুস্থ জীবনের জন্য শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
খ. সুস্থ থাকার উপায়গুলো বর্ণনা করতে পারবেন।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলীয় কাজ, উদাহরণভিত্তিক শেখানো, প্রতিফলনমূলক কার্যক্রম।

উপকরণ: ফ্ল্যাশ কার্ড, পোস্টার ও মার্কার, প্রেজেন্টেশন, স্লাইডস, ছোট বল।

অংশ-ক	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা	সময়: ৩০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট জিজ্ঞেস করুন, স্বাস্থ্য বলতে কী বুঝেন? ২/৩ জনের উত্তর শুনুন এবং **সহায়ক তথ্য** থেকে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে স্বাস্থ্যের ধারণা স্পষ্ট করুন।
২. এরপর প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্য থেকে কয়েকজন প্রশিক্ষণার্থীকে সাথে নিয়ে তাদের একাধিক স্ট্রেচিং অনুশীলন করান। এই কার্যক্রম শেষে ২/১ জন প্রশিক্ষণার্থীর অনুভূতি জানতে চান। অতঃপর **সহায়ক তথ্যের** আলোকে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের মধ্যে সম্পর্ক ব্যাখ্যা করুন।
৩. প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট জিজ্ঞেস করুন, শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা কী? কয়েকজনের উত্তর শুনুন এবং **সহায়ক তথ্য** থেকে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা উপস্থাপন করুন।

অংশ-খ	সুস্থ থাকার উপায়	সময়: ৪০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সুস্থ থাকার উপায় নিয়ে ১-২ মিনিট চিন্তা করতে বলুন। কয়েকজনের কাছে এ সম্পর্কে জানতে চান।
২. প্রশিক্ষণার্থীদের ৫টি দলে ভাগ করুন। সুস্থ জীবনযাপনের জন্য প্রতিটি দলকে (ভালো খাদ্যাভাস, ব্যায়াম, বিশ্রাম ও বিনোদন, নিজের যত্ন ও পরিচর্যা, স্বাস্থ্যকর পরিবেশ) যে কোন একটি ক্ষেত্রে শ্রেণিকক্ষে শিক্ষার্থীদের সচেতনতা বৃদ্ধিতে করণীয়সমূহ নির্ধারণ করে পোস্টার পেপারে তৈরি করতে বলুন। প্রতিটি দলকে তাদের কাজ উপস্থাপন করতে বলুন। অতঃপর **সহায়ক তথ্যের** আলোকে আপনার মতামত জানিয়ে কাজটি শেষ করুন।

অংশ-গ	হেলথ টিপস গেম	সময়: ১৫ মিনিট

একটি বল নিয়ে প্রথমে আপনি একটি হেলথ টিপস (আমি নিয়মিত গোসল করি) বলুন। বলা শেষ হলে বলটি যে কোন একজন প্রশিক্ষণার্থীর নিকট ছুড়ে দিন। বলটি যাঁর কাছে যাবে, তিনি একটি হেলথ টিপস বলবেন। লক্ষ্য রাখতে হবে যেন, হেলথ টিপসের পুনরাবৃত্তি না ঘটে। এভাবে মনোযোগ ধরে রাখার পাশাপাশি বিভিন্ন অভ্যাস নিয়ে আলোচনার সুযোগ সৃষ্টি হবে।

অংশ-ঘ	অধিবেশন মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

১. স্বাস্থ্য কী?
২. শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা বলতে কী বুঝেন?
৩. সুস্থ থাকার তিনটি উপায় বলুন।

অধিবেশনের শেষ পর্যায়ে কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-০১: প্রাথমিক স্তরের শিক্ষাক্রমে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
খ. সুস্থ থাকার উপায়গুলো বর্ণনা করতে পারবেন।

অংশ-ক	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা

"সুস্থ দেহে সুস্থ মন" এই উক্তিটি শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা বিষয়ের মূলকথা। দেহ সুস্থ থাকলে প্রকারান্তে মন সুস্থ থাকে। মন সুস্থ থাকলে যে কোন কাজে কর্মে মনোযোগ এবং লক্ষ্য অর্জনে সুবিধা হয়। প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিশুদের অঙ্গ সঞ্চালন ও খেলাধুলা সহজাত প্রবৃত্তি। স্বাভাবিকভাবে খেলাধুলা করে শিশুরা প্রচুর আনন্দ পায়। খেলাধুলার প্রতি শিশুর স্বাভাবিক ও অফুরন্ত আগ্রহকে সুষ্ঠুভাবে ও সঠিক পথে পরিচালনা করে তাকে ব্যক্তি ও সমাজ জীবনের উপযোগী করে গড়ে তোলা প্রয়োজন।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা হলো একটি সুশৃঙ্খল শিক্ষাগত প্রক্রিয়া, যার মাধ্যমে শারীরিক কার্যক্রম, খেলা এবং ব্যায়ামের মাধ্যমে দেহের সুস্থতা, মানসিক বিকাশ এবং সামাজিক গুণাবলির উন্নতি সাধিত হয়। এটি মানুষের দেহকে সুগঠিত ও কর্মক্ষম রাখার পাশাপাশি মন ও মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতাও বাড়ায়। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যশিক্ষা কেবলমাত্র দেহের সক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য নয়, বরং শৃঙ্খলা, নেতৃত্ব, সহযোগিতা এবং আত্মনিয়ন্ত্রণের মতো সামাজিক ও ব্যক্তিত্বসম্পন্ন গুণাবলির বিকাশেও সহায়ক।

বিশ্ব স্বাস্থ্যসংস্থা প্রদত্ত স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা–Heath is state of complete physical, mental & social well being & not merely the absence of disease. অর্থাৎ "অসুস্থতা বা অক্ষমতার অনুপস্থিতিই স্বাস্থ্য নয়; শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক এই তিনদিকে পরিপূর্ণভাবে ভালো থাকাই হল স্বাস্থ্য।"

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার প্রয়োজনীয়তা:

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা মানুষের সামগ্রিক সুস্থতা নিশ্চিত করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এটি শুধু ব্যক্তির শারীরিক সুস্থতার জন্য নয়, বরং মানসিক স্থিতিশীলতা ও সামাজিক দক্ষতা বৃদ্ধির জন্যও অপরিহার্য। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যক্তিগত জীবন, কর্মজীবন এবং সামাজিক জীবনে সুদূরপ্রসারী প্রভাব ফেলে। নিচে শারীরিক, মানসিক ও সামাজিক প্রয়োজনীয়তা বিস্তারিতভাবে ব্যাখ্যা করা হলো।

শারীরিক প্রয়োজনীয়তা (Physical Necessity)

শারীরিক সুস্থতা অর্জন ও বজায় রাখার জন্য স্বাস্থ্য শিক্ষা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি ব্যক্তির কর্মক্ষমতা, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ও দৈনন্দিন জীবনযাত্রার মান উন্নয়নে সহায়ক।

সঠিক শারীরিক বিকাশ নিশ্চিত করা: শারীরিক শিক্ষা নিয়মিত ব্যায়াম ও ক্রীড়ার মাধ্যমে শিশুদের সঠিক বৃদ্ধি ও শারীরিক শক্তি বাড়াতে সাহায্য করে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি: স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, পরিচ্ছন্নতা ও নিয়মিত ব্যায়ামের মাধ্যমে বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করা যায়।

সুস্থ জীবনধারার অভ্যাস গড়ে তোলা: স্বাস্থ্য শিক্ষা শিখিয়ে দেয় কীভাবে সঠিক খাদ্যগ্রহণ, পর্যাপ্ত ঘুম ও নিয়মিত শরীরচর্চা করলে সুস্থ জীবন যাপন করা যায়।

কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি: সুস্থ শরীর মানেই বেশি কর্মক্ষমতা ও শক্তি, যা শিক্ষার্থীদের শেখার আগ্রহ ও একাগ্রতা বাড়ায়।

দুর্ঘটনার ঝুঁকি হ্রাস: শরীরচর্চা ও ক্রীড়া কার্যক্রমের মাধ্যমে শারীরিক সক্ষমতা বাড়ে এবং দুর্ঘটনার ঝুঁকি কমে।

মানসিক প্রয়োজনীয়তা (Mental Necessity)

মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যক্তির মানসিক স্থিতিশীলতা ও আত্মনিয়ন্ত্রণ বৃদ্ধির জন্য অপরিহার্য। এটি জীবনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলায় সাহায্য করে।

একাগ্রতা বৃদ্ধি: মানসিক স্বাস্থ্য ভালো থাকলে মনোযোগ ধরে রাখা সহজ হয় এবং শিক্ষায় ভালো ফলাফল আসে।

চাপ ও উদ্বেগ মোকাবিলা: মানসিক শিক্ষা শেখায় কীভাবে স্ট্রেস ও দুশ্চিন্তা নিয়ন্ত্রণ করে মানসিক শান্তি বজায় রাখা যায়।

আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি: মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত হলে ব্যক্তি নিজের প্রতি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে তুলতে পারে।

সমস্যা সমাধানের দক্ষতা বৃদ্ধি: মানসিক স্থিতিশীলতা থাকলে ব্যক্তি জটিল পরিস্থিতিতে ধৈর্য ধরে সিদ্ধান্ত নিতে পারে।

মানসিক রোগ প্রতিরোধ: মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা মানসিক রোগ (যেমন-ডিপ্রেশন, উদ্বেগজনিত সমস্যা) প্রতিরোধে সহায়ক।

সামাজিক প্রয়োজনীয়তা (Social Necessity)

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শুধু ব্যক্তিগত সুস্থতা নিশ্চিত করে না, বরং এটি সামাজিক জীবনেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

সুসম্পর্ক বজায় রাখা: মানসিকভাবে সুস্থ ব্যক্তিরা পারস্পরিক সম্পর্ক সুন্দরভাবে বজায় রাখতে পারে।

সহযোগিতা ও সহমর্মিতা বৃদ্ধি: সামাজিক স্বাস্থ্য শিক্ষা মানুষের মধ্যে সহযোগিতা, দায়িত্বশীলতা ও সহানুভূতি বাড়ায়।

উৎপাদনশীল সমাজ গঠন: স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি কর্মক্ষম হয় এবং সমাজে ইতিবাচক ভূমিকা রাখতে সক্ষম হয়।

নেতৃত্ব দেওয়ার ক্ষমতা: সুস্থ দেহ ও মনের অধিকারীরা নেতৃত্ব দেওয়ার ক্ষমতা অর্জন করে, যা সমাজ উন্নয়নে সহায়ক।

সুশৃঙ্খল জীবনযাপন: স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যক্তিকে নিয়ম-নীতি মেনে চলতে শেখায়, যা সমাজকে আরও সুশৃঙ্খল করে তোলে।

সুস্থ জীবনের জন্য শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি কেবলমাত্র শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখার মাধ্যম নয়, বরং মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি এবং ব্যক্তিত্বের বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। নিয়মিত শরীরচর্চা দেহকে শক্তিশালী করে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে। শারীরিক শিক্ষা মানুষকে শৃঙ্খলা পরায়ণ হতে শেখায় এবং দলগত কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে সামাজিক গুণাবলি সম্পন্ন মানুষ হিসেবে গড়ে তোলে। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা বর্তমান জীবনের ব্যস্ততার মাঝে আমাদের জীবনে ভারসাম্য ও সুস্থতা আনয়নে সহায়ক।

অংশ-খ	সুস্থতার ক্ষেত্রসমূহ

সুস্থতার জন্য ভালো খাদ্যাভাস, নিয়মিত ব্যায়াম ও পরিমিত বিশ্রাম, ব্যক্তিগত যত্ন ও পরিচর্যা এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ অপরিহার্য উপাদান। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যকে সুস্থ রাখতে এবং জীবনে ভারসাম্য বজায় রাখতে এগুলো গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এগুলোর মধ্যে পারস্পরিক সম্পর্ক আছে এবং একে অপরের পরিপূরক হিসেবে কাজ করে। এগুলো দেহ, মন এবং কর্মক্ষমতার উপর সরাসরি প্রভাব ফেলে। এর প্রয়োজনীয়তা ও করণীয়সমূহ নিম্নরূপ:

খাদ্যাভাস:

প্রয়োজনীয়তা:

- শরীরে প্রয়োজনীয় শক্তি যোগায়;
- ক্ষয় পূরণ ও বৃদ্ধি সাধনে সহায়তা করে;
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।

করণীয়:

- পুষ্টির ভারসাম্য বজায় রাখা;
- নিয়মিত খাবার গ্রহণ;
- খাবারের পরিমাণ নিয়ন্ত্রণ;
- পরিমানমতো পানি পান;
- অতিরিক্ত তেল-চর্বি ও চিনিযুক্ত খাবার এবং জাংক ফুড এড়িয়ে চলা;
- খাবার প্রস্তুতে যত্নবান হওয়া।

ব্যায়াম:

প্রয়োজনীয়তা:

- পেশি এবং হাড়কে শক্তিশালী করে;
- রক্ত সঞ্চালন উন্নত করে;
- অতিরিক্ত ওজন কমায়;
- দেহকে কর্মক্ষম রাখে;
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে;
- স্ট্রেস হ্রাস করে মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়।

করণীয়:

- ব্যায়ামের সময়সূচি নির্ধারণ করুন;
- উপযুক্ত ব্যায়াম নির্বাচন করুন;
- সতর্কতা বজায় রাখুন;
- ব্যায়ামের সঙ্গী খুঁজে নিন;
- নিয়মিত ব্যায়ামের চর্চা বজায় রাখুন।

বিশ্রাম ও বিনোদন:

প্রয়োজনীয়তা:

- বিশ্রাম ও বিনোদন দেহকে শারীরিক ও মানসিক চাপ মুক্ত করে;
- বিশ্রামের মাধ্যমে ক্লান্তি দূর হয়;
- হৃদযন্ত্রের ওপর চাপ কমায় এবং রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে;
- শরীরের পরিপাক ক্রিয়াকে সহায়তা করে;
- কাজের প্রতি মনোযোগ ও কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়;
- পরবর্তী কাজে মনোযোগ বৃদ্ধি করে।

করণীয়:

- প্রতিদিন পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করুন;
- বিনোদনের জন্য সময় বের করুন;
- নিয়মিত বিরতি নিন;
- সামাজিক বিনোদনে অংশগ্রহণ করুন;
- কাজ ও বিশ্রামের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখুন।

ব্যক্তিগত যত্ন ও পরিচর্যা:

প্রয়োজনীয়তা:

- শারীরিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সহায়তা করে;
- মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নয়ন ঘটায়;
- দৈনন্দিন কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করে;
- আত্মবিশ্বাস ও সামাজিক গ্রহণযোগ্যতা বৃদ্ধি করে;
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

করণীয়:

- নিয়মিত গোসল করা;
- ত্বকের যত্ন নেওয়া;
- নখ ও চুল ছোট রাখা;
- চোখের ব্যায়াম ও পরিচর্যা করা;
- খাবার গ্রহণের পরে নিয়মিত ব্রাশ করা।

স্বাস্থ্যকর পরিবেশ:

প্রয়োজনীয়তা:

- শারীরিক সুস্থ্যতা বজায় থাকে;
- মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘাঁয়;
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে;
- পরিবেশের সুরক্ষা দেয়;
- সামাজিক সচেতনতা বৃদ্ধি করে।

করণীয়:

- পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা;
- বৃক্ষরোপণ ও সবুজায়ন পরিকল্পণা গ্রহণ;
- দূষণ রোধে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করা;
- পুনঃব্যবহারযোগ্য উপকরণ ব্যবহার করা;
- পানি ও বিদ্যুৎ সাশ্রয় করা;
- পরিবেশ সংক্রান্ত সচেতনতা তৈরি করা।

খাদ্যাভাস, ব্যায়াম, বিশ্রাম ও বিনোদন, ব্যক্তিগত যত্ন ও পরিচর্যা এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ একে অপরের পরিপূরক। সুস্থ জীবনধারা বজায় রাখতে এবং শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করতে এ উপাদানগুলো খুবই গুরুত্বপূর্ণ। সুস্থ দেহ ও মন পেতে ভালো খ্যাদ্যাভাস গঠন, নিয়মিত ব্যায়াম অনুশীলন, পর্যাপ্ত বিশ্রাম গ্রহণ, বিনোদনে অংশগ্রহণ, সচেতনতার সাথে ব্যক্তিগত যত্ন ও পরিচর্যা করা এবং স্বাস্থ্যকর পরিবেশ নিশ্চিত করা প্রয়োজন।

শিখনফল:

অধিবেশন-২	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাক্রম ও বিষয়বস্তু পর্যালোচনা

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার শিক্ষাক্রমে শ্রেণিভিত্তিক অর্জনোপযোগী যোগ্যতা, শিখনফল, বিষয়বস্তু, পরিকল্পিত কাজ, মূল্যায়ন পদ্ধতি ও কৌশলের মধ্যে সম্পর্ক বর্ণনা করতে পারবেন;

খ. শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার ১ম-৫ম শ্রেণির বিষয়বস্তুর বৈশিষ্ট্যসমূহ বিশ্লেষণ করতে পারবেন।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলীয় কাজ, সিমুলেশন।

উপকরণ : প্রেজেন্টেশন স্লাইডস, পোস্টার পেপার ও মার্কার, শিক্ষাক্রম, ১ম-৫ম শ্রেণির বিষয়বস্তু।

অংশ-ক	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার শিক্ষাক্রমে শ্রেণিভিত্তিক অর্জনোপযোগী যোগ্যতা, শিখনফল, বিষয়বস্তু, পরিকল্পিত কাজ, মূল্যায়ন পদ্ধতি ও কৌশলের মধ্যে সম্পর্ক	সময়: ৬০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার শিক্ষাক্রমের শ্রেণিভিত্তিক অর্জনোপযোগী যোগ্যতা, শিখনফল, বিষয়বস্তু, পরিকল্পিত কাজ, মূল্যায়ন পদ্ধতি ও কৌশল এলোমেলোভাবে বোর্ডে লিখুন এবং প্রশিক্ষণার্থীদের নিজ নিজ খাতায় ধারাবাহিকভাবে লিখে একটি ফ্লোচার্ট তৈরি করতে বলুন। কয়েকজনের কাজ দেখে **সহায়ক তথ্য** থেকে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন-এর মাধ্যমে বিষয়বস্তু সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের ধারণা স্পষ্ট করুন।

২. প্রশিক্ষণার্থীদের ৫টি দলে ভাগ করুন। প্রত্যেক দলকে একটি শ্রেণি নির্বাচন করতে বলুন এবং সেই শ্রেণির জন্য শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার এক বা একাধিক শিখনফল নির্বাচন করতে দিন। তাদের সেই শিখনফল অর্জনের জন্য প্রয়োজনীয় বিষয়বস্তু, কার্যক্রম এবং মূল্যায়ন পদ্ধতির মধ্যে সম্পর্ক স্থাপন করে একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে বলুন। দৈবচয়নের ভিত্তিতে যে কোন একটি দলকে তাদের পরিকল্পনা অনুযায়ী সিমুলেশন সেশন পরিচালনা করতে বলুন। প্রয়োজনে ফিডব্যাক প্রদান করুন।

অংশ-খ	১ম-৫ম শ্রেণির বিষয়বস্তুর বৈশিষ্ট্যসমূহ বিশ্লেষণ	সময়: ২৫ মিনিট

১. পূর্ববর্তী ৫টি দলকে ঠিক রেখে ৫টি শ্রেণির শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার বিষয়বস্তুগুলো আলাদা করে কেটে সরবরাহ করুন। দলগুলোকে সরবরাহকৃত বিষয়বস্তুগুলো অধ্যায়ভিত্তিক সাজাতে বলুন এবং কেন তারা এমনভাবে সাজিয়েছেন, তা ব্যাখ্যা করতে বলুন।

২. ১ম শ্রেণির শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার বিষয়বস্তু এবং ৫ম শ্রেণির বিষয়বস্তুর মধ্যে পার্থক্য কী এবং এই দুইটি বিষয়ের উপযোগিতা এবং প্রয়োগের তুলনা করতে বলুন। দলগুলোকে নিজেদের মতামত উপস্থাপন করতে বলুন। অতঃপর প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে একটি সম্মিলিত সিদ্ধান্তে পৌঁছানোর চেষ্টা করুন।

অংশ-গ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

১. শিক্ষাক্রম কী?

২. শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় বিষয়ভিত্তিক যোগ্যতা কয়টি?

অধিবেশনের শেষ পর্যায়ে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-২ঃ শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাক্রম ও বিষয়বস্তু পর্যালোচনা

শিখনফলঃ

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার শিক্ষাক্রমে শ্রেণিভিত্তিক অর্জনোপযোগী যোগ্যতা, শিখনফল, বিষয়বস্তু, পরিকল্পিত কাজ, মূল্যায়ন পদ্ধতি ও কৌশলের মধ্যে সম্পর্ক বর্ণনা করতে পারবেন;

খ. শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার ১ম-৫ম শ্রেণির বিষয়বস্তুর বৈশিষ্ট্যসমূহ বিশ্লেষণ করতে পারবেন।

অংশ-ক	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাক্রম

শিক্ষাক্রমের আওতাভূক্ত শারীরিক শিক্ষা বিষয়টি শিশুর ব্যক্তিগত জীবনে ব্যবহারিক চাহিদা মেটানোর জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। শারীরিক শিক্ষা শেখার উদ্দেশ্য হলো শিশুর সুষ্ঠু শরীর গঠন, সামাজিক, মানসিক ও নৈতিক বিকাশ ঘটানো যাতে সে সমাজে দায়িত্বশীল ও সৃজনশীল নাগরিকের কর্তব্য সুষ্ঠুভাবে পালন করতে পারে। এ উদ্দেশ্য ও গুরুত্বকে সামনে রেখে শারীরিক শিক্ষা বিষয়ের যোগ্যতাভিত্তিক শিক্ষাক্রম প্রণয়ন করা হয়েছে। প্রাথমিক স্তরের শারীরিক শিক্ষা বিষয়ের পাঠ সঠিক ও কার্যকরভাবে উপস্থাপনের জন্য শিক্ষাক্রম সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা থাকা আবশ্যক।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার বিষয় ভিত্তিক যোগ্যতা সমূহ

পরিমার্জিত শিক্ষাক্রম অনুযায়ী শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা বিষয়ের বিষয়ভিত্তিক যোগ্যতা ৫টি নির্ধারণ করা হয়েছে।

১. বয়স উপযোগী ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করে পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ এবং পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুমের মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিকভাবে সুরক্ষিত থেকে নিরাপদ, সুস্থ ও সুন্দর জীবনযাপন করতে পারা।

২. শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য শরীরচর্চা/ব্যায়াম অনুশীলন, খেলাধুলা ও ক্রীড়া প্রতিযোগিতার মাধ্যমে নিজেকে সক্রিয় রাখা।

৩. আবেগ ও মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে পারিবারিক, পারিপার্শ্বিক ও সামাজিক পরিসরে নিজেকে খাপ খাইয়ে নেয়া এবং সকল প্রকার বৈষম্য পরিহার করে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারা।

৪. খেলাধুলায় সংঘঠিত দুর্ঘটনার কারণ, প্রতিরোধ ও প্রতিকার সম্পর্কে জেনে সতর্কতা অবলম্বন, প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা লাভ এবং বাস্তবে এর প্রয়োগ করে নিরাপদ জীবন-যাপন করতে পারা।

৫. বিদ্যালয়ে দৈনিক সমাবেশ, বিভিন্ন জাতীয় দিবস ও ক্রীড়া কর্মসূচি পালন, কাব-স্কাউটিংয়ে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলাবোধ ও নেতৃত্বদানের গুণাবলি অর্জন করতে পারা।

আবশ্যকীয় শিখনক্রম

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা

বিষয়ভিত্তিক যোগ্যতা	শ্রেণি অর্জন উপযোগী যোগ্যতা				
	প্রথম শ্রেণি	দ্বিতীয় শ্রেণি	তৃতীয় শ্রেণি	চতুর্থ শ্রেণি	পঞ্চম শ্রেণি
[১] বয়স উপযোগী ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করে পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ এবং পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুমের মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিকভাবে সুরক্ষিত থেকে নিরাপদ, সুস্থ ও সুন্দর জীবনযাপন করতে পারা।	১.১ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার নিয়ম মেনে আনন্দময় জীবন গড়ে তুলতে পারা।	১.১ স্বাস্থ্যবিধির নিয়মকানুন অনুশীলন করে শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে পারা।	১.১ সুস্থ, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন, নিরাপদ, উৎফুল্ল থেকে নিজের যত্ন ও পরিচর্যা করতে পারা।	১.১ ব্যক্তিগত ও পারিপার্শ্বিক পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তা জেনে নিজের যত্ন নিতে এবং অন্যকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকতে উদ্বুদ্ধ করতে পারা।	১.১ পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য সম্পর্কে জেনে নিজে সুস্থতা অর্জনে সক্ষম হতে পারা।
	১.২ স্বাস্থ্যকর ও অস্বাস্থ্যকর খাবার এবং পানীয় সম্পর্কে ধারণা লাভ করে নিয়মিত স্বাস্থ্যকর খাবার এবং পানীয় গ্রহণ করা।	১.২ শারীরিক সুস্থতার জন্য পুষ্টিকর খাবারের প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করে অস্বাস্থ্যকর খাবার ও ফাস্টফুড জাতীয় খাবার এর ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে জেনে তা পরিহার করতে পারা।	১.২ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা অর্জনের জন্য পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণে অভ্যস্ত হতে পারা।	১.২ শারীরিক সুস্থতার জন্য পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা জেনে নিজে অভ্যস্ত হওয়া এবং অন্যকে উদ্বুদ্ধ করতে পারা।	১.২ মানসিক সুস্থতা অর্জনের জন্য পরিমিত ঘুম ও বিশ্রামের আবশ্যকীয়তা সম্পর্কে জেনে নিজের জীবনে করতে পারা।
	১.৩ দৈনন্দিন জীবনে নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহারের অভ্যাস তৈরির মাধ্যমে সুস্থ থাকা।	১.৩ স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা অনুধাবন করতে পারা।	১.৩ নিরাপদ পানির উৎসসমূহ রক্ষণাবেক্ষণ করা ও অন্যকে উদ্বুদ্ধ করতে পারা।	১.৩ অনিরাপদ পানি পান ও ব্যবহারের অপকারিতা চিহ্নিত করতে পারা।	১.৩ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য বাগান করা ও বাগান পরিচর্যা করতে পারা।
	১.৪ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য পরিমিত ঘুম, বিশ্রাম ও বিনোদনের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারা।	১.৪ সুন্দর জীবন যাপনের জন্য লেখাপড়ার পাশাপাশি অন্যান্য দৈনন্দিন কাজে অংশগ্রহণ করতে পারা।	১.৪ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য খেলাধুলা, কাজ ও বিশ্রামের মধ্যে সমন্বয় করতে পারা।	১.৪ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য বিদ্যালয় ও বাড়ির আঙ্গিনায় বাগান করা ও গাছ রোপন করতে পারা।	১.৪ বৈশ্বিক অতিমারি কোভিড-১৯ সহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে নিজে সচেতন থাকতে পারা এবং সমাজে সংক্রমণ প্রতিরোধে সচেতনতামূলক কার্যক্রম পরিচালনা করতে পারা।
	****	১.৫ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য পরিমিত ঘুম ও বিশ্রামের প্রয়োজনীয়তা জেনে দৈনন্দিন জীবনে অনুশীলন করতে পারা।	১.৫ বৈশ্বিক অতিমারি কোভিড-১৯ সহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধের উপায় জেনে নিজে সচেতন থাকতে পারা।	১.৫ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য পরিমিত ঘুম ও বিশ্রামের সুফল জেনে অতিরিক্ত ঘুম ও শ্রমবিমুখতা পরিহার করা এবং এ বিষয়ে অন্যকে উদ্বুদ্ধ করতে পারা।	****
	****	১.৬ বৈশ্বিক অতিমারি কোভিড-১৯ সহ বিভিন্ন ধরনের সংক্রামক রোগ সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারা।	****	১.৬ বৈশ্বিক অতিমারি কোভিড-১৯ সহ বিভিন্ন সংক্রামক রোগ প্রতিরোধে নিজে সচেতন থাকতে পারা এবং অন্যকে উদ্বুদ্ধ করতে পারা।	****
[২] শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য শরীরচর্চা/ব্যায়াম অনুশীলন, খেলাধুলা ও ক্রীড়া প্রতিযোগিতার মাধ্যমে নিজেকে সক্রিয় রাখা।	২.১ বয়স উপযোগী শরীরচর্চার বিভিন্ন কৌশল জেনে নিজেকে সুস্থ রাখতে পারা।	২.১ শরীরচর্চার বিভিন্ন কৌশল রপ্ত করতে পারা।	২.১ মুক্তহস্ত ব্যায়াম এবং সরঞ্জাম বিহীন বিভিন্ন খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করতে পারা।	২.১ সরঞ্জামসহ ও সরঞ্জামবিহীন খেলাধুলার কলাকৌশল অনুসরণ করে খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারা।	২.১ খেলাধুলার নিয়ম-কানুন জেনে খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারা।
	২.২ আনন্দদায়ক দেশীয় খেলায় অংশগ্রহণ করে নিজেকে সক্রিয় রাখা।	২.২ অভ্যন্তরীন ও বহিরাঙ্গন খেলাধুলা সম্পর্কে ধারণা লাভ করে দেশীয় ও আঞ্চলিক খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারা।	২.২ সরঞ্জামসহ বিভিন্ন খেলায় অংশগ্রহণ করে নিজেকে সুস্থ রাখতে পারা।	২.২ বিভিন্ন প্রকারের দৌড়, লাফ ও নিক্ষেপ ক্রীড়ায় অংশগ্রহণ করতে পারা।	২.২ বিভিন্ন প্রকারের দৌড়, লাফ ও নিক্ষেপ ক্রীড়া অনুশীলন করতে পারা।
	২.৩ ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে খেলোয়াড়সুলভ মানসিকতা অর্জন করা।	২.৩ সাঁতার সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা লাভ করতে পারা।	২.৩ ভাসমান বস্তুর সাহায্যে অগভীর পানিতে সাঁতার অনুশীলন করতে পারা।	২.৩ অগভীর পানিতে সাঁতার অনুশীলন করতে পারা।	২.৩ নিয়ম-কানুন মেনে পানিতে বিভিন্ন প্রকার সাঁতার কাটতে পারা।

	****	২.৪ ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সক্রিয় অংশগ্রহণ করতে পারা।	২.৪ ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনে সহযোগিতা এবং সক্রিয় অংশগ্রহণ করতে পারা।	২.৪ ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সহযোগিতা ও শৃঙ্খলার সাথে অংশগ্রহণ করতে পারা।	২.৪ ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজন করা ও নিয়ম মেনে অংশগ্রহণ করতে পারা।
	****	২.৫ স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্য স্বাস্থ্যকার্ড সম্পর্কে ধারণা লাভ,ব্যবহার ও সংরক্ষণ করতে পারা।	২.৫ স্বাস্থ্যকার্ড ব্যবহার ও এর প্রয়োজনীয়তা উপলব্ধি করতে পারা।	২.৫ স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য জানার জন্য স্বাস্থ্যকার্ড ব্যবহার করতে পারা।	২.৫ স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য জানার জন্য স্বাস্থ্যকার্ড ব্যবহার করতে পারা।
[৩] আবেগ ও মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে পারিবারিক, পারিপার্শ্বিক ও সামাজিক পরিসরে নিজেকে খাপ খাইয়ে নেয়া এবং সকল প্রকার বৈষম্য পরিহার করে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারা।	৩.১ বিভিন্ন পরিস্থিতিতে আবেগ ও মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করে সহপাঠীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারা।	৩.১ আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে হার/জিত মেনে সকলের সাথে সৌহার্দ্যপূর্ণ আচরণ ও বন্ধুত্ব গড়ে তুলতে পারা।	৩.১ আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে যে কোন অস্বস্তিকর পরিস্থিতিতে ব্যক্তি/বন্ধুদের প্রয়োজনীয় সহযোগিতা নিয়ে নিজেকে খাপ খাইয়ে নিতে পারা।	৩.১ বিদ্যালয়ের ক্রীড়া কর্মসূচিতে আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করে মানসিক চাপমুক্ত থাকতে পারা।	৩.১ লিঙ্গসমতা বজায় রেখে বন্ধুত্ব ও ভ্রাতৃত্ববোধের সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারা।
	৩.২ শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে ছেলে মেয়ে, বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থী নির্বিশেষে সবার সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক বজায় রাখা।	৩.২ লিঙ্গ বৈষম্যমূলক আচরণ পরিহার করতে পারা।	৩.২ বাড়িতে ও শ্রেণিকক্ষে, লিঙ্গবৈষম্য পরিহার করা।	৩.২ বন্ধু ও সহপাঠীদের সাথে সুসম্পর্ক গড়ে তুলে উত্তম আচরণের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারা।	৩.২ বিদ্যালয় ও খেলার মাঠে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে সকলের সাথে উত্তম আচরণের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারা।
	****	৩.৩ বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন সহপাঠীদের সাথে শ্রেণিকক্ষে ও খেলারমাঠে সহযোগিতামূলক আচরণ করতে পারা।	৩.৩ বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারা।	৩.৩ খেলার মাঠ ও অন্যত্র লিঙ্গবৈষম্য পরিহার করতে পারা।	৩.৩ বিভিন্ন অনুষ্ঠান আয়োজনে শ্রেণিকক্ষ সাজানো ও খেলার মাঠ প্রস্তুতির কাজে সহযোগিতা করতে পারা।
	****	****	****	৩.৪ বিভিন্ন ক্ষেত্রে বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিক্ষার্থীদের সহায়তা করতে পারা।	৩.৪ বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন বন্ধুদের সাথে একত্রে কাজ করার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারা।

বিষয়ভিত্তিক যোগ্যতা	**শ্রেণি অর্জন উপযোগী যোগ্যতা**				
	প্রথম শ্রেণি	**দ্বিতীয় শ্রেণি**	**তৃতীয় শ্রেণি**	**চতুর্থ শ্রেণি**	**পঞ্চম শ্রেণি**
[৪] খেলাধুলায় সংঘঠিত দুর্ঘটনার কারণ, প্রতিরোধ ও প্রতিকার সম্পর্কে জেনে সতর্কতা অবলম্বন, প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা লাভ এবং বাস্তবে এর প্রয়োগ করে নিরাপদ জীবন-যাপন করতে পারা।	৪.১ খেলাধুলায় সংঘঠিত দুর্ঘটনার কারণ সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা লাভ করে সতর্কতা অবলম্বনের মাধ্যমে নিরাপদ থাকতে পারা।	৪.১ খেলাধুলায় সংঘঠিত দুর্ঘটনার কারণ ও তার প্রতিকার সম্পর্কে ধারণা লাভ করে নিরাপদে থাকতে পারা।	৪.১ খেলাধুলায় সংঘঠিত দুর্ঘটনার ধরন জেনে এর প্রতিকার ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করে নিরাপদে থাকতে পারা।	৪.১ শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠ ও অন্যান্য ক্ষেত্রে সংঘঠিত দুর্ঘটনায় প্রতিকার ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারা।	৪.১ বিদ্যালয়, খেলার মাঠ ও অন্যান্য ক্ষেত্রে সংঘটিত দুর্ঘটনায় প্রতিকার ও প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারা।
	৪.২ শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ সম্পর্কে ধারণা লাভ করে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারা।	৪.২ খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনায় প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ ব্যবহার করে প্রাথমিক চিকিৎসায় সহযোগিতা করতে পারা।	৪.২. শরীরের বিভিন্ন অঙ্গে মন্দ স্পর্শ থেকে নিরাপদ থাকতে পারা।	৪.২. শরীরের বিভিন্ন স্পর্শকাতর অঙ্গে মন্দ স্পর্শের ঘটনা অন্যকে অবহিত করতে পারা এবং প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা চাইতে পারা।	৪.২ শরীরের বিভিন্ন স্পর্শকাতর অঙ্গে মন্দ স্পর্শের ঘটনা অন্যকে অবহিত করতে পারা, প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা চাইতে পারা, প্রতিবাদ করতে পারা এবং অন্যকেও প্রতিবাদে উদ্বুদ্ধ করতে পারা।
	৪.৩ প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে ধারণা লাভ করে নিজের, পরিবারের সদ্যদের ও সহপাঠীদের প্রাথমিক চিকিৎসায় সহযোগিতা করার মাধ্যমে নিরাপদ থাকা।	৪.৩ শরীরের স্পর্শকাতর অঙ্গ সম্পর্কে ধারণা লাভ করে নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে পারা।	****	****	****
[৫] বিদ্যালয়ে দৈনিক সমাবেশ, বিভিন্ন জাতীয় দিবস ও ক্রীড়া কর্মসূচি পালন, কাব-স্কাউটিংয়ে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলাবোধ ও নেতৃত্বদানের	৫.১ দৈনিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করে নিজেকে সুশৃঙ্খল করে গড়ে তোলা।	৫.১ দৈনিক সমাবেশে অংশগ্রহণ ও মুক্তহস্ত ব্যায়াম করতে পারা।	৫.১ দৈনিক সমাবেশে অংশগ্রহণ করে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হতে পারা।	৫.১ দৈনিক সমাবেশ পরিচালনার মাধ্যমে শৃংখলা, পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ, সহনশীলতা অর্জন করতে পারা।	৫.১ ধারাবাহিকভাবে দৈনিক সমাবেশ পরিচালনার মাধ্যমে শৃংখলা, পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ, সহনশীলতা ও নেতৃত্বদানের গুণাবলি অর্জন করতে পারা।

গুণাবলি অর্জন করতে পারা।	৫.২ বিভিন্ন জাতীয় দিবস, ক্রীড়া কর্মসূচি ও কাব-স্কাউটিংয়ে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলাবোধ ও নেতৃত্বদানের গুণাবলি অর্জন করতে পারা।	৫.২ বিভিন্ন জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হওয়া।	৫.২ জাতীয় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করে শৃঙ্খলা, পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ বজায় রেখে দেশপ্রেমে উদ্বুদ্ধ হতে পারা।	৫.২ জাতীয় দিবসসমূহ পালনের মাধ্যমে দেশাত্ববোধের চেতনায় উদ্বুদ্ধ হতে পারা।	৫.২ বিদ্যালয়ের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণের মাধ্যমে নেতৃত্বদানের দক্ষতা অর্জন করা এবং সঠিকভাবে দায়িত্ব পালন করতে পারা।
	****	৫.৩ ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলাবোধ অর্জন ও অপরের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করতে পারা।	৫.৩ ক্রীড়া কর্মসূচিতে সক্রিয় অংশগ্রহণের মাধ্যমে শৃঙ্খলাবোধ অর্জন ও অপরের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করতে পারা।	৫.৩ ক্রীড়া কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করে শৃংখলা, পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ, সহনশীলতা ও নেতৃত্বদানের গুণাবলি অর্জন করতে পারা।	৫.৩ জাতীয় দিবসসমূহ পালনের মাধ্যমে দেশপ্রেম ও মুক্তিযুদ্ধের চেতনাবোধ জাগ্রত করতে পারা।
	****	৫.৪ কাব-স্কাউটিংয়ের প্রয়োজনীয়তা জেনে অংশগ্রহণ করতে পারা।	৫.৪ কাব-স্কাউটিংয়ের গুরুত্ব সম্পর্কে জেনে কাব-স্কাউটিংয়ে অংশগ্রহণ করতে পারা।	৫.৪ কাব-স্কাউটিংয়ের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জেনে কাব-স্কাউটিংয়ে অংশগ্রহণ করে দলগঠন করতে পারা।	৫.৪ কাব-স্কাউটিংয়ের নিয়ম-কানুন জেনে দলগঠন ও দল পরিচালনা এবং দুর্যোগ মোকাবেলায় স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে দায়িত্ব পালন করতে পারা।

বিস্তৃত শিক্ষাক্রম

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য

প্রথম শ্রেণি

বিষয়ভিত্তিক যোগ্যতা	শ্রেণি অর্জন উপযোগী যোগ্যতা	শিখনফল	বিষয়বস্তু	শিখন শেখানো কার্যক্রম		মূল্যায়ন	
				পদ্ধতি	পরিকল্পিত কাজ	পদ্ধতি	টুলস
[১] বয়স উপযোগী ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও স্বাস্থ্যবিধি অনুশীলন করে পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ এবং পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুমের মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিকভাবে সুরক্ষিত থেকে নিরাপদ, সুস্থ ও সুন্দর জীবনযাপন করতে পারা।	১.১ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার নিয়ম মেনে আনন্দময় জীবন গড়ে তুলতে পারা।	১.১.১ শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকার উপায়সমূহ বলতে পারবে।	পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা	আলোচনা প্রদর্শন ভূমিকাভিনয় দলগত কাজ মাইন্ড ম্যাপিং	আলোচনার মাধ্যমে শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ থাকার উপায় বলা।	পর্যবেক্ষণ মৌখিক	প্রশ্নমালা চেকলিস্ট
		১.১.২ ব্যক্তিগত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে পারবে।			হাত, পা, নখ, মুখ, দাঁত, চুল ও পোশাক পরিষ্কার রাখার ভূমিকাভিনয়।		
		১.১.৩ স্বাস্থ্যবিধি মেনে শৌচাগার ব্যবহার করতে পারবে।			স্বাস্থ্যবিধি মেনে বিদ্যালয়ের শৌচাগার ব্যবহারের অনুশীলন করা।		
		১.১.৪ যথাস্থানে ময়লা আবর্জনা ফেলে নিকট পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখতে পারবে।			ডাস্টবিনে/ নির্দিষ্ট স্থানে ময়লা আবর্জনা ফেলা।		
		১.১.৫ স্বতঃস্ফুর্তভাবে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে পারবে।			বিদ্যালয়ের পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে দলগতভাবে অংশগ্রহণ করা।		
	১.২ স্বাস্থ্যকর ও অস্বাস্থ্যকর খাবার এবং পানীয় সম্পর্কে ধারণা লাভ করে নিয়মিত স্বাস্থ্যকর খাবার এবং পানীয় গ্রহণ করা।	১.২.১ স্বাস্থ্যকর ও অস্বাস্থ্যকর খাবার এবং পানীয় সম্পর্কে ধারণা লাভ করে চিহ্নিত করতে পারবে।	স্বাস্থ্যকর ও অস্বাস্থ্যকর খাবার এবং পানীয়	আলোচনা প্রদর্শন দলগত কাজ জোড়ায় কাজ ভূমিকাভিনয় POE (Predict, Observe & Explain)	বিভিন্ন খাবার এবং পানীয় সম্পর্কিত ছবি/চিত্র/ভিডিও প্রদর্শনপূর্বক স্বাস্থ্যকর ও অস্বাস্থ্যকর খাবার এবং পানীয় সম্পর্কে আলোচনা করা।		
		১.২.২ নিয়মিত স্বাস্থ্যকর খাবার ও পানীয় গ্রহণ করতে পারবে।					
		১.২.৩ অস্বাস্থ্যকর খাবার ও পানীয় পরিহার করতে পারবে।			স্বাস্থ্যকর ও অস্বাস্থ্যকর খাবার এবং পানীয় সম্বলিত ছবি প্রদর্শনপূর্বক স্বাস্থ্যকর ও অস্বাস্থ্যকর খাবার এবং পানীয় চিহ্নিত করা ও তালিকা তৈরি করা। নিরাপদ খাবার ও পানীয় নির্বাচন করার খেলা।		
	১.৩ দৈনন্দিন জীবনে নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহারের অভ্যাস তৈরির মাধ্যমে সুস্থ থাকা।	১.৩.১ নিরাপদ পানির ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবে।	নিরাপদ পানি	প্রদর্শন আলোচনা ব্যবহারিক অনুশীলন	আলোচনা ও প্রদর্শনের মাধ্যমে নিরাপদ পানির ধারণা উপস্থাপন করা।		
		১.৩.২ সুস্থ থাকার জন্য পানযোগ্য পানি চিহ্নিত করতে পারবে।			নিরাপদ পানি পান করার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলা।		
		১.৩.৩ দৈনন্দিন বিভিন্ন কাজে ব্যবহারের জন্য নিরাপদ পানি চিহ্নিত করতে পারবে।			দৈনন্দিন জীবনে নিরাপদ পানি পান ও ব্যবহার করবে।		
	১.৪ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য পরিমিত ঘুম, বিশ্রাম ও বিনোদনের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারা।	১.৪.১ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতার জন্য পরিমিত ঘুম, বিশ্রাম ও বিনোদনের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলতে পারবে।	ঘুম, বিশ্রাম ও বিনোদন	আলোচনা প্রদর্শন ভূমিকাভিনয়	ছবি/চিত্র/ভিডিও প্রদর্শনের মাধ্যমে লেখাপড়া ও খেলাধুলার পর পরিমিত পরিমিত ঘুম, বিশ্রাম ও বিনোদনের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলা।	পর্যবেক্ষণ মৌখিক	প্রশ্নমালা চেকলিস্ট
		১.৪.২ সুস্থতার জন্য প্রতিদিনের ঘুম বিশ্রাম ও বিনোদনের সময় নির্ধারণ করতে পারবে।			পরিমিতভাবে ঘুম, বিশ্রাম ও বিনোদনের দৈনন্দিন রুটিন তৈরি করা।		
		১.৪.৩ ছড়া ও ছড়া গানের মাধ্যমে নৃত্যময় ব্যায়াম করা।			শিক্ষা সংশ্লিষ্ট ছড়া ও ছড়া গানের মাধ্যমে নৃত্যময় ব্যায়াম অনুশীলন।		

অংশ-খ	বিভিন্ন শ্রেণিতে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার বিষয়বস্তু

প্রথম শ্রেণি

১। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ২। স্বাস্থ্যকর ও অস্বাস্থ্যকর খাবার এবং পানীয় ৩। নিরাপদ পানি ৪। ঘুম, বিশ্রাম ও বিনোদন ৫। আনন্দদায়ক দেশীয় খেলা ৬। ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ৭। আবেগ ও মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ ৮। সবাই মিলেমিশে চলি ৯। খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনা ১০। শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ১১। প্রাথমিক চিকিৎসা ১২। দৈনিক সমাবেশ ১৩। জাতীয় দিবস ও ক্রীড়া কর্মসূচি

দ্বিতীয় শ্রেণি

১। নিজের যত্ন ২। স্বাস্থ্যবিধি ৩। পুষ্টিকর ও অস্বাস্থ্যকর খাবার ৪। নিরাপদ পানি পান, ব্যবহার ও উৎস ৫। বিদ্যালয় ও বাড়ির কাজে অংশগ্রহণ ৬। পরিমিত ঘুম ও বিশ্রাম ৭। কোভিড-১৯ ও অন্যান্য সংক্রামক রোগ ৮। শরীরচর্চার প্রয়োজনীয়তা ও কলাকৌশল ৯। অভ্যন্তরীণ ও বহিরাঙ্গন খেলা ১০। সাঁতার ১১। ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ১২। স্বাস্থ্য কার্ড ১৩। আবেগ নিয়ন্ত্রণ ও বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক ১৪। লিঙ্গ বৈষম্যমূলক আচরণ ১৫। বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন সহপাঠীর সাথে আচরণ ১৬। খেলাধুলায় দুর্ঘটনার সম্ভাব্য কারণ ও সতর্কতামূলক ব্যবস্থাগ্রহণ ১৭। প্রাথমিক চিকিৎসার উপকরণ ও ব্যবহার ১৮। শরীরের স্পর্শকাতর অঙ্গসমূহ ১৯। দৈনিক সমাবেশ ও মুক্তহস্ত ব্যায়াম, জাতীয় কর্মসূচি ২০। ক্রীড়া কর্মসূচি ২১। কাব-স্কাউটিং

তৃতীয় শ্রেণি

১। নিজের যত্ন ও পরিচর্যা ২। পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য ৩। নিরাপদ পানির উৎস ও রক্ষণাবেক্ষণ ৪। পরিমিত বিশ্রাম ৫। কোভিড-১৯ ও অন্যান্য সংক্রামক রোগ ৬। মুক্তহস্ত ব্যায়াম ও সরঞ্জামবিহীন খেলা ৭। সরঞ্জামসহ খেলা ৮। সাঁতার ৯। ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ১০। স্বাস্থ্যকার্ড ১১। আবেগ নিয়ন্ত্রণ ও উত্তম আচরণ ১২। লিঙ্গসমতা ১৩। প্রতিবন্ধীদের সাথে সম্পর্ক ১৪। দুর্ঘটনার কারণ ও প্রাথমিক চিকিৎসা ১৫। ভালো ও মন্দ স্পর্শ ১৬। দৈনিক সমাবেশ ১৭। জাতীয় দিবস ও জাতীয় কর্মসূচি ১৮। ক্রীড়া কর্মসূচি ১৯। কাব-স্কাউটিং

চতুর্থ শ্রেণি

১। পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজনীয়তা ২। পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য ৩। অনিরাপদ পানি পান ও ব্যবহারের অপকারিতা ৪। বাগান করা ৫। পরিমিত ঘুম ও বিশ্রাম ৬। কোভিড-১৯ ও অন্যান্য সংক্রামক রোগ ৭। সরঞ্জামসহ ও সরঞ্জামবিহীন খেলা ৮। দৌড়, লাফ ও নিক্ষেপ ৯। সাঁতার ১০। ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ১১। স্বাস্থ্যকার্ড ব্যবহার ও মূল্যায়ন ১২। খেলাধুলায় অংশগ্রহণ ও মানসিক চাপমুক্ত থাকা ১৩। বন্ধু ও সহপাঠীদের সাথে সুসম্পর্ক ১৪। লিঙ্গসমতা ১৫। বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের সহযোগিতা ১৬। শ্রেণিকক্ষে ও খেলার মাঠে দুর্ঘটনার কারণ ও প্রাথমিক চিকিৎসা ১৭। ভালো ও মন্দ স্পর্শের প্রতিকার ১৮। দৈনিক সমাবেশ ১৯। জাতীয় দিবস ২০। ক্রীড়া কর্মসূচি ২১। কাব-স্কাউটিং

পঞ্চম শ্রেণি

১। পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য ২। মানসিক সুস্থতার জন্য পরিমিত ঘুম ও বিশ্রাম ৩। বাগান ৪। কোভিড-১৯ ও অন্যান্য সংক্রামক রোগ ৫। দলগত খেলা ৬। দৌড়, লাফ ও নিক্ষেপ ৭। সাঁতার ৮। ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ৯। স্বাস্থ্যকার্ড ব্যবহার ও মূল্যায়ন ১০। বন্ধুত্ব ও ভ্রাতৃত্ববোধ ১১। আবেগ নিয়ন্ত্রণ ও উত্তম আচরণ ১২। অনুষ্ঠান আয়োজনে শ্রেণিকক্ষ ও খেলার মাঠ সুসজ্জিতকরণে সহযোগিতা ১৩। বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন বন্ধুদের সাথে সম্পর্ক ১৪। দুর্ঘটনার প্রতিকার ও প্রতিরোধ ১৫। মন্দ স্পর্শ বিষয়ক ঘটনার প্রতিকার ও প্রতিবাদ ১৬। দৈনিক সমাবেশ ১৭। নেতৃত্বদানের গুণাবলি ১৮। জাতীয় দিবস, দেশপ্রেম ও মুক্তিযুদ্ধের চেতনা ১৯। কাব-স্কাউটিং

অধিবেশন-৩	মানসিক স্বাস্থ্য

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. মানসিক স্বাস্থ্যের ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
খ. আবেগ ব্যবস্থাপনায় করণীয় ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
গ. খেলার মাধ্যমে শিশুর আবেগ ব্যবস্থাপনা কৌশল অনুশীলন করতে পারবেন।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলীয় কাজ।

উপকরণ : প্রেজেন্টেশন স্লাইডস, একটি বাক্স, স্টিকি নোট, অডিও ক্লিপ।

অংশ-ক	মানসিক স্বাস্থ্য	সময়: ৪০ মিনিট

২. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। এরপর সবাইকে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত একটি করে শব্দ বোর্ডে লিখতে বলুন (যেমন- সুখ, চাপ, প্রশান্তি ইত্যাদি)।

৩. প্রশিক্ষণার্থীদের জিজ্ঞেস করুন, মানসিক চাপ কী এবং এর প্রভাবে আপনি কেমন অনুভব করেন? ২/৩ জনের উত্তর শুনুন এবং **সহায়ক তথ্য** থেকে মানসিক চাপ বিষয়ে বিস্তারিত পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে উপস্থাপন করুন।

৪. প্রথমে আপনি একটি মজার অভিজ্ঞতা বলুন

> "আমার একদিন মানসিক চাপ এত বেশি ছিল যে, অফিস থেকে বের হয়ে বন্ধুকে ফোন দিলাম। তবে খেয়াল করিনি, ভুল করে নম্বরের একটা ডিজিট ভুল টাইপ করেছি।......"

৫. অতঃপর প্রশিক্ষণার্থীদের একটি করে মজার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে উৎসাহিত করুন এবং প্রশিক্ষার্থীরা কে কীভাবে মানসিক চাপ মোকাবেলা করেছেন তা জানতে চান এবং প্রয়োজনে বোর্ডে একটি তালিকা তৈরি করুন। অতঃপর **সহায়ক তথ্যপত্রের** আলোকে চাপ মোকাবেলার বিভিন্ন কৌশল নিয়ে আলোচনা করুন।

৬. এবারে একটি ইতিবাচক পরিবেশ তৈরি করে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের কৌশল হিসেবে শ্বাসের ব্যায়াম অনুশীলনের নির্দেশনা প্রদান করুন।

অংশ-খ	আবেগ ব্যবস্থাপনা	সময়: ২৫ মিনিট

১. বোর্ডে আবেগ শব্দটি লিখে মাইন্ড ম্যাপিং আকারে প্রশিক্ষণার্থীদের মতামত সংগ্রহ করুন। অতঃপর **সহায়ক তথ্যের** আলোকে আবেগ কী তা সংজ্ঞায়িত করুন।

২. বোর্ডে আবেগের বিভিন্ন ধরন (যেমন- রাগ, দুঃখ, আনন্দ, ভয়) লিখে রাখুন। প্রশিক্ষণার্থীদের স্টিকি নোট সরবারহ করে নির্দেশনা দিন, তারা সর্বশেষ কোন পরিস্থিতিতে এই আবেগ অনুভব করেছেন তা স্টিকি নোটে

লিখে বোর্ডের সঠিক স্থানে সেট করান। এরপর জোড়ায় আলোচনা করতে দিন, এই আবেগ কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করা যেত প্রশ্নোত্তরে আলোচনা করুন।

৩. প্রশিক্ষণার্থীদের ৪টি দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দলের কাছে একটি করে চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতি তুলে ধরুন (যেমন-কর্মক্ষেত্রে অতিরিক্ত কাজের চাপ, ব্যক্তিগত সমস্যার কারণে কর্মক্ষেত্রে মনোযোগ হারানো, সহকর্মীর কাছ থেকে প্রকাশ্যে সমালোচিত হওয়া, কোনো কাজ প্রত্যাশিতভাবে না হওয়া)। দলগুলো কিভাবে এই পরিস্থিতিতে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে হয় তা অভিনয় করবে। শেষে **সহায়ক তথ্যের** আলোকে কৌশলগুলো বিশ্লেষণ করুন।

অংশ-গ	খেলার মাধ্যমে শিশুর আবেগ ব্যবস্থাপনা	সময়: ২০ মিনিট

১. কীভাবে খেলার মাধ্যমে শিশুর আবেগ ব্যবস্থাপনা করা যায়?- এ সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের জিজ্ঞেস করুন, ২/৩ জনের উত্তর শুনুন এবং **সহায়ক তথ্যের** আলোকে প্রশিক্ষণার্থীদের ধারণা স্পষ্ট করুন।

২. সবাইকে সাথে নিয়ে **তথ্যপত্রের সহায়তায়** খেলার মাধ্যমে শিশুর আবেগ ব্যবস্থাপনার কয়েকটি কৌশল অনুশীলন করুন।

অংশ-ঘ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

১. মানসিক স্বাস্থ্য কী?

২. মানসিক চাপের ২টি প্রভাব সম্পর্কে বলুন।

৩. আবেগ ব্যবস্থাপনার একটি কৌশল বর্ণনা করুন।

অধিবেশনের শেষ পর্যায়ে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-৩: মানসিক স্বাস্থ্য

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. মানসিক স্বাস্থ্যের ধারণা ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
খ. আবেগ ব্যবস্থাপনায় করণীয় ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
গ. খেলার মাধ্যমে শিশুর আবেগ ব্যবস্থাপনা কৌশল অনুশীলন করতে পারবেন।

অংশ-ক	মানসিক স্বাস্থ্য

মানসিক স্বাস্থ্য কেবল মানসিক রোগের অনুপস্থিতি নয়, বরং এটি ব্যক্তির আত্মবিশ্বাস, সুখী ও সৃজনশীল জীবনযাপন এবং নিজেকে পূর্ণতা অর্জনের সামর্থ্যকেও নির্দেশ করে। সুস্থ মানসিক অবস্থা একটি সুখী, সফল এবং অর্থবহ জীবনের ভিত্তি। মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানা ও পরিচর্যা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি আমাদের জীবনের বিভিন্ন দিককে প্রভাবিত করে এবং সামগ্রিক সুস্থতার মূল ভিত্তি হিসেবে কাজ করে।

মানসিক স্বাস্থ্য

মানসিক স্বাস্থ্য বলতে এমন একটি অবস্থাকে বোঝায় যেখানে ব্যক্তি মানসিক, আবেগিক এবং আচরণগতভাবে সুস্থ থাকে। এটি এমন একটি সক্ষমতা যা ব্যক্তি তার নিজের আবেগ নিয়ন্ত্রণ, মানসিক চাপ মোকাবেলা, কার্যকরী সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং সমাজের সাথে ইতিবাচক সম্পর্ক বজায় রাখতে ব্যবহার করে।

মানসিক চাপ

মানসিক চাপ হলো শারীরিক ও মানসিক প্রতিক্রিয়া, যা কোনো চ্যালেঞ্জ, সমস্যা বা কঠিন পরিস্থিতির মুখোমুখি হলে অনুভূত হয়। এটি আমাদের শরীরের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া, যা কখনো ইতিবাচক হতে পারে (যেমন- কাজের প্রতি উদ্দীপনা তৈরি করা), আবার কখনো নেতিবাচকও হতে পারে (যেমন- উদ্বেগ, হতাশা বা আতঙ্ক সৃষ্টি করা)।

মানসিক চাপের ধরন (Types of Mental Stress)

মানসিক চাপ সাধারণত বিভিন্ন পরিস্থিতি ও কারণে সৃষ্টি হতে পারে। মানসিক চাপ বিভিন্ন ধরনের হতে পারে। যেমন-

১। স্বল্পমেয়াদী চাপ (Acute Stress)

- এটি সবচেয়ে সাধারণ ধরনের মানসিক চাপ।
- স্বল্প সময়ের জন্য অনুভূত হয় এবং সাধারণত দ্রুত চলে যায়।
- কোনো আকস্মিক সমস্যা, কাজের চাপ, পরীক্ষা বা জরুরি কাজের কারণে হতে পারে।

উদাহরণ:

- পরীক্ষার আগের উত্তেজনা।
- গুরুত্বপূর্ণ মিটিং বা উপস্থাপনার আগে নার্ভাস হওয়া।

২। দীর্ঘমেয়াদী চাপ (Chronic Stress)

- দীর্ঘ সময় ধরে চলতে থাকে এবং শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর মারাত্মক প্রভাব ফেলে।
- এটি অবসাদ, হতাশা ও উদ্বেগ তৈরি করতে পারে।
- দীর্ঘদিন ধরে চলতে থাকলে এটি বিভিন্ন রোগের কারণ হতে পারে।

উদাহরণ:

চাকরির চাপ, পারিবারিক কলহ, দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতা।

৩। ঘটনাজনিত তীব্র চাপ (Traumatic Stress)

- এটি কোনো ভয়াবহ বা বেদনাদায়ক ঘটনার ফলে সৃষ্ট মানসিক চাপ।
- অনেক সময় এটি পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (PTSD)-এ পরিণত হতে পারে।

উদাহরণ:

- প্রাকৃতিক দুর্যোগ (ভূমিকম্প, বন্যা)।
- শারীরিক বা মানসিক নির্যাতনের অভিজ্ঞতা।

মানসিক চাপের কারণ:

- **ব্যক্তিগত সমস্যা** (পরিবার, সম্পর্ক, আর্থিক সমস্যা)
- **পেশাগত চ্যালেঞ্জ** (কাজের চাপ, সময় ব্যবস্থাপনার সমস্যা)
- **সামাজিক ও পরিবেশগত কারণ** (প্রতিযোগিতা, সামাজিক প্রত্যাশা)
- **স্বাস্থ্যগত সমস্যা** (রোগ বা অসুস্থতা)

মানসিক চাপের লক্ষণ:

- অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগ
- মনোযোগ ও স্মৃতিশক্তির হ্রাস
- ঘুমের সমস্যা (অনিদ্রা বা অতিরিক্ত ঘুম)
- অতিরিক্ত রাগ করা
- ক্লান্তি ও হতাশা অনুভব করা

মানসিক স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে শিক্ষক, কর্মক্ষেত্রে নানা সমস্যার সম্মুখীন হয়। এটি শিক্ষক ও শিক্ষার্থী উভয়ের ক্ষেত্রেই নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।

কর্মক্ষেত্রে শিক্ষকের মানসিক স্বাস্থ্য ভালো না থাকার প্রভাব:

শিক্ষাদানে আগ্রহ হ্রাস: ক্লাসে মনোযোগ কমে যায়, পাঠদান কার্যকর হয় না।

মনের স্থিতিশীলতা নষ্ট হয়: শিক্ষার্থীদের প্রতি ধৈর্য কমে যায়, রাগ বা বিরক্তি প্রকাশ পেতে পারে।

নেতিবাচক শারীরিক প্রভাব: ঘুমের সমস্যা, মাথাব্যথা, উচ্চ রক্তচাপের মতো সমস্যা দেখা দিতে পারে।

কর্মস্পৃহা কমে যায়: শিক্ষক নিজের দায়িত্ব পালনে অনীহা অনুভব করতে পারেন।

সম্পর্কের অবনতি: সহকর্মী, শিক্ষার্থী ও অভিভাবকদের সঙ্গে সুসম্পর্ক রক্ষা করা কঠিন হয়ে যায়।

উদ্ভাবনী শক্তি কমে যায়: নতুন শিক্ষাদান পদ্ধতি ও কৌশল নিয়ে কাজ করতে আগ্রহ হারিয়ে ফেলেন।

শিক্ষার্থীর মানসিক স্বাস্থ্য ভালো না থাকার প্রভাব:

শিক্ষার প্রতি অনীহা: পড়াশোনার প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলে, ক্লাসে মনোযোগ দিতে পারে না।

সামাজিক বিচ্ছিন্নতা: বন্ধু ও শিক্ষকদের সঙ্গে মেলামেশা কমিয়ে দেয়, আত্মবিশ্বাস কমে যায়।

শারীরিক অসুস্থতা: মাথাব্যথা, পেটব্যথা, দুর্বলতা বা ঘুমজনিত সমস্যা দেখা দিতে পারে।

আচরণগত সমস্যা: আচরণে চঞ্চলতা, বিরক্তিভাব বা আগ্রাসী মনোভাব দেখা দিতে পারে।

মানসিক চাপে বৃদ্ধি: পরীক্ষার চাপ, প্রতিযোগিতা ও পারিবারিক প্রত্যাশার কারণে উদ্বিগ্নতা বৃদ্ধি পায়।

সৃজনশীলতা ও উদ্ভাবনী শক্তির হ্রাস: নতুন ধারণা তৈরি বা সৃজনশীল কাজে অংশগ্রহণে অনীহা দেখা যায়।

মানসিক চাপ মোকাবেলার কৌশল

মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের অন্যতম কৌশল হলো এর লক্ষণগুলো চিহ্নিত করার মাধ্যমে নিজের আবেগ ও অনুভূতিগুলো বোঝার চেষ্টা করা। কারণ এর মাধ্যমেই আমরা আমাদের মানসিক চাপ সম্পর্কে সচেতন হতে পারব ও নিজেদের মানসিক চাপের ধরন অনুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারব। ব্যক্তিভেদে মানসিক চাপের ধরন ও নিয়ন্ত্রণ কৌশল ভিন্ন হতে পারে। নিচে কয়েকটি কার্যকর কৌশল দেওয়া হলো-

শারীরিক কৌশল (Physical Techniques)

নিয়মিত ব্যায়াম করুন: দৌড়ানো, হাঁটা, সাইক্লিং, যোগব্যায়াম বা অন্যান্য শারীরিক কার্যক্রম করলে শরীরে হ্যাপি হরমোন নিঃসৃত হয়, যা মানসিক চাপ কমায়।

পর্যাপ্ত ঘুম নিশ্চিত করুন: প্রতিদিন ৭-৮ ঘণ্টা ঘুমানো চাপ কমাতে সাহায্য করে।

শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করুন: ধীরে ধীরে গভীরভাবে শ্বাস নিয়ে ছেড়ে দিন (Deep Breathing Exercise)। এটি মুহূর্তেই চাপ কমাতে সাহায্য করে।

সুস্থ খাদ্যাভ্যাস বজায় রাখুন: পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ এবং অতিরিক্ত চিনিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলা উচিত।

শ্বাসের ব্যায়ামের কৌশল

শান্ত থাকার অনুশীলন

শান্ত থাকার জন্য শ্বাসের ব্যায়াম একটি কার্যকর পদ্ধতি। শ্বাসের ব্যায়াম এমন একটি পদ্ধতি যেখানে শ্বাস নেওয়া এবং ছাড়ার বিভিন্ন কৌশল ব্যবহার করে দেহ ও মনকে শিথিল করা এবং সুস্থ রাখা হয়। এটি দেহের অক্সিজেন গ্রহণ বাড়িয়ে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করে। শ্বাসের ব্যায়ামে সাধারণত ধীর ও গভীর শ্বাস নেওয়া, নির্দিষ্ট সময় ধরে শ্বাস ধরে রাখা এবং ধীরে শ্বাস ছাড়ার কৌশল প্রয়োগ করা হয়।

১. সবাইকে পা মাটিতে সমানভাবে রেখে সোজা হয়ে বসতে বলুন। প্রথমে ধীরে ধীরে নাক দিয়ে ৪ সেকেন্ডে শ্বাস নিতে, তারপর ৬ সেকেন্ড ধরে মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়তে বলুন। এটি কয়েকবার অনুশীলন করান এবং প্রতিবার অনুভূতি নিয়ে প্রশ্ন করুন।

২. নাক দিয়ে ৪ সেকেন্ড ধরে শ্বাস নিয়ে, ৭ সেকেন্ড শ্বাস ধরে রাখতে বলুন। অতঃপর মুখ দিয়ে ৮ সেকেন্ড ধরে ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়তে বলুন। পুরো প্রক্রিয়াটি ৩-৪ বার করার নির্দেশনা প্রদান করুন।

৩. সবাইকে চোখ বন্ধ করতে বলুন। ধীরে ধীরে শ্বাস নিতে বলুন এবং বলুন, "প্রতিটি শ্বাসের সঙ্গে আপনি ইতিবাচক শক্তি নিচ্ছেন এবং শ্বাস ছাড়ার সঙ্গে সঙ্গে সমস্ত চাপ ছেড়ে দিচ্ছেন।" এটি ৩-৫ বার করান।

এই ব্যায়াম সহজে করা যায় এবং এর জন্য কোনো বিশেষ সরঞ্জামের প্রয়োজন হয় না।

মানসিক কৌশল (Mental Techniques)

পজিটিভ চিন্তা করুন: নেতিবাচক চিন্তা দূর করার জন্য সেলফ-টক (নিজের সাথে ইতিবাচক কথা বলা) করুন।

মনোযোগ বা মেডিটেশন চর্চা করুন: প্রতিদিন ৫-১০ মিনিট মেডিটেশন করলে মন শান্ত হয় এবং স্ট্রেস কমে।

সময় ব্যবস্থাপনা করুন: কাজের তালিকা তৈরি করুন এবং গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলো আগে করুন।

প্রতিকূল পরিস্থিতিকে সহজভাবে নিন: সব সমস্যাকে নিজের উপর চাপ হিসেবে না নিয়ে, ধৈর্য ধরে সমাধান করার চেষ্টা করুন।

সামাজিক কৌশল (Social Techniques)

বন্ধু-বান্ধব ও পরিবারের সঙ্গে সময় কাটান: প্রিয়জনদের সঙ্গে কথা বললে মানসিক চাপ কমে।

সাহায্য চাইতে শিখুন: অতিরিক্ত চাপ অনুভব করলে পরিবারের সদস্য, বন্ধু বা বিশেষজ্ঞের সাহায্য নিন।

সামাজিক কাজে অংশগ্রহণ করুন: কমিউনিটি সেবা বা স্বেচ্ছাসেবী কাজে যুক্ত থাকলে মানসিক প্রশান্তি আসে।

বিনোদনমূলক কৌশল (Recreational Techniques)

প্রিয় শখ চর্চা করুন: গান শোনা, বই পড়া, আঁকা, রান্না করা বা ভ্রমণে গেলে স্ট্রেস কমে।

হাসি ও আনন্দ বজায় রাখুন: কৌতুক শুনুন, মজার সিনেমা দেখুন এবং বেশি হাসুন।

পেশাগত কৌশল (Professional Techniques)

কাজের চাপ কমানোর জন্য বিরতি নিন: একটানা কাজ না করে মাঝেমধ্যে ছোট বিরতি নিলে মন ফ্রেশ হয়।

কাজ ভাগ করে নিন: সব কিছু একা করার চেষ্টা না করে দলগতভাবে কাজ করুন।

কর্মক্ষেত্রে ইতিবাচক পরিবেশ তৈরি করুন: সহকর্মীদের সঙ্গে সুসম্পর্ক বজায় রাখুন।

অংশ-খ	আবেগ ব্যবস্থাপনা

আবেগ ব্যবস্থাপনা হলো নিজের আবেগগুলো সঠিকভাবে চিনতে, বুঝতে এবং নিয়ন্ত্রণ করার দক্ষতা। এটি আমাদের ক্রোধ, দুঃখ, হতাশা বা আনন্দের মতো বিভিন্ন আবেগকে নিয়ন্ত্রিতভাবে প্রকাশ করতে সাহায্য করে। আবেগ ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে আমরা মানসিক চাপ কমিয়ে ইতিবাচক আচরণ করতে পারি। এই দক্ষতা ব্যক্তিগত সম্পর্ক উন্নত করতে, সামাজিক যোগাযোগ বজায় রাখতে এবং কর্মক্ষেত্রে কার্যকরভাবে কাজ করতে সহায়ক।

আবেগ

আবেগ হল মানুষের মনের এক ধরনের স্বতঃস্ফূর্ত প্রতিক্রিয়া বা অনুভূতি, যা কোনো নির্দিষ্ট পরিস্থিতি, ব্যক্তি, ঘটনা বা অভিজ্ঞতার আলোকে সৃষ্ট হয়। এটি মানুষের আচরণ, চিন্তা, এবং শারীরিক প্রতিক্রিয়ায় প্রভাব ফেলে।

আবেগ ব্যবস্থাপনায় করনীয়

নিজের আবেগ চিহ্নিত করুন:

- আবেগ বোঝার জন্য নিজের মনোভাব এবং অনুভূতিগুলোকে স্বীকার করুন।
- কোন আবেগ, কেন হচ্ছে তা জানার অভ্যাস গড়ে তুলুন।

ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি করুন:

- ইতিবাচক বিষয়গুলোর দিকে মনোযোগ দিন।
- সমস্যা সমাধানের উপায় খুঁজতে ইতিবাচক মনোভাব বজায় রাখুন।

আবেগ প্রকাশের সঠিক উপায় খুঁজুন:

- প্রিয়জনের সঙ্গে কথা বলুন।
- সৃজনশীল কার্যক্রমের মাধ্যমে আবেগ প্রকাশ করুন।

পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা তৈরি করুন:

- জীবনে সবকিছু আপনার নিয়ন্ত্রণে থাকবে না, এই সত্য মেনে নিন।
- যা পরিবর্তন করা সম্ভব নয়, তা মেনে নিয়ে সমাধানের উপায় খুঁজুন।

মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিন:

- পর্যাপ্ত ঘুম, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং নিয়মিত ব্যায়াম করুন।
- মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে আত্মবিশ্বাস বাড়ানোর অভ্যাস গড়ে তুলুন।

শান্ত থাকার চেষ্টা করুন:

- গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস নিন।
- নিজেকে সময় দিন।

অংশ-গ	খেলার মাধ্যমে শিশুর আবেগ ব্যবস্থাপনা

শিশুর মধ্যে আত্মনিয়ন্ত্রণ (self-regulation)-এর দক্ষতা খুব অল্প বয়সেই তৈরি হয়। আত্মনিয়ন্ত্রণমূলক দক্ষতা শিশুকে আচরণ নিয়ন্ত্রণের পাশাপশি তার আবেগ, অনুভূতি ও চিন্তার নমনীয়তা প্রকাশে সাহায্য করে। শিশুদের আবেগ নিয়ন্ত্রণের একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হলো, একসাথে দলে খেলার সময় তাদের সহযোগিতাপূর্ণ ও গঠনমূলক অংশগ্রহণ। যে কোনো খেলায় এই বয়সি শিশুরা সক্রিয়ভাবে যুক্ত হয়ে নিজেদের আবেগ, আচরণ ও চিন্তা নিয়ন্ত্রণ করার সুযোগ পায়। প্রয়োজনীয় অনুপ্রেরণা, সক্রিয় অংশগ্রহণ এবং বড়দের সহযোগিতা শিশুর আবেগ প্রকাশে বিশেষ ভূমিকা রাখে। যেমন-

বরফ বরফ

- শিশুদের নিয়ে গোল হয়ে দাঁড়ান এবং বলুন, এখন আমরা সবাই মিলে বরফ বরফ খেলব।
- এবার বলুন, আমি যখন লাফাও, লাফাও বলব তখন আমরা সবাই মিলে নিজ জায়গায় দাঁড়িয়ে দুই পায়ে লাফাবো আর বরফ বললে যে যেখানে আছি সেখানেই দাঁড়িয়ে যাব, নড়াচড়া করব না, কথা বলব না এবং শিক্ষকের দিকে তাকিয়ে থাকব।
- এরপর আপনি শিশুদের নিয়ে লাফান এবং বলুন, লাফাও, লাফাও, লাফাও . . .। কিছুক্ষণ লাফানোর পর বলুন, 'বরফ'। আপনি যখন বরফ বলবেন তখন শিশুরা কেউ নড়াচড়া করছে কি না খেয়াল করুন। প্রশংসা করে বলুন, "বাহ! তোমরা সত্যিই খুব দ্রুত বরফ হয়ে গিয়েছ। বরফের মতো ঠাণ্ডা হয়ে গিয়েছ।" এভাবে মজা করে কয়েকবার খেলাটি খেলুন।
- শিশুরা যখন 'বরফ' শব্দটির সাথে পরিচিত হয়ে যাবে, তখন তাদের আবেগ ও আচরণ নিয়ন্ত্রণে এবং তাদের মনোযোগী করার ক্ষেত্রে খেলাটি বিশেষভাবে সাহায্য করবে।

চোখ বন্ধ ও খোলা

- প্রথমে শিশুদের নিয়ে গোল হয়ে দাঁড়ান এবং বলুন, এখন আমরা চোখ বন্ধ ও খোলার একটি মজার খেলা খেলব।
- আমি যখন একবার তালি দিব তখন তোমরা সবাই চোখ বন্ধ করবে, আবার পরপর দুইবার তালি দিলে চোখ খুলবে। এভাবে শিশুরা তালি শুনে চোখ বন্ধ করবে আবার চোখ খুলবে।
- শিশুরা খেলতে পারলে প্রশংসা করুন এবং শিশুদের মনোযোগ আকর্ষণে মজা করে খেলাটি কয়েকবার খেলুন।

অধিবেশন-৪	কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি কী তা বলতে পারবেন;

খ. কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধির ক্ষেত্রসমূহ ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলীয় কাজ।

উপকরণ : প্রেজেন্টেশন স্লাইডস, পাঠ সংশ্লিষ্ট ছবি, পোস্টার পেপার ও মার্কার।

অংশ-ক	কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি	সময়: ৩৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। এরপর সবাইকে কর্মক্ষেত্রের একটি চিত্র দেখান, যেখানে নিরাপত্তা ঝুঁকিগুলো লুকানো রয়েছে। প্রশিক্ষণার্থীদের ঝুঁকিগুলো শনাক্ত করতে বলুন এবং তাদের সমাধানের উপায় প্রস্তাব করতে বলুন।

২. কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে প্রশিক্ষণার্থীদের জিজ্ঞেস করুন, ৪/৫ জনের উত্তর শুনুন এবং সহায়ক তথ্য থেকে কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে আলোচনা করুন।

৩. প্রশিক্ষণার্থীদের জোড়ায় আলোচনা করে কর্মস্থলে কিছু নিরাপদ ক্ষেত্র এবং কিছু ঝুঁকিপূর্ণ ক্ষেত্রের একটি তালিকা প্রস্তুত করতে বলুন। অতঃপর তাদের বক্তব্যের স্বপক্ষে যুক্তি উপস্থাপন করতে বলুন। **সহায়ক তথ্যের** আলোকে আলোচনা করুন।

অংশ-খ	কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধির ক্ষেত্রসমূহ	সময়: ৫০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের ৫টি দলে বিভক্ত করে কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি রক্ষার্থে আপনার ভূমিকা পোস্টার পেপারে লিখে উপস্থাপন করতে বলুন। উপস্থাপন শেষে পিপিটিএক্স-এর মাধ্যমে প্রতিষ্ঠান প্রধান ও কর্মচারীর দায়িত্ব সম্পর্কে ধারণা প্রদান করুন।

২. অতঃপর প্রতিটি দলের কাছে একটি করে চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতি তুলে ধরুন (যেমন: পেশাগত ঝুঁকি সম্পর্কে জ্ঞানের অভাব, জরুরি পরিস্থিতি মোকাবেলার প্রস্তুতির অভাব, সঠিক নিরাপত্তা সরঞ্জামের অভাব, অতিরিক্ত কাজের চাপ)। দলগুলো কিভাবে এই পরিস্থিতি অভিজ্ঞতার আলোকে নিয়ন্ত্রণ করতে হয় তা অভিনয় করবে। শেষে কৌশলগুলো বিশ্লেষণ করুন।

অংশ-গ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

১. কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি বলতে কী বুঝেন?

২. কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তার পাঁচটি ক্ষেত্রের নাম বলুন।

অধিবেশনের শেষ পর্যায়ে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-৪: কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি কী তা বলতে পারবেন;

খ. কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধির ক্ষেত্রসমূহ ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

অংশ-ক	কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি

কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা বলতে এমন একটি ব্যবস্থাকে বোঝায়, যা কর্মীদের কাজের সময় শারীরিক, মানসিক এবং স্বাস্থ্যগত সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য গৃহীত নিয়ম ও প্রক্রিয়াগুলোর সমন্বয়। এর লক্ষ্য হলো কর্মক্ষেত্রে সম্ভাব্য দুর্ঘটনা, আঘাত এবং স্বাস্থ্যঝুঁকি কমিয়ে একটি নিরাপদ এবং ঝুঁকিমুক্ত পরিবেশ তৈরি করা।

গুরুত্ব:

- কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্যবিধি রক্ষা করলে কর্মীদের শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা বজায় থাকে।
- স্বাস্থ্যকর পরিবেশ কর্মীদের মধ্যে আত্মবিশ্বাস এবং প্রতিষ্ঠানের প্রতি বিশ্বাস ও আস্থার জন্ম দেয়।
- এটি কর্মীদের কাজের মান বৃদ্ধি করে।

পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধির প্রধান ক্ষেত্রসমূহ:

শারীরিক নিরাপত্তা:

- ঝুঁকিমুক্ত পরিবেশ ও কাজের মাঝে প্রয়োজনীয় বিশ্রামের ব্যবস্থা নিশ্চিত করা।
- কর্মীদের ব্যক্তিগত সুরক্ষা।

পরিবেশগত স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা:

- বায়ুদূষণ, শব্দদূষণ, আলো এবং তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ;
- কাজের জায়গায় সঠিক বায়ু চলাচল এবং পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা।

রোগ প্রতিরোধ:

- কর্মক্ষেত্রে স্বাস্থ্য সমস্যা যেমন-সংক্রামক রোগ, চর্মরোগ বা শ্বাসকষ্টজনিত সমস্যার ঝুঁকি কমানো।
- নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং কর্মীদের জন্য ভ্যাকসিনেশন ব্যবস্থা গ্রহণ।

মানসিক স্বাস্থ্য:

- মানসিক চাপ, কর্মক্ষেত্রের হয়রানি বা বুলিং প্রতিরোধে উদ্যোগ নেওয়া।
- কর্মীদের মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার্থে কাউন্সিলিং বা মানসিক সহায়তার ব্যবস্থা রাখা।

স্যানিটেশন ও পরিচ্ছন্নতা:

- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন শৌচাগার এবং নিরাপদ পানীয় জলের ব্যবস্থা।
- বর্জ্য ব্যবস্থাপনার জন্য কার্যকর পদক্ষেপ গ্রহণ।

ঝুঁকি ব্যবস্থাপনা:

- কাজের ঝুঁকি চিহ্নিত করে তা প্রতিরোধে কৌশল গ্রহণ।
- অগ্নিনির্বাপণ ব্যবস্থা এবং জরুরি অবস্থার প্রস্তুতি।
- কর্মীদের নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি।
- ঝুঁকিপূর্ণ কাজের জন্য কর্মীদের দক্ষতা বৃদ্ধি।

প্রাথমিক চিকিৎসা ও জরুরি সেবা:

- কর্মস্থলে প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা রাখা।
- জরুরি পরিস্থিতিতে সাড়া দেওয়ার জন্য প্রশিক্ষিত কর্মী তৈরি।

অংশ-খ	প্রশিক্ষণ ও সচেতনতা

কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে প্রতিষ্ঠান প্রধানের দায়িত্ব

কর্মীদের সুরক্ষা ও সুস্থতার জন্য একটি নিরাপদ কর্মপরিবেশ নিশ্চিত করা প্রতিষ্ঠান প্রধানের নৈতিক ও আইনি কর্তব্য। তাঁর দায়িত্বগুলোর মধ্যে রয়েছে:

নিরাপদ কর্মপরিবেশ নিশ্চিত করা:

- কাজের স্থান ঝুঁকিমুক্ত রাখতে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ।
- নিরাপত্তা সরঞ্জাম ও যন্ত্রপাতি সঠিকভাবে ব্যবহার এবং রক্ষণাবেক্ষণ নিশ্চিত করা।
- কর্মীদের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ পরিবেশ যেমন-আগুন, বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম বা রাসায়নিক উপকরণের সঠিক ব্যবস্থাপনা।

স্বাস্থ্যবিধি অনুসরণ নিশ্চিত করা:

- কর্মস্থলে স্যানিটেশন ব্যবস্থা যেমন-পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন শৌচাগার, নিরাপদ পানীয় জল এবং বর্জ্য ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করা।
- কর্মীদের জন্য স্বাস্থ্যকর পরিবেশ বজায় রাখা।

প্রশিক্ষণ ও সচেতনতা:

- কর্মীদের নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত প্রশিক্ষণ প্রদান।
- কর্মীদের ঝুঁকি চিহ্নিত করার এবং তা মোকাবেলা করার দক্ষতা বৃদ্ধি করা।
- পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্য সম্পর্কিত নীতিমালা সম্পর্কে কর্মীদের সচেতন করা।

ঝুঁকি মূল্যায়ন ও নিয়ন্ত্রণ:

- কর্মক্ষেত্রে ঝুঁকি চিহ্নিত করে তা প্রতিরোধের পদক্ষেপ নেওয়া।
- জরুরি পরিস্থিতি মোকাবেলায় যেমন-অগ্নিকাণ্ড বা ভূমিকম্পের জন্য প্রস্তুতি পরিকল্পনা করা।

প্রাথমিক চিকিৎসা ও জরুরি সেবা ব্যবস্থা:

- কর্মক্ষেত্রে প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা রাখা।
- জরুরি অবস্থায় দ্রুত সাড়া দেওয়ার জন্য পরিকল্পনা ও প্রশিক্ষিত কর্মী তৈরি।

নিয়ম ও আইনি নীতিমালা অনুসরণ:

- কাজের সময় সুরক্ষা ও স্বাস্থ্যবিধি প্রয়োগ নিশ্চিত করা।
- স্থানীয় এবং আন্তর্জাতিক নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি নীতিমালা অনুসরণ করা।

মানসিক স্বাস্থ্য ও কর্মী কল্যাণ:

- মানসিক চাপ বা হয়রানি প্রতিরোধে পদক্ষেপ গ্রহণ।
- কর্মীদের জন্য মানসিক সহায়তা এবং পরামর্শ প্রদান ব্যবস্থা রাখা।

প্রতিনিয়ত পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন:

- কর্মক্ষেত্রের নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধির কার্যকারিতা মূল্যায়ন করা।
- কর্মীদের মতামত নিয়ে নিয়মিত নিরাপত্তা নীতিমালা পর্যালোচনা ও উন্নয়ন।

কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে কর্মীদের দায়িত্ব

কর্মীদের সচেতনতা ও দায়িত্বশীল আচরণ কর্মক্ষেত্রকে নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর রাখতে সহায়তা করে। কর্মীদের কিছু গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব সম্পর্কে আলোচনা করা হল।

নিরাপত্তা নির্দেশিকা মেনে চলা:

- প্রতিষ্ঠানের নির্ধারিত নিরাপত্তা নীতিমালা ও নিয়মকানুন মেনে চলা।
- কাজের সময় ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম যথাযথভাবে ব্যবহার করা।

ঝুঁকিপূর্ণ আচরণ এড়ানো:

- দায়িত্ব পালনকালে ঝুঁকিপূর্ণ বা বেপরোয়া আচরণ থেকে বিরত থাকা।
- কাজের জায়গায় অযথা তাড়াহুড়া বা অসাবধান না থাকা।

পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখা:

- কর্মক্ষেত্র পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা।
- বর্জ্য বা ঝুঁকিপূর্ণ পদার্থের যথাযথ ব্যবস্থাপনা নিশ্চিত করা।

ঝুঁকি চিহ্নিত করা ও প্রতিবেদন দেওয়া:

- কাজের পরিবেশে কোনো সম্ভাব্য ঝুঁকি বা নিরাপত্তা সমস্যার বিষয় চিহ্নিত করা।
- যেকোনো দুর্ঘটনা, ক্ষতি বা সমস্যার তথ্য সঙ্গে সঙ্গে প্রতিষ্ঠানের সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিকে জানানো।

প্রশিক্ষণ গ্রহণ ও প্রয়োগ করা:

- নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কিত প্রশিক্ষণে অংশগ্রহণ করা।
- শেখা কৌশল এবং নিয়মগুলো সঠিকভাবে কাজে প্রয়োগ করা।

সহকর্মীদের সহায়তা করা:

- সহকর্মীদের নিরাপদ থাকার বিষয়ে সচেতন করা এবং প্রয়োজনে সহায়তা করা।
- দলগতভাবে কাজের সময় পারস্পরিক সুরক্ষা নিশ্চিত করা।

নিরাপত্তা সরঞ্জামের যথাযথ ব্যবহার:

- প্রতিষ্ঠানের সরবরাহ করা যন্ত্রপাতি ও সরঞ্জাম সঠিকভাবে ব্যবহার করা।
- যন্ত্রপাতির কোনো সমস্যা দেখা দিলে তা যথাযথ কর্তৃপক্ষকে জানানো।

মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখা:

- কর্মক্ষেত্রে মানসিক চাপ বা কাজের অতিরিক্ত চাপে সহনশীল আচরণ করা।
- মানসিক চাপের সমস্যা হলে সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষকে জানানো।

জরুরি পরিস্থিতি মোকাবেলা:

- অগ্নিকাণ্ড, ভূমিকম্প বা অন্যান্য জরুরি পরিস্থিতিতে প্রতিষ্ঠানের গৃহীত নীতিমালা অনুসরণ করা।

কর্মীদের দায়িত্বশীল আচরণ কর্মস্থলে পেশাগত নিরাপত্তা ও স্বাস্থ্যবিধি নিশ্চিত করার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। নিরাপত্তা নীতিমালা মেনে চলা, কর্মীদের সুরক্ষা প্রদান প্রতিষ্ঠানের সাফল্যে ভূমিকা রাখে।

অধিবেশন-৫	দৈনিক সমাবেশ

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম বর্ণনা করতে পারবেন;

খ. দৈনিক সমাবেশের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন;

গ. দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিকতা প্রদর্শন করতে পারবেন ।

সময়: ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তর,আলোচনা, প্রদর্শন, অনুশীলন ।

উপকরণ: হোয়াইট বোর্ড, মার্কার, মাল্টিমিডিয়া, প্রাত্যহিক সমাবেশের চিত্র।

অংশ-ক	দৈনিক সমাবেশ	সময়: ১০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং সমাবেশের একটি সংক্ষিপ্ত ভিডিও ক্লিপস দেখিয়ে প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। এরই ধারাবাহিকতায় প্রশিক্ষণার্থীদের জিজ্ঞেস করুন -

- দৈনিক সমাবেশ কাকে বলে?

৫/৬ জনের নিকট থেকে উত্তর শোনার পর **সহায়ক তথ্য** এর আলোকে সমাবেশ সম্পর্কে প্রত্যেকের ধারণা স্পষ্ট করুন ।

অংশ-খ	দৈনিক সমাবেশের প্রয়োজনীয়তা	সময়: ১৫ মিনিট

অংশ-গ	দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম	সময়: ১৫ মিনিট

১. মাল্টিমিডিয়ার সাহায্যে একটি দৈনিক সমাবেশের পূর্ণাঙ্গ ভিডিও ক্লিপস প্রদর্শন করুন এবং প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।

২. অতঃপর প্রশিক্ষণার্থীদের পাঁচটি দলে ভাগ করুন। দলে আলোচনা করে দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিকতা পোস্টার পেপারে লিখে উপস্থাপন করতে বলুন। এতে করে সবাই দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে। পরবর্তীতে **সহায়ক তথ্য** পত্রের আলোকে তাদের ধারণা স্পষ্ট করুন।

৩. পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশনের মাধ্যমে শপথ বাক্য প্রদর্শণ করুন এবং প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে কয়েকবার পড়তে বলুন। পড়া শেষে সমগ্র শ্রেণিকে সমান দুই ভাগে কাল্পনিক রেখা দ্বারা ভাগ করুন এবং দৈবচয়নের মাধ্যমে শপথ বাক্য শুদ্ধ উচ্চারণে পাঠ করার প্রতিযোগিতার আয়োজন করুন।

অংশ-গ	দৈনিক সমাবেশ অনুশীলন	সময়: ৪৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের মাঠে নিয়ে যান এবং লাইন ফাইল ঠিক করে দাঁড়াতে বলুন। প্রয়োজনে সহায়তা প্রদান করুন।
২. পারগ প্রশিক্ষণার্থীদের দিয়ে সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম অনুশীলন করার নির্দেশনা দিন। প্রয়োজনে সহায়তা করুন।
৩. প্রশিক্ষণার্থীদের কয়েকটি দলে ভাগ করে নিজেদের মধ্যে দায়িত্ব (কমান্ড, জাতীয় পতাকা উত্তোলন, প্রার্থনা, শপথ বাক্য পাঠ ইত্যাদি) বন্টন করে নিয়ে ক্রমান্বয়ে সামনে এসে সমাবেশ পরিচালনা করতে বলুন এবং অন্যদের নির্দেশনা অনুসরণ করতে বলুন। দলগুলোর কার্যক্রম পরিচালনার ভিত্তিতে বিজয়ী দল নির্বাচন করুন এবং অন্যান্যদের সহযোগিতায় তালি দেওয়ার মাধ্যমে উৎসাহ প্রদান করুন।

অংশ-ঘ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

ক. দৈনিক সমাবেশ কাকে বলে?
খ. শপথ পাঠের সময় ডান হাতের অবস্থান কেমন হবে?
গ. বিদ্যালয়ে দৈনিক সমাবেশের প্রয়োজনীয়তা কী?

অধিবেশন শেষে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-৫: দৈনিক সমাবেশ

অংশ-ক	দৈনিক সমাবেশ

প্রতিদিন শ্রেণি কার্যক্রম শুরু হওয়ার পূর্বে, নির্দিষ্ট সময়ে, নির্দিষ্ট স্থানে, সকল শিক্ষক শিক্ষার্থীর সম্মিলিত যে কর্মসূচি শৃঙ্খলার সাথে ধারাবাহিকভাবে পালন করা হয় তাকে দৈনিক সমাবেশে বলে। সাধারণত শুষ্ক মৌসুমে বিদ্যালয়ে উন্মুক্ত প্রাঙ্গণে এবং বর্ষা মৌসুমে গ্রীষ্মের প্রখর তাপ ও প্রতিকূল আবহাওয়ায় বিদ্যালয়ের মিলনায়তন, বারান্দা কিংবা শ্রেণিকক্ষেও দৈনিক সমাবেশ অনুষ্ঠিত হতে পারে। বিদ্যালয়ের শারীরিক শিক্ষার শিক্ষক/দায়িত্বপ্রাপ্ত শিক্ষক সমাবেশ পরিচালনা করবেন। দৈনিক সমাবেশ সব ধরনের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের আবশ্যকীয় কর্মসূচির অন্তর্ভুক্ত বলে অবশ্যই পরিগণিত হবে। দৈনিক সমাবেশে সকলের উপস্থিতি ও অংশগ্রহণ আইনের দ্বারা বাধ্যতামূলক করা হয়েছে।

দৈনিক সমাবেশের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের যেসমস্ত গুণাবলী বিকশিত হয়:

দৈনিক সমাবেশ (Assembly) শিক্ষার্থীদের নানাভাবে শৃঙ্খলিত ও গুণাবলীসম্পন্ন নাগরিক হিসেবে গড়ে তুলতে সাহায্য করে। এটি শুধু নিয়মিত উপস্থিতির জন্য নয়, বরং শারীরিক, মানসিক, নৈতিক ও সামাজিক দক্ষতা বিকাশের জন্যও গুরুত্বপূর্ণ।

শৃঙ্খলা ও সময়ানুবর্তিতা:

- নির্দিষ্ট সময়ে উপস্থিত থাকার অভ্যাস গড়ে ওঠে।
- নিয়ম মেনে সারিবদ্ধভাবে দাঁড়ানোর দক্ষতা তৈরি হয়।
- নির্দেশনা শুনে কাজ করার অভ্যাস গড়ে ওঠে।

দলীয় চেতনা ও নেতৃত্বগুণ:

- সমষ্টিগত কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মানসিকতা তৈরি হয়।
- নেতৃত্ব দেওয়ার সুযোগ পায় এবং আত্মবিশ্বাস বাড়ে।
- সহযোগিতার মনোভাব গড়ে ওঠে।

দেশপ্রেম ও নৈতিক শিক্ষা:

- জাতীয় সংগীত গাওয়ার মাধ্যমে দেশপ্রেম জাগ্রত হয়।
- বিভিন্ন নৈতিক শিক্ষা ও অনুপ্রেরণামূলক বক্তৃতা তাদের মূল্যবোধ গঠনে সহায়তা করে।
- ভালো ও মন্দের পার্থক্য বোঝার ক্ষমতা বাড়ে।

শ্রবণ দক্ষতা ও মনোযোগঃ

- শিক্ষকদের বক্তব্য মনোযোগ দিয়ে শোনার অভ্যাস তৈরি হয়।
- শ্রবণশক্তি ও ধৈর্যশীলতা বৃদ্ধি পায়।

আত্মনিয়ন্ত্রণ ও আত্মবিশ্বাসঃ

- নিজের আবেগ ও আচরণ নিয়ন্ত্রণের অভ্যাস গড়ে ওঠে।
- সমাবেশে বক্তৃতা বা উপস্থাপনা করার সুযোগ পেলে আত্মবিশ্বাস বাড়ে।
- নিজের চিন্তা প্রকাশ করার দক্ষতা উন্নত হয়।

স্বাস্থ্য ও ফিটনেসঃ

- শারীরিক সুস্থতা বাড়ে।
- দীর্ঘক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকার মাধ্যমে সহনশীলতা বাড়ে।
- নিয়মিত অংশগ্রহণ করলে সক্রিয় থাকার অভ্যাস তৈরি হয়।

একতা ও পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধঃ

- বড়দের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হওয়ার অভ্যাস তৈরি হয়।
- ছোটদের প্রতি দায়িত্বশীলতার বোধ জন্মায়।

সমাবেশ শুধু নিয়মের মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়, বরং এটি শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিত্ব ও চারিত্রিক গুণাবলী গঠনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

অংশ-খ	দৈনিক সমাবেশের ধারাবাহিক কার্যক্রম

সারিবদ্ধতা ও উপস্থিতি নিশ্চিতকরণ

- শিক্ষার্থীরা নির্দিষ্ট শ্রেণি ও শাখার ভিত্তিতে সারিবদ্ধভাবে দাঁড়াবে।
- শিক্ষকগণ উপস্থিত থাকবেন এবং শৃঙ্খলা বজায় রাখবেন।

১. জাতীয় পতাকা উত্তোলন: বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক/সিনিয়র শিক্ষক (প্রধান শিক্ষক না থাকলে) জাতীয় পতাকা উত্তোলন করবেন। পতাকা উত্তোলনের সময় সকলে সাবধান হয়ে থাকবে।

২. জাতীয় পতাকাকে সম্মান প্রদর্শন: প্রতিষ্ঠান প্রধান জাতীয় পতাকা উত্তোলন করে এক পদক্ষেপ পেছনে এসে পতাকাকে অভিবাদন করবেন। সাথে সাথে অন্য সকলে সাবধান অবস্থায় হাত তুলে জাতীয় পতাকার প্রতি সম্মান প্রদর্শন করবে।

(অভিবাদনের সময় ১ বললে হাত পাশ দিয়ে প্রশস্তভাবে উঠবে, ২ বললে হাত সামনে দিয়ে সংকুচিতভাবে নামবে। ১ ও ২ এর মাঝে কমপক্ষে ৩ সেকেন্ডের বিরতি থাকবে।)

৩. পবিত্র ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ: পবিত্র কোরআন থেকে (অন্যান্য ধর্মের শিক্ষার্থী থাকলে তাঁদের ধর্মগ্রন্থ থেকেও পাঠ করা যেতে পারে) একজন তেলাওয়াত করবে, অন্য সকলে শুনবে। তেলাওয়াতের সময় সকলে আরামে ধর্মীয় রীতি অনুযায়ী দাঁড়াবে।

৪. শপথ গ্রহণ: একজন শিক্ষার্থী শপথবাক্য পাঠ করবে, অন্য সকল শিক্ষার্থী তার সাথে শপথ পাঠ করবে। শিক্ষার্থীরা শপথ এর সময় সোজা হয়ে দাঁড়াবে এবং ডান হাত কাঁধ বরাবর সামনে তুলে আঙুলগুলো একত্রে খোলা অবস্থায় রাখবে।

(শপথের সময় সকলকে হাত মুষ্টিবদ্ধ বা খোলা (যে কোন একটি) অবস্থায় রাখতে হবে। সাধু এবং চলিত এর যে কোন একটি রীতিতে শপথ বাক্য পাঠ করতে হবে। 'আমিন' বললে সকলে একসঙ্গে হাত নামাবে।)

৫. জাতীয় সংগীত পরিবেশন: সকলে সুর ও তাল বজায় রেখে সমবেতভাবে জাতীয় সংগীত গাইবে। এ সময় সকলে 'সাবধান' অবস্থায় থাকবে।

৬. প্রধান শিক্ষকের বক্তব্য (প্রয়োজন হলে): বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক বা দায়িত্বপ্রাপ্ত শিক্ষক প্রয়োজনীয় দিকনির্দেশনার পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের জন্য অনুপ্রেরণামূলক বক্তব্য বা কোনো গুরুত্বপূর্ণ ঘোষণা (পরীক্ষার তারিখ, অনুষ্ঠান আয়োজন ইত্যাদি) দিতে পারেন।

৭. পি.টি অনুশীলন: ৫ মিনিটের জন্য শরীরচর্চা (পি.টি) অনুশীলন। এখানে উল্লেখ্য যে এমন ধরনের ব্যায়াম করানো যাবে না যাতে শিক্ষার্থীদের হাতে বা জামা কাপড়ে মাটি লাগার সম্ভাবনা থাকে।

০৮. সমাবেশ শেষে: শিক্ষার্থীরা শৃঙ্খলার সাথে ফাইলবদ্ধ অবস্থায় নিজ নিজ শ্রেণিকক্ষে ফিরে যাবে।

দৈনিক সমাবেশ সম্পর্কিত নির্দেশনা

- **লাইন:** পাশাপাশি দাঁড়ানো অর্থাৎ একজনের পাশে একজন, তার পাশে আরো একজন এভাবে পর্যায়ক্রমে দাঁড়ানোকে লাইন বলে।
- **ফাইল:** পিছে-পিছে দাঁড়ানো অর্থাৎ একজনের পিছে একজন এভাবে পর্যায়ক্রমে দাঁড়ানোকে ফাইল বলে।

জাতীয় পতাকা অর্ধনমিত

জাতীয় পতাকা অর্ধনমিত করার নিয়ম বাংলাদেশের পতাকা বিধিমালায় নির্ধারিত আছে। সাধারণত শহীদ দিবস বা বিশেষ সরকারি সিদ্ধান্ত অনুযায়ী জাতীয় পতাকা অর্ধনমিত করা হয়। নিচে জাতীয় পতাকা অর্ধনমিত করার নিয়মাবলি দেওয়া হলো:

জাতীয় পতাকা উত্তোলন ও নামানোর পদ্ধতি:

- প্রথমে জাতীয় পতাকাটি সম্পূর্ণভাবে দণ্ডের সর্বোচ্চ চূড়ায় উত্তোলন করতে হয়।
- তারপর ধীরে ধীরে জাতীয় পতাকাটি পতাকা দন্ডের এক-চতুর্থাংশের দৈর্ঘ্য সমান নিচে নামিয়ে (অর্ধনমিত অবস্থানে) স্থির করা হয়।
- দিনশেষে জাতীয় পতাকা নামানোর সময় আবার প্রথমে সম্পূর্ণ উপরে তোলা হয়, এরপর ধীরে ধীরে নামিয়ে ফেলা হয়।

যেসব দিনে পতাকা অর্ধনমিত করা হয়:

- রাষ্ট্রীয় শোক ঘোষণা করা হলে (যেমন: কোনো বিশিষ্ট ব্যক্তির মৃত্যু, জাতীয় বিপর্যয় ইত্যাদি)।

জাতীয় পতাকা আমাদের গর্ব এর যথাযথ ব্যবহার নিশ্চিত করা আমাদের দায়িত্ব।

শপথ

আমি শপথ করিতেছি যে, মানুষের সেবায় সর্বদা নিজেকে নিয়োজিত রাখিব। দেশের প্রতি অনুগত থাকিব। দেশের একতা ও সংহতি বজায় রাখিবার জন্য সর্বদা সচেষ্ট থাকিব। হে মহান আল্লাহ/মহান সৃষ্টিকর্তা, আমাকে শক্তি দিন, আমি যেন বাংলাদেশের সেবা করিতে পারি এবং বাংলাদেশকে একটি শক্তিশালী ও আদর্শ রাষ্ট্র হিসেবে গড়িয়া তুলিতে পারি। আমিন।

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর
সেকশন ২, মিরপুর, ঢাকা ১২১৬
www.dpe.gov.bd

স্মারক নং ৩৮.০১.০০০০.৪০০.৯৯.০৩০.২১- ৮৬৮

তারিখ: ০৪ ভাদ্র ১৪৩১ বঙ্গাব্দ
১৯ আগস্ট ২০২৪ খ্রিস্টাব্দ

বিষয়: সকল সরকারি ও বেসরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয় ও পিটিআই এর প্রাত্যহিক সমাবেশকালে জাতীয় সংগীত পরিবেশনের পর শপথ বাক্য পাঠ সংক্রান্ত।

সূত্র: প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয়ের পত্র নং ৩৮.০০.০০০০.০০৮.৩১.০৪১.১৯.৪৫৭; তারিখ: ১৯/০৮/২০২৪খ্রি:।

উপর্যুক্ত বিষয় ও সূত্রের পরিপ্রেক্ষিতে সকল সরকারি ও বেসরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয় এবং পিটিআই এর প্রাত্যহিক সমাবেশকালে জাতীয় সংগীত পরিবেশনের পর সরকার নিম্নোক্ত শপথবাক্য পাঠের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছে:

"আমি শপথ করিতেছি যে, মানুষের সেবায় সর্বদা নিজেকে নিয়োজিত রাখিব। দেশের প্রতি অনুগত থাকিব। দেশের একতা ও সংহতি বজায় রাখিবার জন্য সর্বদা সচেষ্ট থাকিব।

হে মহান আল্লাহ/মহান সৃষ্টিকর্তা, আমাকে শক্তি দিন, আমি যেন বাংলাদেশের সেবা করিতে পারি এবং বাংলাদেশকে একটি শক্তিশালী ও আদর্শ রাষ্ট্র হিসেবে গড়িয়া তুলিতে পারি। আমিন।"

২। এমতাবস্থায়, সকল সরকারি ও বেসরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয় এবং পিটিআই এর প্রাত্যহিক সমাবেশকালে জাতীয় সংগীত পরিবেশনের পর উপরোক্ত শপথবাক্য পাঠের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য সংশ্লিষ্ট সকলকে অনুরোধ করা হলো।

১৯/০৮/২০২৪
মোঃ লুৎফুর রহমান
পরিচালক (পলিসি ও অপারেশন)
ইমেইল: dirpolicydpe@gmail.com
ফোন: ০২-৫৫০- ৭৪২২৬

১। বিভাগীয় উপপরিচালক (সকল), প্রাথমিক শিক্ষা।
২। জেলা প্রাথমিক শিক্ষা অফিসার (সকল)।
৩। সুপারিনটেনডেন্ট, পিটিআই (সকল)।

অনুলিপি:
১। মাননীয় উপদেষ্টার একান্ত সচিব, প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয় [উপদেষ্টা মহোদয়ের সদয় অবগতির জন্য]।
২। সচিবের একান্ত সচিব, প্রাথমিক ও গণশিক্ষা মন্ত্রণালয় [সচিব মহোদয়ের সদয় অবগতির জন্য]।
৩। শিক্ষা অফিসার, মহাপরিচালকের দপ্তর, প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর [মহাপরিচালক মহোদয়ের সদয় অবগতির জন্য]।
৪। উপজেলা/থানা শিক্ষা অফিসার (সকল)।

অধিবেশন-৬	দেশীয় খেলা

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. দেশীয় খেলার গুরুত্ব বলতে পারবেন;

খ. কাবাডি কোর্টের মাপগুলো বলতে পারবেন;

গ. কাবাডি খেলার নিয়ম ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলীয় কাজ।

উপকরণ : ভিডিও ক্লিপ, প্রেজেন্টেশন স্লাইডস, পোস্টার পেপার ও মার্কার, মেজারমেন্ট টেপ, ফিতা ইত্যাদি।

অংশ-ক	দেশীয় খেলার গুরুত্ব	সময়: ১৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। অতঃপর প্রশিক্ষণার্থীদের নিজ নিজ খাতায় যত বেশি সম্ভব দেশীয় খেলার নাম লিখতে বলুন। ৫/৬ জনের নিকট থেকে তাদের লেখা দেশীয় খেলার নাম শোনার পর দেশীয় খেলার গুরুত্ব বিশেষ করে জাতীয় খেলা হিসেবে কাবাডি খেলার গুরত্ব নিয়ে আলোচনা করুন।

অংশ-খ	কাবাডি কোর্ট	সময়: ৩০ মিনিট

১. সবাইকে কাবাডি কোর্ট প্রস্তুতের একটি ভিডিও ক্লিপ দেখান। প্রশিক্ষণার্থীদেও মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। **সহায়ক তথ্য** থেকে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন-এর মাধ্যমে কাবাডি কোর্টের আকৃতি ও মাপ সম্পর্কে আলোচনা করুন।

২. প্রশিক্ষণার্থীদের ৫টি দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দলকে পোস্টার পেপারে কাবাডি কোর্টের সঠিক মাপ অনুযায়ী নকশা তৈরি করতে বলুন। প্রতিটি দলের কাজ উপস্থাপন করতে বলুন। প্রয়োজনে ফিডব্যাক প্রদান করুন।

৩. পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থীদের মাঠের বিভিন্ন অংশ দেখিয়ে সঠিকভাবে (মিডল লাইন, বক লাইন, বোনাস লাইন ইত্যাদি) শনাক্ত করতে বলুন। সঠিক উত্তর দেওয়ার জন্য উৎসাহ দিন।

অংশ-গ	কাবাডি খেলার নিয়ম	সময়: ৪০ মিনিট

১. এরপর সবাইকে কাবাডি খেলার একটি ভিডিও ক্লিপ দেখান। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন।

২. একটি স্লাইড সঠিক এবং ভুল কাবাডি খেলার নিয়মগুলো মিশ্রিত করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের সঠিক নিয়মগুলো শনাক্ত করতে বলুন।

৩. প্রশিক্ষণার্থীদের মাঠে/উন্মুক্ত স্থানে নিয়ে গিয়ে দুইটি (পুরুষ/মহিলা প্রশিক্ষণার্থী) দলে ভাগ করুন। একটি সংক্ষিপ্ত ম্যাচের আয়োজন করুন যেখানে সবাই নিয়ম মেনে অনুশীলন করার সুযোগ পাবে এবং কাবাডি খেলা সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।

অংশ-গ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

১. রেইডার কাকে বলে?

২. লোনা কী?

অধিবেশনের শেষ পর্যায়ে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

বি.দ্র.- গোল্লাছুট ও দাঁড়িয়াবান্ধা খেলাগুলো সকালের পিটি ক্লাসে অনুশীলন করানো যেতে পারে।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-৬: দেশীয় খেলা

অংশ-ক	দেশীয় খেলার গুরুত্ব

দেশীয় খেলা আমাদের ঐতিহ্য, সংস্কৃতি ও ইতিহাসের গুরুত্বপূর্ণ অংশ। এগুলো প্রজন্ম থেকে প্রজন্মান্তরে চলে আসা মাটির সঙ্গে নিবিড়ভাবে জড়িত খেলা, যা গ্রামীণ জীবনের আনন্দ ও বিনোদনের প্রধান উৎস। দেশীয় খেলা পুনরুজ্জীবিত করার মাধ্যমে আমরা আমাদের শিকড়ের সঙ্গে সংযুক্ত থাকতে পারি এবং ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে আমাদের ঐতিহ্যের সঙ্গে পরিচিত করাতে পারি। বাংলাদেশে কাবাডি, গোল্লাছুট, দাঁড়িয়াবান্ধা, ডাংগুটি, বৌচি, ইত্যাদি জনপ্রিয় দেশীয় খেলা হিসেবে পরিচিত।

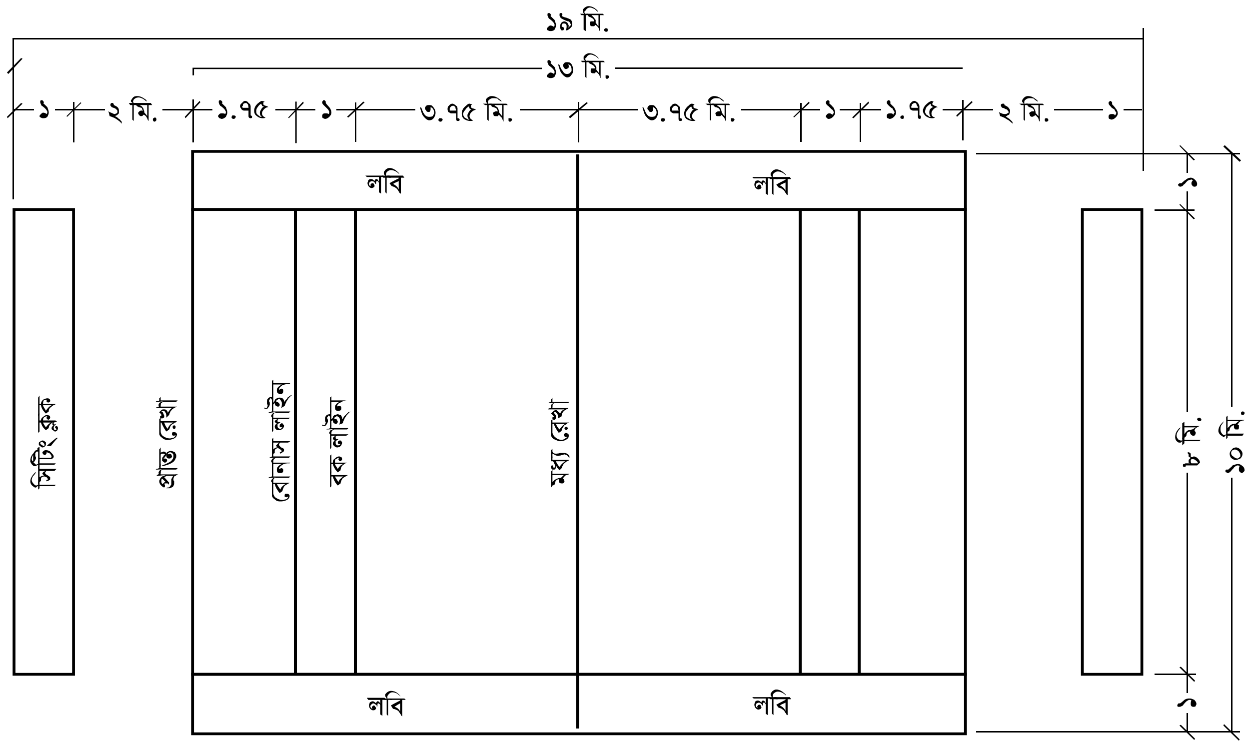
অংশ-খ	কাবাডি কোর্ট

কাবাডি

খেলার নিয়মাবলি-

বাংলাদেশের জাতীয় খেলা কাবাডি গ্রামীণ ঐতিহ্যের একটি অন্যতম জনপ্রিয় খেলা। এটি শক্তি, কৌশল এবং ধৈর্যের সমন্বয়ে গঠিত একটি দলীয় খেলা, যা বহু প্রাচীনকাল থেকেই বাংলাদেশের গ্রামীণ জনজীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ। কাবাডি খেলার নিয়ম অত্যন্ত সহজ এবং এটি খেলার জন্য বিশেষ কোনো সরঞ্জামের প্রয়োজন হয় না, যা একে সবার কাছে জনপ্রিয় করে তুলেছে।

১৯৭১ সালে মুক্তিযুদ্ধ-পরবর্তী স্বাধীন বাংলাদেশের নিজস্ব ঐতিহ্য ও সংস্কৃতিকে তুলে ধরার জন্য কাবাডিকে জাতীয় খেলা হিসেবে ঘোষণা করা হয়। এই খেলা শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি, কৌশলী মনোভাব এবং দলীয় চেতনা গড়ে তুলতে সাহায্য করে।



কাবাডি কোর্টের চিত্র

কাবাডি খেলার নিয়মাবলি:

সহজ হলেও এতে শারীরিক দক্ষতা ও কৌশল গুরুত্বপূর্ণ। এটি একটি দলীয় খেলা, যেখানে প্রতিপক্ষকে স্পর্শ করা এবং আউট করার মাধ্যমে পয়েন্ট অর্জন করা হয়।

দলের গঠন:

- প্রতিটি দলে ৭ জন খেলোয়াড় মাঠে থাকে এবং অতিরিক্ত ৫ জন রিজার্ভ খেলোয়াড় থাকে।
- খেলাটি সাধারণত দুই অর্ধে বিভক্ত, প্রতিটি অর্ধ ২০ মিনিটের এবং অর্ধ সমাপ্তির মাঝে ৫ মিনিটের বিরতি।

রেইড:

- একদল থেকে একজন খেলোয়াড় (রেইডার) প্রতিপক্ষের মাঠে প্রবেশ করে।
- রেইডারের কাজ প্রতিপক্ষকে স্পর্শ করা এবং নিরাপদে নিজ মাঠে ফিরে আসা।
- রেইড করার সময় রেইডারকে বারবার "কাবাডি, কাবাডি" বলতে হয়; যদি তিনি শ্বাস বন্ধ করেন, তবে তাকে আউট হিসেবে গণ্য করা হবে।

পয়েন্ট অর্জন:

- রেইডার প্রতিপক্ষের একজন বা একাধিক খেলোয়াড়কে স্পর্শ করলে এবং নিরাপদে নিজ মাঠে ফিরে এলে পয়েন্ট পায়।

- প্রতিপক্ষ রেইডারকে আটকালে তারা একটি পয়েন্ট পায়।

আউট ও রিভাইভাল:

- কোনো খেলোয়াড় আউট হলে তিনি মাঠের বাইরে সিটিং ব্লকে যান।
- আউট হওয়া খেলোয়াড় রিভাইভ (পুনরায় মাঠে আসা) করতে পারেন, যদি তার দল পয়েন্ট অর্জন করে।

লোনা:

- যদি একটি দলের সকল খেলোয়াড় আউট হয়ে যায়, তবে প্রতিপক্ষ দল অতিরিক্ত ২ পয়েন্ট পায়। একে লোনা বলে।

জয় নির্ধারণ:

- নির্ধারিত সময় শেষে সর্বাধিক পয়েন্ট পাওয়া দল বিজয়ী হয়।

কাবাডি খেলা সহজ নিয়ম ও শক্তিশালী কৌশলের সমন্বয়ে আকর্ষণীয় এবং উত্তেজনাপূর্ণ। এটি দলীয় কাজের মনোভাব তৈরি করে এবং শারীরিক ও মানসিক সক্ষমতা বাড়ায়।

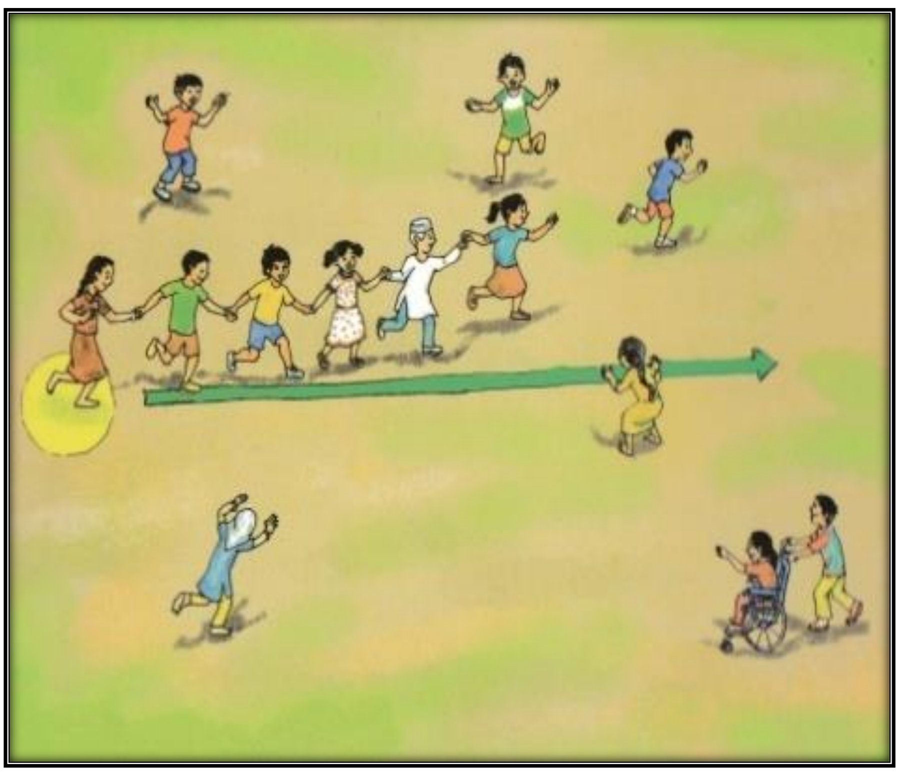
গোল্লাছুট

খেলার নিয়মাবলি-

একটি খোলা মাঠে আট/দশজন খেলোয়াড় থাকতে পারে। একটা ছোট্ট বৃত্ত খেলার কেন্দ্রস্থল। কিছু দূরে খানিকটা ইট-পাথর বা একটা গাছ হবে খেলার সীমানা। বৃত্তটাকেই গোল্লা বলা হয়। গোল্লা থেকে ছুটে গিয়ে সীমানার শেষ চিহ্ন ছোঁয়াই হলো এ খেলার মূল লক্ষ্য। যে পক্ষ প্রথম দান পায় তাদের দলনেতাকে গোল্লায় এক পা দিয়ে দাঁড়াতে হবে, অন্য পা যেখানে খুশি রাখতে পারবে। দলের প্রধানের হাত ধরে একজন যতটা পারে এগিয়ে যাবে, তারপর বাকিরা পরপর হাত ধরাধরি করে দলনেতাকে ঘিরে ঘুরতে থাকবে।

বিপক্ষের খেলোয়াড়েরা চারপাশে ছড়িয়ে অপেক্ষায় থাকবে। ঘুরতে ঘুরতে প্রথম দলের একজন বা একাধিক খেলোয়াড় শিকল থেকে ছিটকে বেরিয়ে গিয়ে দ্রুত গতিতে বিপক্ষের খেলোয়াড়দের ফাঁকি দিয়ে লক্ষ্যে পৌঁছানোর চেষ্টা করবে। যদি একজনও সফল হয় তবে সে এসে গোল্লা থেকে যতদূর লাফ দিয়ে যেতে পারবে গোল্লা ততদূরে এগিয়ে যাবে। এভাবে চলতে চলতে একসময় দলনেতাও গোল্লা ছেড়ে লক্ষ্যে পৌঁছানোর চেষ্টা করে সফল হলে তারা সেই দান জিতবে।

বিপক্ষের খেলোয়াড়েরা চেষ্টা করবে লক্ষ্যে পৌঁছানোর আগেই তাদের ছুঁয়ে দিতে। যদি ছুঁয়ে দিতে পারে, তবে তারা সেই দান থেকে বাদ যাবে। খেলোয়াড়রা যতক্ষণ পরস্পরের হাত ধরাধরি করে গোল্লা স্পর্শ করে থাকে ততক্ষণ বিপক্ষদল তাদের ছুঁতে পারবে না। এমন পরিস্থিতিতে যদি গোল্লায় থাকা দল বিপক্ষ দলের কাউকে ছুঁয়ে দিতে পারে তবে সে খেলোয়াড় সেই দান থেকে বাদ যাবে। এক দলের দলনেতাকে স্পর্শ করার সাথে সাথে অন্য দল দান পায়। উভয় দলের দান শেষে যে দলের পয়েন্ট বেশি হবে তারাই জিতবে।

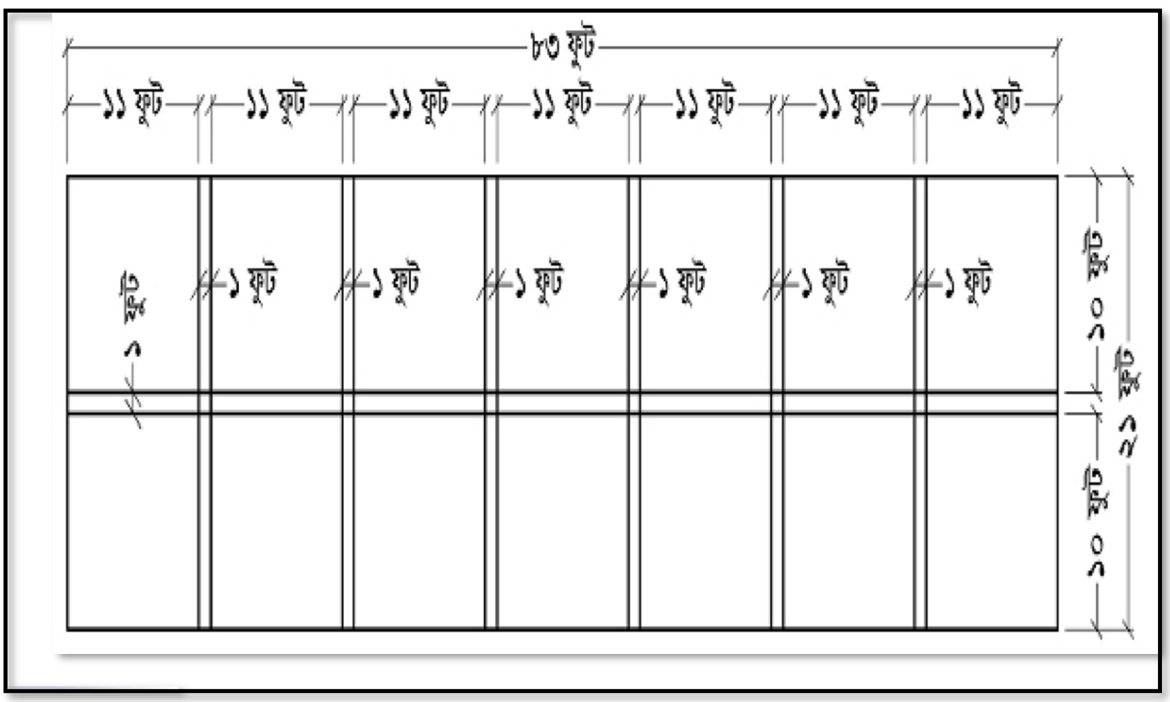


দাঁড়িয়াবাঁন্ধা

খেলার নিয়মাবলি-

প্রতি দলে ৬/৮ জন করে খেলোয়াড় থাকবে। একটি আয়তক্ষেত্রকে লম্বালম্বি দুটো ভাগে বিভক্ত করবার পর ওই আয়তক্ষেত্রটিকে আড়াআড়িভাবে সরলরেখা দ্বারা সাতটি ভাগে বিভক্ত করতে হবে। লম্বালম্বিভাবে বিভক্ত সরলরেখায় একজন রক্ষক দাঁড়াবে, আর আড়াআড়িভাবে সাতটি সরলরেখায় সাতজন রক্ষক দাঁড়াবে। এই খেলায় অন্য দলের সকল খেলোয়াড় একটি ঘরে সমবেত হবে। ওই ঘরে সমবেত সকল দৌড়বাজ খেলোয়াড়রা দাগে দাঁড়ানো রক্ষণকারী খেলোয়াড়দের ছোঁয়া বাঁচিয়ে এক ঘর থেকে অন্য ঘরে যেতে চেষ্টা করবে এবং রক্ষণকারী খেলোয়াড়রা দাগে দাঁড়িয়ে তাদের ছুঁতে চেষ্টা করবে। রক্ষণকারী খেলোয়াড়রা নিজেদের রেখার উপর দিয়ে দৌড়াদৌড়ি করতে পারবে।

যে ঘর থেকে খেলা শুরু হবে তার পাশের ঘরটিকে বলা হয় নুনঘর। দৌড়বাজ খেলোয়াড়দের লক্ষ্য হলো সব ঘর পরিক্রমা করে সেই ঘরে পৌঁছানো এবং সেই ঘর থেকে নুন নিয়ে যে ঘর থেকে খেলা শুরু হয়েছিল সেই ঘরে পৌঁছাতে পারলেই গোটা দলটি জয়ী হয়। আর রক্ষণকারী খেলোয়াড়রা যদি বিপক্ষ দলের একজনকেও ছুঁয়ে দিতে পারে তবে গোটা দলটিই দান হারাবে। তখন রক্ষণকারী ও দৌড়বাজরা নিজেদের মধ্যে অবস্থান পরিবর্তন করে।



অধিবেশন- ৭	মাইনর গেমস

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. মাইনর গেমস কী তা বলতে পারবেন;

খ. মাইনর গেমস খেলার নির্দেশনা দিতে পারবেন।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল : প্রদর্শন, দলীয় কাজ।

উপকরণ : ভিডিও ক্লিপ, মাইনর গেমসের প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম।

অংশ-ক	মাইনর গেমস	সময়: ১৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। এরপর সবাইকে একটি মাইনর গেমসের ভিডিও ক্লিপ দেখান। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে দেখতে বলুন। অতঃপর নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো করুন।

- এই খেলাটি খেলার জন্য কত জন খেলোয়াড়ের প্রয়োজন হবে?
- এই খেলাটি খেলার জন্য কেমন পরিসরের মাঠের প্রয়োজন হবে?
- এই খেলার আইন-কানুনগুলো কি খুবই কঠিন ছিল?

প্রশিক্ষণার্থীদের প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে উৎসাহিত করুন। উত্তর শোনার পর তথ্যপত্রের আলোকে মাইনর গেমস সম্পর্কে ধারণা প্রদান করুন।

অংশ-খ	মাইনর গেমস অনুশীলন	সময়: ৭০ মিনিট

১. মাঠে/উন্মুক্ত স্থানে নিয়ে গিয়ে তথ্যপত্রের আলোকে নির্বাচিত মাইনর গেমসগুলো কীভাবে খেলতে হয়, কয়েকজন প্রশিক্ষণার্থীর সহায়তায় ধারাবাহিকভাবে তা প্রদর্শন করুন। কারো কোথাও অস্পষ্টতা থাকলে আলোচনার মাধ্যমে তা স্পষ্ট করুন।

২. প্রশিক্ষণার্থীদের পাঁচটি দলে ভাগ করুন। পাঁচটিদলের জন্য আলাদা আলাদা মাইনর গেমস নির্ধারণ করে দিয়ে তাদের অনুশীলন এবং পর্যায়ক্রমে প্রদর্শন করার নির্দেশনা দিন। আপনি ঘুরে ঘুরে পর্যবেক্ষণ করুন এবং প্রয়োজনে সহায়তা প্রদান করুন। এতে করে সবাই নিয়ম মেনে খেলাগুলো অনুশীলন করার সুযোগ পাবে এবং মাইনর গেমস সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।

অংশ-গ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

১. মাইনর গেমস কাকে বলে?

২. মাইনর গেমস খেলার মূল লক্ষ্য কী?

অধিবেশনের শেষ পর্যায়ে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন- ৭: মাইনর গেমস

যে খেলাগুলো অল্প জায়গায়, স্বল্প সংখ্যক খেলোয়াড় নিয়ে, আইন-কানুনের তেমন কড়াকড়ি ছাড়াই খেলা হয় সেগুলোকেই মাইনর গেমস বলে। এই ধরনের খেলার মূল লক্ষ্য শারীরিক কার্যকলাপ বৃদ্ধি, সমন্বয় ক্ষমতা উন্নয়ন এবং আনন্দ দান। এসব খেলা খেলোয়াড়দের শারীরিক দক্ষতা, দলগত চেতনা এবং প্রতিযোগিতার মনোভাব গড়ে তোলে। সহজ নিয়ম ও সরল কাঠামোর জন্য মাইনর গেমস যেকোনো বয়সের মানুষের জন্য আনন্দদায়ক। স্কুল পর্যায়ে এই গেমসগুলো শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশে বিশেষ ভূমিকা পালন করে।

গুডমর্নিং স্যার

খেলার স্থান:	:	খেলার মাঠ বা খোলা জায়গা
খেলোয়াড় সংখ্যা	:	১৫ থেকে ২০ জন
সরঞ্জাম	:	প্রয়োজন নেই

সকল শিক্ষার্থীকে বৃত্তাকারে বসাতে হবে এবং একজন শিক্ষার্থী বৃত্তের চারিদিকে দৌড়াবে। সে দৌড়াতে দৌড়াতে বৃত্তে বসা একজনকে ছুঁইয়ে দিবে ও যেদিকে দৌড়াচ্ছিল তার বিপরীত দিকে দৌড়াবে এবং যাকে ছুঁয়েছে সেও তার বিপরীত দিকে দৌড়াবে। এভাবে দৌড়াতে দৌড়াতে তারা যেখানে মিলিত হবে, সেখানে একে অপরের সাথে করমর্দন করে বলবে "গুডমর্নিং স্যার"। এরপর দুইজনই চেষ্টা করবে একে অপরের আগে ফাঁকা জায়গাটিতে গিয়ে বসতে। যে আগে পৌঁছাবে সে ওখানে বসবে, আর যে পারবে না সে পূর্বের ন্যায় পুনরায় খেলা শুরু করবে।

বিড়াল এবং ইঁদুর

খেলার স্থান:	:	খেলার মাঠ বা খোলা জায়গা
খেলোয়াড় সংখ্যা	:	১৫ থেকে ২০ জন
সরঞ্জাম	:	প্রয়োজন নেই

এই খেলায় দলের সকলে পরস্পরের হাত ধরে একটি বৃত্ত তৈরি করবে। খেলোয়াড়দের মধ্য থেকে একজনকে বিড়াল এবং একজনকে ইঁদুর নামকরণ করতে হবে। বিড়াল থাকবে বৃত্তের বাইরে এবং ইঁদুর থাকবে বৃত্তের মধ্যে। বিড়ালের উদ্দেশ্য থাকবে তাড়া করে যেভাবেই হোক ইঁদুরকে ছোঁয়া। ইঁদুর বিড়ালের হাত থেকে বাঁচার জন্য ইচ্ছামতো বৃত্তের মধ্যে এবং বাইরে যাতায়াত করতে পারবে। বিড়াল বৃত্তের মধ্যে ঢোকা বা বাইরে যাওয়ার ক্ষেত্রে পরস্পরের হাত ধরে বৃত্ত তৈরিকারী খেলোয়াড়দের কাছে বাঁধা পাবে। বিড়াল যেই মুহূর্তে ইঁদুরকে ছুঁয়ে ফেলবে সেইখানেই খেলাটির সমাপ্তি ঘটবে। শিক্ষক আবার অন্য দুইজন শিক্ষার্থীকে বিড়াল ও ইঁদুর হতে বলবেন। এভাবে খেলাটি চলতে থাকবে।

মিনি, ও বাড়ি যাও

খেলার স্থানঃ : খেলার মাঠ বা খোলা জায়গা
খেলোয়াড় সংখ্যা : ১৫ থেকে ২০ জন
সরঞ্জাম : প্রয়োজন নেই

ক্লাসের একজন বাদে অন্য সকলে বৃত্ত করে ভিতরে মুখ করে দাঁড়াবে বা বসবে। বাদ থাকা খেলোয়াড় মিনি হবে সে অন্যদের কাছে গিয়ে নানা রকমের কথা, শব্দ বা ভঙ্গিমা করে তাদের হাসাতে চেষ্টা করবে। কিন্তু তারা কিছুতেই হাসবে না। বরং তাকে বলবে, "মিনি, ও বাড়ি যাও"। যে মিনির কথা বা আচরণে হাসি সংবরণ করতে অসমর্থ হবে সে মিনি হবে এবং তার জায়গা দখল করবে।

নেতা খুঁজে বের কর

খেলার স্থানঃ : খেলার মাঠ বা খোলা জায়গা
খেলোয়াড় সংখ্যা : ১৫ থেকে ২০ জন
সরঞ্জাম : প্রয়োজন নেই

ক্লাসের একজনকে বিশেষ খেলোয়াড় ঠিক করা হবে। সে খেলোয়াড়ের চোখ বাঁধা হবে বা ক্লাসের বাইরে পাঠানো হবে। অন্যদের মধ্য থেকে একজনকে নেতা ঠিক করা হবে। সকলের কাজ হবে নেতাকে অনুসরণ করা। এবার বিশেষ খেলোয়াড়টিকে নেতা বের করতে বলা হবে। নেতা বিশেষ খেলোয়াড়ের দৃষ্টি এড়িয়ে নানা ভঙ্গিমা বা কাজ, যেমন হাত পা নড়াচড়া, মাথা চুলকানো, হাত তালি, উঠা-বসা ইত্যাদি করতে পারে। বিশেষ খেলোয়াড় নেতা বের করতে পারলে নেতা বিশেষ খেলোয়াড় হয়ে যাবে এবং এভাবে খেলা চলতে থাকবে।

রুমাল লুকানো

খেলার স্থানঃ : খেলার মাঠ বা খোলা জায়গা
খেলোয়াড় সংখ্যা : ১৫ থেকে ২০ জন
সরঞ্জাম : রুমাল বা ঐ জাতীয় কোন বস্তু

একজন বাদে ক্লাসের সকলে একটি বৃত্ত করে ভিতরের দিকে মুখ করে বসবে। খেলোয়াড়দের সংখ্যা বেশি হলে একাধিক বৃত্ত করে খেলতে পারে। বৃত্তের বাইরের শিশুটির হাতে রুমাল থাকবে এবং তাকে 'রুমাল চোর' বলে মনে করা হবে। চুরির বদনাম থেকে নিজেকে বাঁচার জন্য সে বৃত্তের চারিদিকে ঘুরবে এবং অলক্ষ্যে কারো পিছনে রুমাল ফেলে রাখবে। মাঝে মাঝে রাখার ভানও করবে। রাখার পরেও সে সম্মুখে দৌড়াতে থাকবে। যার পিছনে রুমাল থাকবে তাকেই এবার চোর বলে মনে করা হবে। বৃত্তের খেলোয়াড়রা পিছনে না তাকিয়ে দু'হাতে রুমাল খুঁজবে। যে পাবে সঙ্গে সঙ্গে সে একই দিকে দৌড়াতে শুরু করবে এবং পূর্বের চোরের মত কারো পিছনে রুমাল ফেলে রাখতে চেষ্টা করবে। আর এই ফাঁকে প্রথম চোর দ্বিতীয় চোরের ফাঁকা জায়গা দখল করে 'ভালো মানুষ' হয়ে যাবে। এবার যার পিছনে রুমাল ফেলে রাখা হয় সে যদি রুমালের খোঁজ না করে নিজের জায়গায় বসেই থাকে তবে প্রথম চোর ঘুরে এসে তার পিঠে মৃদু ধাক্কা দিয়ে সরিয়ে দিবে এবং নিজে তার জায়গা দখল করবে। এমন করে খেলা চলতে থাকবে।

অধিবেশন-৮	ফুটবল খেলার মাঠ

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. ফুটবল মাঠের মাপগুলো বলতে পারবেন;
খ. ফুটবল মাঠ অংকন করতে পারবে।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলীয় কাজ।

উপকরণ : ভিডিও ক্লিপ, প্রেজেন্টেশন স্লাইডস, পোস্টার পেপার ও মার্কার, মেজারমেন্ট টেপ, চুন।

অংশ-ক	ফুটবল মাঠ	সময়: ২৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। এরপর সবাইকে ফুটবল মাঠ প্রস্তুতের একটি ভিডিও ক্লিপ দেখান। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। সহায়ক তথ্য থেকে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে ফুটবল মাঠের আকৃতি ও মাপ সম্পর্কে আলোচনা করুন।

অংশ-খ	ফুটবল মাঠ অংকন	সময়: ৩০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের ৫টি দলে ভাগ করুন। প্রতিটি দলকে পোস্টার পেপারে ফুটবল মাঠের সঠিক মাপ অনুযায়ী নকশা তৈরি করতে বলুন। প্রতিটি দলের কাজ উপস্থাপন করতে বলুন। প্রয়োজনে ফিডব্যাক প্রদান করুন।
২. পিপিটিএক্স-এর মাধ্যমে প্রশিক্ষণার্থীদের মাঠের বিভিন্ন অংশ (মধ্য রেখা, পার্শ্ব রেখা, সেন্টার সার্কেল, গোল এড়িয়া, পেনাল্টি এড়িয়া, গোল পোস্ট ইত্যাদি) শনাক্ত করে নাম ও সঠিক মাপ বলতে উৎসাহ দিন। প্রয়োজনে সহায়তা করুন।

অংশ-গ	ফুটবল মাঠ তৈরির অনুশীলন	সময়: ৩০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের মাঠে/উন্মুক্ত স্থানে নিয়ে গিয়ে তাদের কয়েক জনের সহায়তায় চুন/ফিতার সাহায্যে একটি ফুটবল মাঠের মডেল তৈরি করে দেখান। অন্যদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে উত্তর দিয়ে সহায়তা করুন।

অংশ-ঘ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

১. ফুটবল মাঠের আকৃতি কেমন হয়?
২. সঠিক মাপ সহকারে একটি ফুটবল মাঠের নকশা অংকন করে বিভিন্ন অংশ চিহ্নিত করুন।

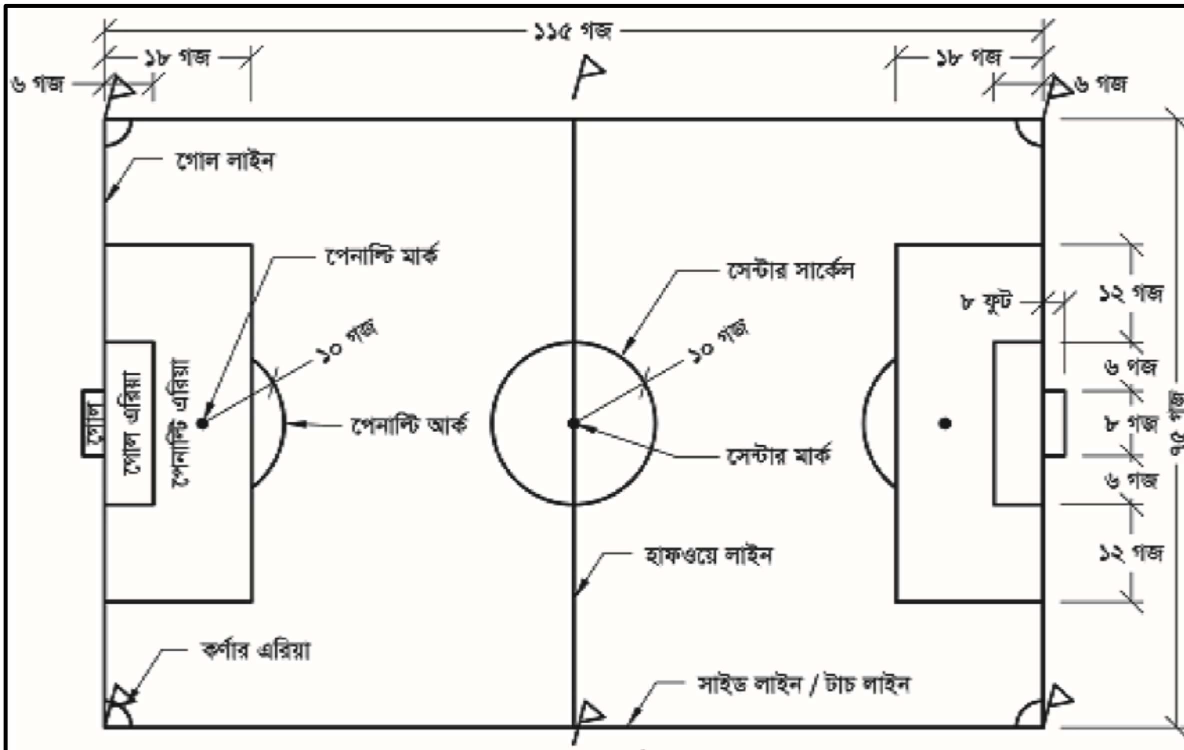
অধিবেশনের শেষ পর্যায়ে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-৮: ফুটবল খেলার মাঠ

বাংলাদেশে ফুটবল খেলা খুব জনপ্রিয়। সারা দেশে এমন কোন জায়গা নাই যেখানে এ খেলা হয় না। শহর থেকে গ্রাম সবখানেই এর কদর। এই খেলাটিকে আরো জনপ্রিয় করেছে প্রাথমিক বিদ্যালয় গোল্ডকাপ ফুটবল প্রতিযোগিতা। প্রতি বছর জাঁকজমকপূর্ণভাবে এ খেলা অনুষ্ঠিত হয়।

মাঠ

জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ে ফুটবল খেলার মাঠের দৈর্ঘ্য সর্বনিম্ন ১১০ গজ (১০০ মিটার), সর্বোচ্চ ১২০ গজ (১০৪ মিটার) এবং প্রস্থ সর্বনিম্ন ৭০ গজ (৬৪ মিটার), সর্বোচ্চ ৮০ গজ (৬৮.০৫ মিটার)। ফুটবল মাঠের আন্তর্জাতিক মাপ {দৈর্ঘ্য ১২০ গজ, প্রস্থ ৮০ গজ}{দৈর্ঘ্য ১১৫ গজ, প্রস্থ ৭৫ গজ}{দৈর্ঘ্য ১১০ গজ, প্রস্থ ৭০ গজ}।



ফুটবল খেলার মাঠের চিত্র

অধিবেশন-৯	ফুটবল খেলার আইন

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. ফুটবল খেলার গুরুত্বপূর্ণ আইন ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলীয় কাজ।

উপকরণ : ভিডিও ক্লিপ, আইন ও ব্যাখ্যা সম্পর্কিত কার্ড, প্রেজেন্টেশন স্লাইডস, চকের গুড়া।

অংশ-ক	ফুটবল খেলার গুরুত্বপূর্ণ আইন	সময়: ৩৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্য ফুটবল খেলার একাধিক আইন লঙ্ঘন হয়েছে এমন একটি সংক্ষিপ্ত ভিডিও ক্লিপ দেখান। ভিডিও ক্লিপ দেখে প্রশিক্ষণার্থীদের বলতে বলুন, ফুটবল খেলার আইন কয়টি, কোন কোন আইন লঙ্ঘন হয়েছে এবং আইন লঙ্ঘনের ফলাফল কী হতে পারে? অতঃপর সহায়ক তথ্যপত্রের আলোকে গুরুত্বপূর্ণ আইনগুলো সম্পর্কে প্রাসঙ্গিক আলোচনা করুন।

২. স্লাইডের সাহায্যে মাঠের বিভিন্ন জায়গার নাম (পেনাল্টি এরিয়া, গোল লাইন, কর্নার, সেন্টার সার্কেল ইত্যাদি) চিহ্নিত করে দেখান। প্রশিক্ষণার্থীদের বলুন মাঠের যেকোনো একটি অংশ বেছে নিয়ে সেই অংশ সংশ্লিষ্ট আইন ব্যাখ্যা করতে। প্রয়োজনে সহায়তা প্রদান করুন।

অংশ-খ	ফুটবল খেলা অনুশীলন	সময়: ৫০ মিনিট

৩. প্রশিক্ষণার্থীদের মাঠে/উন্মুক্ত স্থানে নিয়ে গিয়ে প্রয়োজনীয় সংখ্যক দলে ভাগ করুন। অতঃপর নিয়ম অনুসরণ করে একটি মিনি ম্যাচ পরিচালনা করুন। যাতে করে সবাই আইন মেনে অনুশীলন করার সুযোগ পাবে এবং ফুটবল খেলা সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।

অংশ-গ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

১. অফসাইড কী?

২. গোল হওয়ার পদ্ধতি বর্ণনা করুন।

৩. ফুটবল খেলায় জয় পরাজয় নির্ধারণ হয় কীভাবে?

অধিবেশনের শেষ পর্যায়ে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-৯: ফুটবল খেলার আইন

ফুটবল খেলার নিয়মকানুন

ফুটবল

গোলাকার। চামড়া অথবা অন্য কোন উপযুক্ত চামড়াজাতীয় পদার্থ দ্বারা তৈরি হবে। বলের পরিধি ৭০ সে.মি. (২৮ ইঞ্চি) এর বেশি এবং ৬৮ সে.মি. (২৭ ইঞ্চি) এর কম হবে না। খেলা আরম্ভের সময় বলের ওজন ৪১০ গ্রামের (১৪ আউন্স) কম এবং ৪৫০ গ্রামের (১৬ আউন্স) বেশি হবে না।

খেলোয়াড়ের সংখ্যা

প্রতি দল ১৬ জন খেলোয়াড়ের সমন্বয়ে গঠিত হবে। ১১ জন খেলোয়াড় একসাথে মাঠে খেলবে। এই ১১ জন খেলোয়াড়ের মধ্যে একজন গোলরক্ষক থাকবে। কোন অবস্থাতেই ৭ জনের কম খেলোয়াড় নিয়ে খেলা আরম্ভ করা যাবে না। উভয় দলের পারস্পরিক সম্মতিক্রমে সর্বাধিক ৫ জন খেলোয়াড় বদল করা যাবে।

খেলোয়াড়ের সাজ-সরঞ্জাম

একজন খেলোয়াড়ের মৌলিক বা বাধ্যতামূলক সাজ-সরঞ্জাম হচ্ছেঃ শার্ট (Shirt/Jersey), শর্টস (Shorts), মোজা (Shoks), শিনগার্ড (Shinguards), জুতা (Footwear)/অন্য খেলোয়াড়ের জন্য বিপজ্জনক হতে পারে এমন কোন বস্তু বা পোশাক পরিধান করা যাবে না।

রেফারি

নিয়োগপ্রাপ্ত একজন রেফারির দ্বারা প্রত্যেকটি খেলা পরিচালিত হয়ে থাকে। খেলার সাথে সম্পর্কিত আইনের বিধানাবলি প্রয়োগের ক্ষেত্রে তিনিই হচ্ছেন একমাত্র অধিকার সম্পন্ন ব্যক্তি।

সহকারী রেফারি

একটি খেলায় দুইজন সহকারি রেফারি নিযুক্ত থাকেন। তাঁরা আইন অনুযায়ী রেফারিকে খেলা পরিচালনায় সহযোগিতা করেন এবং মাঠের বাইরে একজন চতুর্থ রেফারি থাকেন। তিনিও খেলা পরিচালনার ব্যাপারে রেফারিকে সহযোগিতা করেন। এছাড়াও গোললাইনে দুইজন গোল জাজ থাকেন, তারা গোল হওয়া না হওয়া সম্পর্কে রেফারিকে সহযোগিতা করেন।

খেলার স্থিতিকাল

প্রতি অর্ধে ৪৫ মিনিট করে দুটি অর্ধে মোট ৯০ মিনিট খেলা হবে। দুই অর্ধের মাঝে বিরতি অবশ্যই ৫ মিনিটের কম এবং ১৫ মিনিটের বেশি হবেনা।

খেলা আরম্ভ এবং পুনরারম্ভ

টসের মাধ্যমে খেলা আরম্ভ হবে। যে দল টসে জিতবে সে দল কোন গোলে আক্রমণ করবে অর্থাৎ কোন দিকে দাঁড়াবে তা পছন্দ করবে। অপর পক্ষ কিক-অফ দিয়ে খেলা আরম্ভ করবে। উভয় দলই খেলার দ্বিতীয়ার্ধে প্রান্ত

বদল করবে। খেলা আরম্ভ বা পুনরারম্ভের সময় উভয় দল নিজ নিজ অর্ধে অবস্থান করে। রেফারির সংকেতের সাথে সাথে সেন্টার সার্কেলের মধ্যে থেকে কিক-অফের মাধ্যমে খেলা আরম্ভ হয়।

বল খেলার মধ্যে ও বাইরে

বলের সম্পূর্ণ অংশ শূন্য দিয়ে অথবা মাটি গড়িয়ে টাচ্ লাইন অথবা গোললাইন সম্পূর্ণরূপে অতিক্রম করলে বল খেলার বাইরে বলে ধরা হয়। অন্যদিকে বল দাগের উপরে থাকলে অথবা গোলপোস্ট, ক্রসবার, কর্নার ফ্লাগপোস্ট, রেফারি ও ডেপুটি রেফারির গায়ে লেগে মাঠের মধ্যে ফিরে আসলে বল খেলার মধ্যে গণ্য হবে।

গোল হওয়ার পদ্ধতি

যখন দুই গোলপোস্টের মধ্যে এবং ক্রসবারের নিচে দিয়ে বল শূন্য অথবা মাটি গড়িয়ে গোললাইন সম্পূর্ণরূপে অতিক্রম করে যায় তখন একটি গোল হয়েছে বলে ধরা হয়। তবে শর্ত থাকে, যে পক্ষ গোল করেছে গোল হওয়ার পূর্বে তাদের দ্বারা খেলার আইন যদি ভঙ্গ না হয়ে থাকে। খেলার সময় যে দল বেশি গোল করবে সে দল জয়ী হবে। উভয় দলের সমান সংখ্যক গোল হলে এই খেলাকে 'ড্র' খেলা বলে ধরা হবে। 'ড্র' বা অমীমাংসিত খেলার ফলাফল নির্ধারণের জন্য ৩০ মিনিট 'অতিরিক্ত সময়'-এর পরও অমীমাংসিত থাকলে টাইব্রেকারের মাধ্যমে বিজয়ী দল নির্ধারণ করা হয়।

অফসাইড

বল ছাড়া কোন খেলোয়াড় যখন বিপক্ষের অর্ধে অবস্থান করে এবং তার সামনে বিপক্ষের কমপক্ষে ২ জন খেলোয়াড় না থাকে সে অবস্থায় যদি সে নিজ দলের খেলোয়াড়ের কাছ থেকে বল পায় তাহলে অফসাইড হবে। অফসাইড হলে রক্ষণশীল দলের খেলোয়াড় যেখানে অফসাইড হয়েছে সেখান থেকে ইনডাইরেক্ট ফ্রি-কিক গ্রহণ করবে। থ্রো-ইন, গোলকিক, কর্নার কিক থেকে সরাসরি বল পেলে অফসাইড হবে না।

ফাউল এবং অসদাচরণ

ফাউল বা অসদাচরণ দুই ধরনের হয়ে থাকে। ডাইরেক্ট ও ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক। উভয় কিক নেওয়ার সময় বল অবশ্যই স্থির থাকবে এবং অন্য কোন খেলোয়াড়ের টাচ্ না হওয়া পর্যন্ত কিকার দ্বিতীয়বার বল খেলতে পারবে না। ডাইরেক্ট ফ্রি কিক থেকে সরাসরি গোল হয় কিন্তু ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক থেকে সরাসরি গোল হয় না।

ডাইরেক্ট ফ্রি-কিক

বিপক্ষ খেলোয়াড়ের উপর অসতর্কভাবে বা বেপরোয়াভাবে বা অত্যাধিক শক্তি প্রয়োগ করে নিচের যে কোন অপরাধগুলোর জন্য প্রত্যক্ষ বা ডাইরেক্ট ফ্রি-কিক দেওয়া হয়-

- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে চার্জ বা আক্রমণ করা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়ের উপর লাফিয়ে পড়া।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে লাথি মারা বা লাথি মারার চেষ্টা করা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ধাক্কা দেয়া।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে সজোরে আঘাত করা অথবা আঘাতের চেষ্টা করা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ট্যাকল বা চ্যালেঞ্জ করা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ল্যাং মারা অথবা ল্যাং মারার চেষ্টা করা।

নিচের অপরাধগুলোর জন্য প্রত্যক্ষ বা ডাইরেক্ট ফ্রি-কিক দেওয়া হয়-

- ইচ্ছাকৃতভাবে বল হ্যান্ডেল করা (নিজ পেনালটি এরিয়ার মধ্যে গোলকিপার ব্যতীত)।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ধরে রাখা বা আটকানো।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়ের অগ্রযাত্রাকে শরীর ব্যবহার করে বাঁধা দেওয়া।
- কামড় বা থুথু দেয়া।
- কোন বস্তু ছুড়ে মারা।

ইন-ডাইরেক্ট ফ্রি-কিক

নিচের যে কোন অপরাধ করলে ইন-ডাইরেক্ট ফ্রি-কিক দেয়া হয়

- বিপজ্জনকভাবে খেলা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়ের অগ্রগতিকে শরীর ব্যবহার না করে বাঁধা দেওয়া।
- অপমানজনক বা অমর্যাদাপূর্ণ অঙ্গভঙ্গি প্রদর্শন বা ভাষা ব্যবহার।
- গোলরক্ষককে হাত থেকে বল ছেড়ে দিতে বা লাথি মারতে বাঁধা দেন।
  অথবা বল ছেড়ে দেয়ার সময় বলটি লাথি মারার চেষ্টা করেন।
- আইনে উল্লেখ নেই এমন অন্য কোনও অপরাধ করলে, যার জন্য খেলা বন্ধ করা হয়।

গোলকিপার নিজ পেনাল্টি এরিয়াতে নিচের যে কোন অপরাধ করলে ইন-ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেয়া হয়

- বলটি ছেড়ে দেওয়ার আগে ছয় সেকেন্ডের বেশি সময় ধরে হাত/বাহু দিয়ে বলটি নিয়ন্ত্রণ করেন।
- বলটি ছেড়ে দেওয়ার পর অন্য খেলোয়াড় ছোঁয়ার আগে হাত/বাহু দিয়ে বলটি স্পর্শ করেন।
- বলটি হাত/বাহু দিয়ে স্পর্শ করেন যদি-
    - সতীর্থের দ্বারা ইচ্ছাকৃতভাবে গোলরক্ষকের দিকে লাথি মেরে দেওয়া হলে
    - সতীর্থের দ্বারা নেওয়া থ্রো-ইন থেকে সরাসরি এটি গ্রহণ করা হলে

পেনাল্টি কিক

যে ১০টি অপরাধের কারণে ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেওয়া হয়, সে ১০টি অপরাধের যেকোন একটি অপরাধ যদি কোন খেলোয়াড়ের দ্বারা তার নিজস্ব পেনাল্টি এরিয়ার ভিতরে বল খেলার মধ্যে থাকাকালীন সময়ে সংঘটিত হয় তাহলে রেফারি উক্ত দলের বিরুদ্ধে একটি পেনাল্টি কিকের নির্দেশ দিবেন (গোল কিপারের জন্য ১০নং আইনটি প্রযোজ্য নয়)।

থ্রো-ইন

কোন খেলোয়াড়ের সর্বশেষ স্পর্শে বলটি শূন্য দিয়ে অথবা মাটি গড়িয়ে টাচ্ লাইন সম্পূর্ণরূপে অতিক্রম করলে বিপক্ষ দল ঐ স্থান থেকে বল নিক্ষেপের মাধ্যমে খেলা শুরু করে। ঐ নিক্ষেপকে থ্রো-ইন বলে। থ্রো-ইনও খেলা পুনরারম্ভের একটি পদ্ধতি। থ্রো-ইন থেকে সরাসরি গোল হয় না।

গোল কিক

দুই গোলপোস্ট বাদে যখন আক্রমণকারী দলের কোন খেলোয়াড়ের সর্বশেষ স্পর্শে বলটি শূন্য দিয়ে অথবা মাটি গড়িয়ে গোললাইন সম্পূর্ণরূপে অতিক্রম করে তখন যে কিকের মাধ্যমে খেলা শুরু হয় তাকে গোল কিক বলে। এটিও খেলা পুনরারম্ভের একটি পদ্ধতি। গোল কিক থেকে কেবলমাত্র বিপক্ষ দলের বিরুদ্ধে সরাসরি গোল হয়।

কর্নার কিক

দুই গোলপোস্ট বাদে যখন রক্ষণকারী দলের কোন খেলোয়াড়ের সর্বশেষ স্পর্শে বলটি শূন্য দিয়ে অথবা মাটি গড়িয়ে গোল লাইন সম্পূর্ণরূপে অতিক্রম করে তখন যে কিকের মাধ্যমে খেলা শুরু হয় তাকে কর্নার কিক বলে। নিকটবর্তী কর্নার ফ্লাগ পোস্টের বৃত্তাংশের মধ্যে বল বসিয়ে কর্নার কিক নিতে হয়। এটিও খেলা পুনরারম্ভের একটি পদ্ধতি। কর্নার কিক থেকে সরাসরি গোল হয়।

অধিবেশন-১০	ক্রিকেট

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. ক্রিকেট খেলার নিয়ম ব্যাখ্যা করতে পারবেন;

খ. ক্রিকেট খেলার আউটগুলো বর্ণনা করতে পারবেন।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলীয় কাজ।

উপকরণ: ভিডিও ক্লিপ, আইন ও ব্যাখ্যা সম্পর্কিত কার্ড, প্রেজেন্টেশন স্লাইডস, চকের গুড়া।

অংশ-ক	ক্রিকেট খেলার আইন	সময়: ২৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন।
ক্রিকেট খেলার একটি সংক্ষিপ্ত ভিডিও ক্লিপ দেখান। ভিডিও দেখে প্রশিক্ষণার্থীদের ক্রিকেট খেলার নিয়ম সম্পর্কে বলতে বলুন। অতঃপর **সহায়ক তথ্যপত্রের** আলোকে ক্রিকেট খেলার আইন-কানুন স্লাইডের সাহায্যে আলোচনা করুন।

২. স্লাইডের সাহায্যে মাঠের বিভিন্ন পজিশনের নাম চিহ্নিত করে দেখান। অতঃপর প্রশিক্ষণার্থীদের কোন প্রশ্ন থাকলে প্রাসঙ্গিক ধারণা দিন।

অংশ-খ	ক্রিকেট খেলার আউট	সময়: ২৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের ভিডিও ক্লিপ দেখান। প্রতিটি আউট প্রদর্শনের পর প্রশিক্ষণার্থীদের জিজ্ঞাস করুন কোন প্রকারের আউট হয়েছে এবং কেন। সঠিক আউটের নিয়ম ব্যাখ্যা করুন।

২. দলভিত্তিক কুইজ আয়োজন করুন। প্রতিটি প্রশ্নে আউটের নিয়ম বা পরিস্থিতি উল্লেখ করুন এবং প্রশিক্ষণার্থীদের উত্তর দিতে বলুন (যেমন- “ফিল্ডারের ক্যাচ নেওয়ার সময় বল মাটিতে লেগে যায়। এটি আউট হবে কি না?”)। প্রশিক্ষণার্থীদেরও প্রশ্ন করার সুযোগ দিন। সঠিক উত্তর দেওয়ার পর ব্যাখ্যা দিন।

অংশ-গ	ক্রিকেট খেলা অনুশীলন	সময়: ৩৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের মাঠে/উন্মুক্ত স্থানে নিয়ে গিয়ে দুইটি দলে ভাগ করুন। অতঃপর নিয়ম অনুসরণ করে একটি স্বল্প ওভারের ম্যাচ পরিচালনা করুন। যাতে করে সবাই আইন মেনে অনুশীলন করার সুযোগ পাবে এবং ক্রিকেট খেলা সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।

অংশ-ঘ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

১. কতটি বলে একটি ওভার সম্পন্ন হয়?

২. নো বল কী?

৩. এলবিডব্লিউ আউট সম্পর্কে বর্ণনা করুন।

অধিবেশনের শেষ পর্যায়ে কারো কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ দিন।

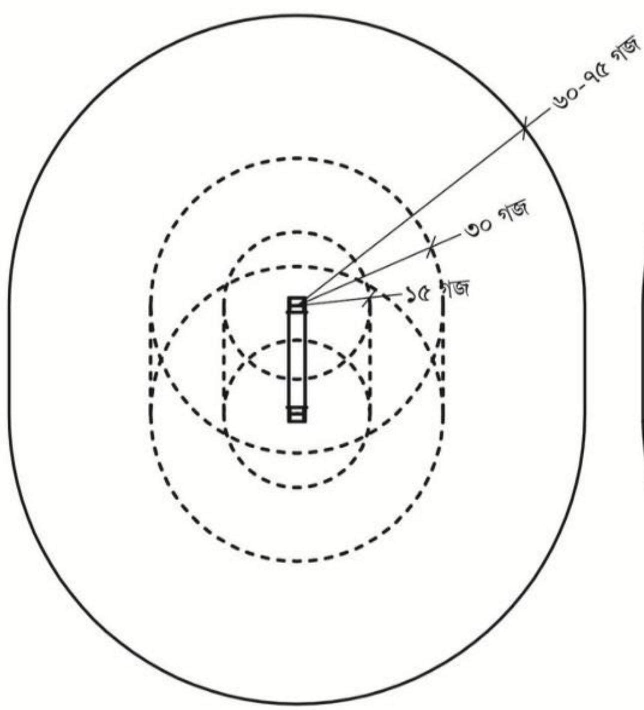
সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-১০: ক্রিকেট

অংশ ক	ক্রিকেট খেলার নিয়ম-কানুন

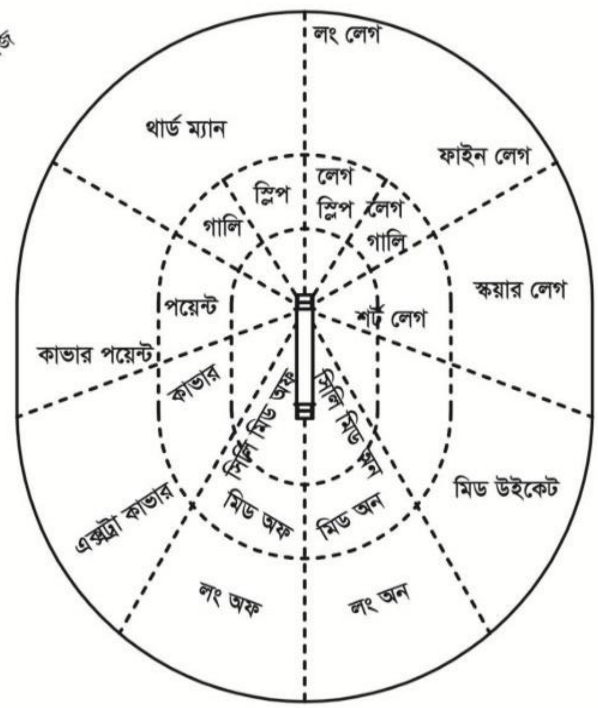
ক্রিকেট খেলা বর্তমানে বাংলাদেশে খুব জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। বাংলাদেশ এখন নিয়মিত বিশ্বমঞ্চে ক্রিকেট খেলে নিজেদের যোগ্যতার প্রমাণ দিচ্ছে। এখন শিশু থেকে শুরু করে বয়স্ক ব্যক্তি, শিক্ষিত থেকে নিরক্ষর, শহর থেকে গ্রাম সবার কাছে এর গ্রহণযোগ্যতা রয়েছে। প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিশুরা নিজেরাই কাঠের ব্যাট বানিয়ে টেনিস বল দিয়ে আনন্দের সাথে এই খেলা খেলে থাকে।। টেস্ট ক্রিকেট, একদিনের আন্তর্জাতিক ক্রিকেট ও টি-২০ ক্রিকেট খেলা বর্তমানে প্রচলিত রয়েছে। বাংলাদেশে স্কুল ক্রিকেট, বয়সভিত্তিক ক্রিকেট, জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ে ক্রিকেট খেলা হয়ে থাকে।

মাঠ

দুই প্রান্তের মাঝের স্টাম্প থেকে কমপক্ষে ৬০-৭৫ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে একটি অর্ধবৃত্ত আঁকতে হবে। পরে দুই দাগের মাথা সোজা রেখা দ্বারা সংযোগ করে দিলেই বাউন্ডারি লাইন হয়ে যাবে। একে ওভাল সাইজ মাঠ বলে। আবার পিচের মাঝখান থেকে ৬০-৭৫ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে বাউন্ডারি লাইন টানা যায়। একে রাউন্ড সাইজ মাঠ বলে। মাঠের চারপাশে স্পষ্ট বাউন্ডারি রেখা থাকতে হবে।



চিত্র : ক্রিকেট মাঠ



চিত্র : ফিল্ডিং পজিশন

পিচ

মাঠের মাঝখানে ২২ গজ দৈর্ঘ্য ও ৮ ফুট ৮ ইঞ্চি প্রস্থের আয়তাকার জায়গাকে পিচ বলে। টস করে ইনিংস শুরু করার আগ পর্যন্ত পিচের প্রস্তুত ও তত্ত্বাবধানের যাবতীয় দায়-দায়িত্ব মাঠের কার্যকরী সংগঠনের সদস্যদের।

উইকেট

পিচের দুই প্রান্তে তিনটি করে স্ট্যাম্প থাকে। প্রতি স্ট্যাম্পের মধ্যে দূরত্ব সমান থাকবে। তিনটি স্ট্যাম্প নিয়ে একটি উইকেট তৈরি হয় এবং তাতে দুইটি 'বেল' থাকে। মাটির উপরে উইকেটের উচ্চতা হলো ২৮ ইঞ্চি, প্রস্থ ৯ ইঞ্চি।

খেলোয়াড়

ক্রিকেট খেলা দুটি দলের মধ্যে হয়ে থাকে। প্রতি দলে বারো জন খেলোয়াড় থাকে। এগারো জন মাঠে খেলোয়াড় এবং একজন বদলি খেলোয়াড় বা টুয়েলভম্যান হিসেবে থাকে। মাঠে কোন খেলোয়াড় অসুস্থ বা আহত হলে বদলি খেলোয়াড় মাঠে নামবে। সে শুধুই ফিল্ডিং করতে পারবে। বোলিং, ব্যাটিং, উইকেটরক্ষক ও অধিনায়কের দায়িত্ব পালন করতে পারবে না। তবে নতুন নিয়মানুযায়ী কনকাশন বদলি হলে ব্যাটিং কিংবা বোলিং করতে পারবে।

আম্পায়ার

ক্রিকেট খেলা পরিচালনার জন্য মাঠে দুইজন আম্পায়ার থাকেন, যাঁরা আইনের প্রয়োজন সাপেক্ষে চরম নিরপেক্ষতা অবলম্বন করেন। বোলিং প্রান্তে একজন ও স্ট্রাইকিং ব্যাটসম্যান এর লেগের দিকে সোজা ৯ মিটার দূরে অন্য জনের অবস্থান। এছাড়াও মাঠের বাইরে একজন ম্যাচ রেফারি থাকেন। তিনি খেলার মধ্যে শৃঙ্খলা ভঙ্গসহ আম্পায়ার চাইলে বিভিন্ন সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহযোগিতা করে থাকেন।

ব্যাট

একটি ব্যাট সর্বসাকূল্যে ৩৮ ইঞ্চি দৈর্ঘ্যের বেশি হবে না। ব্যাটের চওড়া অংশ/ব্লেড কাঠ দিয়ে তৈরি করতে হবে, যা কোন অবস্থাতেই ৪ ইঞ্চির বেশি হবে না। ব্যাটের ওজন সাধারণত ১.২০ থেকে ১.৭০ কিলোগ্রাম।

বল

ক্রিকেট বলের ওজন ১৫৬ গ্রামের কম এবং ১৬৩ গ্রামের বেশি নয়। বলের পরিধি ৮.৮১ ইঞ্চি থেকে ৯ ইঞ্চি-এর বেশি হবে না। বলের ভিতরের অংশটা হবে কর্কের এবং উপরে লাল পাতলা চামড়ার আবরণ থাকবে।

বোলিং, পপিং ও রিটার্ন ক্রিজ

বোলিং ক্রিজ স্টাম্পের সঙ্গে এক লাইনে থাকবে। স্টাম্পগুলোর অবস্থান এর মধ্যে রেখে লম্বায় ৮ ফুট ৮ ইঞ্চি হবে। পপিং ক্রিজ বলতে ক্রিজটির দাগের পেছনের অংশকেই বোঝায়, যেটা বোলিং ক্রিজের ৪ ফুট সামনে ও সমান্তরালভাবে টানতে হয়, যা মিডল স্টাম্পের উভয় দিকে কমপক্ষে ৬ ফুট প্রসারিত। পপিং ক্রিজটি দৈর্ঘ্যে সীমাহীন বলে গণ্য হবে। রিটার্ন ক্রিজ বোলিং ক্রিজের দুইপ্রান্তে সমকোণে টানতে হয়। রিটার্ন ক্রিজ অন্ততপক্ষে ৪ ফুট উইকেটের পেছনে হবে এবং দৈর্ঘ্য সীমাহীন বলে গণ্য হবে। এই রিটার্ন ক্রিজটি মানের দিকে পপিং ক্রিজ পর্যন্ত যাবে।

খেলা আরম্ভ

খেলা আরম্ভ হবার ১৫-৩০ মিনিট আগে খেলার মাঠের সীমানার মধ্যে অধিনায়কদ্বয় ইনিংস পছন্দের জন্য টস করবেন। টসে বিজয়ী অধিনায়ক খেলা শুরুর নির্ধারিত সময়ের ১০ মিনিট পূর্বে বিপক্ষ অধিনায়ককে ব্যাট করবেন, না ফিল্ডিং করবেন, সে বিষয়ে তাঁর সিদ্ধান্ত জানিয়ে দিবেন। কোন অবস্থাতেই এই সিদ্ধান্ত পরিবর্তন করা যাবে না।

বোলার প্রান্তের আম্পায়ার ইনিংসের শুরুতে এবং কোন বিরতির পর পুনরায় খেলার শুরুতে 'প্লেবল' বলে খেলা শুরু করবেন।

ওভার

- সাধারণত ছয়টি শুদ্ধ বলে প্রতি ওভার নির্ধারণ করা হয়।
- ওভারের শেষ বল করার পর আম্পয়ার ওভার ঘোষণা করেন।
- নো বা ওয়াইড বল ওভারের মধ্যে গণনা করা হয় না।
- বল গণনার ক্ষেত্রে আম্পায়ারের সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত।

ইনিংস

সংগঠনের সিদ্ধান্ত অনুযায়ী খেলা এক ইনিংস বা দুই ইনিংসে হয়ে থাকে। সাধারণত এক দিনের আন্তর্জাতিক ক্রিকেটে এক ইনিংসে খেলা হয় এবং তিন বা তার চেয়ে বেশি দিনের টেস্ট দুই ইনিংসে খেলা হয়।

নোবল

বোলার নিয়মমাফিক বল না করলে নো বল হয়। নো বলের শাস্তিস্বরূপ বোলারকে একটি অতিরিক্ত বল করতে হয় এবং ব্যাটসম্যান একটি অতিরিক্ত রান পায়। নো বলের শাস্তিস্বরূপ বোলারকে একটি অতিরিক্ত বল করতে হয় এবং ব্যাটসম্যান একটি অতিরিক্ত রান ও একটি ফ্রি হিটের সুযোগ পায়।

ওয়াইড বল

স্বাভাবিক ভাবে গার্ড নিয়ে দাঁড়িয়ে থাকা স্ট্রাইকার ব্যাটসম্যানের নাগালের বাইরে দিয়ে উইকেটের লাইন অতিক্রম করলে ওয়াইডবল হয়। তবে টেস্ট খেলায় ও একদিনের খেলায় ওয়াইডবলের মধ্যে দূরত্বের পার্থক্য আছে। ওয়াইড বলের শাস্তিস্বরূপ বোলারকে একটি অতিরিক্ত বল করতে হয় এবং ব্যাটসম্যান একটি অতিরিক্ত রান পায়।

রান হওয়ার নিয়ম

স্ট্রাইকার ব্যাটসম্যান বিধিসম্মতভাবে বল খেলার পর দৌড় দিয়ে উভয় ব্যাটসম্যান নিজেদের মধ্যে একবার স্থান পরিবর্তন করলে এক রান হবে। এভাবে দুই বা তিনবার স্থান পরিবর্তন করলে দুই বা তিন রান হবে।

ব্যাটসম্যান বল খেলার পর ফিল্ডিং দলের খেলোয়াড়দের ফাঁকি দিয়ে বল মাটি স্পর্শ কওে মাঠের বাইরে চলে গেলে চার রান হবে। এই বলকে বাউন্ডারি বলা হয়। ব্যাটসম্যান বল খেলার পর বল মাটি স্পর্শ না করে মাঠের বাইরে চলে গেলে ছয় রান হয়। এই বলকে ওভার বাউন্ডারি বলা হয়।

নো বল বা ওয়াইড বল হলে ব্যাটিং দল এক রান অতিরিক্ত পাবে।

জয়-পরাজয়

একদিনের আন্তর্জাতিক ক্রিকেট ও টি টুয়েন্টি ক্রিকেট খেলায় যে দল আগে ব্যাট করে জিতবে তারা রানে জিতবে এবং যে দল পরে ব্যাট করে জিতবে তারা উইকেটে জিতবে।

অংশ খ	ক্রিকেট খেলার আউট

আউট (Dismissal)

ক্রিকেট খেলায় একজন ব্যাটসম্যান আউট বলতে সাধারণত বোঝায় ব্যাটসম্যানকে মাঠ ত্যাগ করা। ক্রিকেট খেলায় আউট ১০ প্রকার বা তার বেশিও হয়ে থাকে। যেমন-

বোল্ড আউট (Bowld Out)

যখন বোলারের বল সরাসরি স্টাম্পে লাগে এবং বেল পড়ে যায়, তখন ব্যাটসম্যান বোল্ড আউট হয়।

ক্যাচ আউট (Catch out)

যদি ব্যাটসম্যানের ব্যাটে বা গ্লাভসে বল লেগে সরাসরি ফিল্ডারের হাতে ধরা পড়ে, তবে ব্যাটসম্যান ক্যাচ আউট হয়।

এলবিডব্লিউ (LBW- Leg before Wicket Out)

যদি বোলারের বল ব্যাটসম্যানের প্যাডে লাগে এবং আম্পায়ার মনে করেন যে বল স্টাম্পে লাগত, তবে ব্যাটসম্যান এলবিডব্লিউ আউট হতে পারে।

রান আউট (Run Out)

যদি ব্যাটসম্যান রান নেওয়ার সময় ক্রিজে পৌঁছানোর আগে ফিল্ডার স্টাম্পে বল লাগিয়ে দেয়, তবে তিনি রান আউট হন।

স্টাম্প (Stumpt Out)

যখন ব্যাটসম্যান ক্রিজ ছেড়ে বাইরে থাকে এবং উইকেট কিপার দ্রুত স্টাম্প ভেঙে দেয়, তখন ব্যাটসম্যান স্টাম্পিং আউট হয়।

হিট উইকেট (Hit Wicket Out)

যদি ব্যাটসম্যান শট মারার চেষ্টা করতে গিয়ে বা রান নেওয়ার সময় ব্যাট বা নিজের শরীরের কোন অংশ লেগে স্টাম্প ভেঙে যায়, তবে তিনি হিট উইকেট আউট হন।

টাইমড আউট (Timed Out)

যদি ব্যাটসম্যান আউট হওয়ার পরে নতুন ব্যাটসম্যান নির্ধারিত সময়ের মধ্যে ক্রিজে না পৌঁছায়, তবে তিনি টাইমড আউট হন।

অবস্ট্রাকটিং দ্য ফিল্ড আউট (Obstructing the Field Out)

যদি ব্যাটসম্যান ইচ্ছাকৃতভাবে ফিল্ডারের কাজে বাঁধা দেয়, তবে তিনি এই নিয়মে আউট হতে পারেন।

হ্যান্ডলিং দ্য বল আউট (Handling the Ball Out)

যদি ব্যাটসম্যান ইচ্ছাকৃতভাবে বলে হাত স্পর্শ করে ফিল্ডারদের কাজ ব্যাহত করেন, তবে তিনি আউট হতে পারেন।

হিট দ্য বল টোয়াইস (Hit the Ball Twice Out)

যদি ব্যাটসম্যান ব্যাট দিয়ে বলকে দ্বিতীয়বার আঘাত করেন এবং ফিল্ডিং এ বাঁধা দেন, তবে তিনি আউট হতে পারেন।

রিটায়ার্ড আউট (Retired Out)

যদি ব্যাটসম্যান কোনো কারণে ইনিংস সম্পূর্ণ না করে মাঠ ছেড়ে চলে যান এবং পরে খেলায় না ফিরে আসেন, তবে তাঁকে রিটায়ার্ড আউট ধরা হয়।

মানকাড আউট (Mankad Out)

মানকাড আউট হলো একজন বোলারের বল ডেলিভারি দেওয়ার আগ মুহূর্তে নন-স্ট্রাইক প্রান্তে থাকা ব্যাটসম্যান কিছুটা সামনে এগিয়ে গেলে বোলার যদি স্টাম্প ভেঙ্গে দেন তাহলে ব্যাটসম্যান মানকাড আউট হবেন।

অধিবেশন-১১	অ্যাথলেটিক্স (ট্র্যাক ইভেন্ট)

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. অ্যাথলেটিক্স কী তা বলতে পারবেন;

খ. দৌড় এর কৌশলগুলো বর্ণনা করতে পারবেন।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, জোড়ায় কাজ, দলীয় কাজ।

উপকরণ: ভিডিও ক্লিপ, প্রেজেন্টেশন স্লাইডস, রঙিন কোণ/চুন, ফিনিশিং লাইন টেপ।

অংশ-ক	অ্যাথলেটিক্স	সময়: ১৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। শিক্ষার্থীদের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্য এ্যাথলেটিক্স সম্পর্কে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো করুন, যেমন:

- অ্যাথলেটিক্স কী?
- একটি ট্র্যাক ইভেন্ট ও একটি ফিল্ড ইভেন্টের নাম বলুন।

২. প্রশিক্ষণার্থীদের জিজ্ঞাসা করুন অ্যাথলেটিক্সের মূল বৈশিষ্ট্য কী হতে পারে? তদের চিন্তা করার সুযোগ দিন। কয়েক জনের নিকট থেকে উত্তর শোনার পর **সহায়ক তথ্যপত্রের** আলোকে অ্যাথলেটিক্স সম্পর্কে আলোচনা করুন।

৩. প্রজেক্টরের মাধ্যমে অ্যাথলেটিক্সের বিভিন্ন ইভেন্টের ছবি বা নাম প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের ইভেন্টগুলোকে ট্র্যাক ইভেন্ট এবং ফিল্ড ইভেন্ট এই দুটি ভাগে ভাগ করতে বলুন। তাদের উত্তরের স্বপক্ষে যুক্তি জানতে চান। **সহায়ক তথ্যপত্রের** আলোকে প্রাসঙ্গিক আলোচনা করুন।

অংশ-খ	দৌড় এর কৌশল	সময়: ১৫ মিনিট

১. প্রজেক্টরের মাধ্যমে বিখ্যাত স্প্রিন্টারদের ভিডিও ক্লিপ প্রদর্শন করুন (যেমন- উসাইন বোল্টের দৌড়)। প্রশিক্ষণার্থীদের দৌড় এবং দৌড়ের প্রকারভেদ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। কয়েক জনের নিকট থেকে উত্তর শোনার পর **সহায়ক তথ্যপত্রের** আলোকে প্রজেক্টরের মাধ্যমে দৌড় এবং দৌড়ের প্রকারভেদ সম্পর্কে আলোচনা করুন।

২. স্বল্প দূরত্বের দৌড়ের একটি ভিডিও ক্লিপ প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। **সহায়ক তথ্য** থেকে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে অন ইওর মার্ক, সেট এবং ফায়ার/ক্ল্যাপ আলোচনা করুন।

অংশ-গ	দৌড় অনুশীলন	সময়: ৫৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের মাঠে/উন্মুক্ত স্থানে নিয়ে গিয়ে পেশির নমনীয়তা আনার জন্য ওয়ার্ম আপ গেম যেমন- "Follow the Leader" ও স্ট্রেচিং করান।
২. প্রশিক্ষণার্থীদের একটি বৃত্তে দাঁড় করিয়ে আপনি অন ইওর মার্ক, সেট এবং ফায়ার/ক্ল্যাপ এর কৌশল প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। অতঃপর জোড়ায় জোড়ায় ভাগ হয়ে অন ইওর মার্ক, সেট এবং ফায়ার/ক্ল্যাপ অনুশীলন করার নির্দেশনা প্রদান করুন। প্রয়োজনে সহায়তা করুন।
৩. প্রশিক্ষণার্থীদের পাঁচটি দলে ভাগ করুন। অতঃপর পর্যায়ক্রমে ২০-৩০ মিটার দূরত্বের একটি ছোট দৌড় প্রতিযোগিতা পরিচালনা করুন। যাতে করে সবাই দৌড় প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ পাবে এবং দৌঁড় প্রতিযোগিতা সম্পর্কে ধারণা লাভ করবে।

অংশ-ঘ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

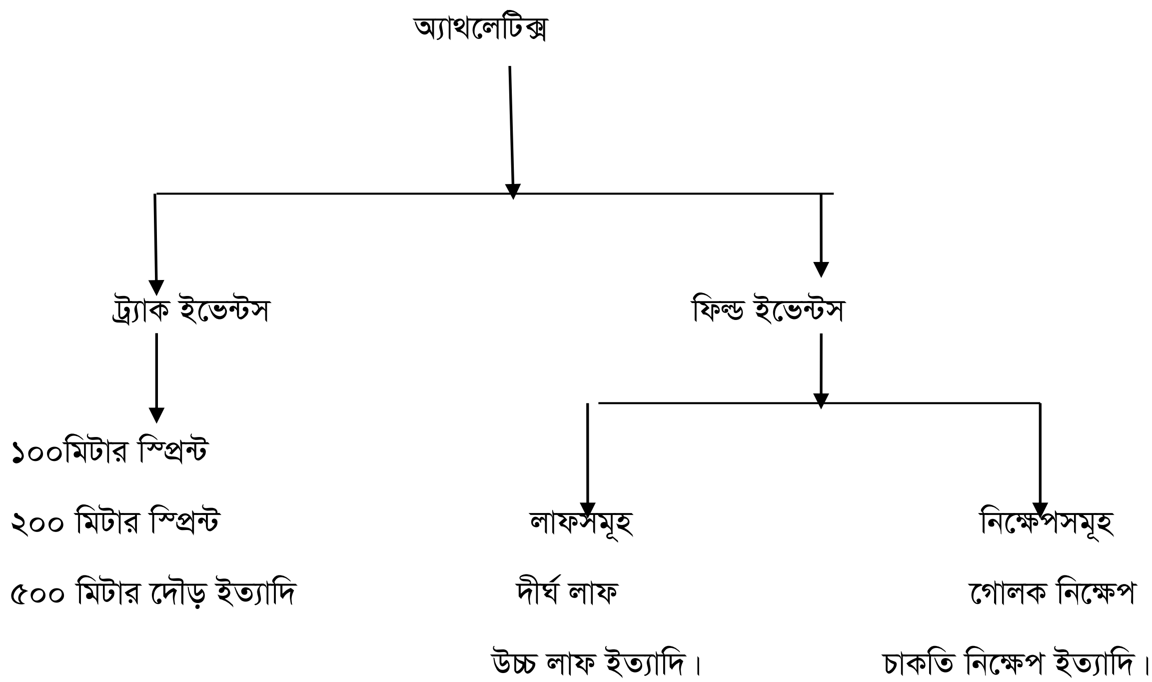
১. অ্যাথলেটিক্স কী?
২. দূরত্ব অনুসারে দৌড় কত প্রকার?
৩. স্বল্প দূরত্বের দৌড়ের ধাপগুলো বর্ণনা করুন।

অধিবেশনের শেষ পর্যায়ে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-১১: অ্যাথলেটিক্স (ট্র্যাক ইভেন্ট)

অ্যাথলেটিক্স একটি প্রাচীন ক্রীড়া, যার উৎপত্তি গ্রিসে। খ্রিস্টপূর্ব ৭৭৬ সালে প্রথম অলিম্পিক গেমস আয়োজনের মধ্য দিয়ে এর প্রচলন শুরু হয়। প্রাথমিকভাবে অ্যাথলেটিক্সে দৌড়, লং জাম্প, ডিসকাস ও জ্যাভলিন নিক্ষেপ এবং পেন্টাথলন অন্তর্ভুক্ত ছিল। প্রাচীন গ্রিসে শারীরিক সক্ষমতা যাচাই এবং সৈনিকদের প্রশিক্ষণের জন্য এ ধরনের প্রতিযোগিতা আয়োজন করা হতো।

১৮৬০ সালে আধুনিক অ্যাথলেটিক্সের যাত্রা শুরু হয়, যখন ইংল্যান্ডে সংগঠিতভাবে প্রতিযোগিতা আয়োজন শুরু হয়। ১৮৯৬ সালে আধুনিক অলিম্পিক গেমসে অ্যাথলেটিক্স একটি প্রধান ইভেন্ট হিসেবে অন্তর্ভুক্ত হয়। বর্তমানে এটি বিশ্বজুড়ে জনপ্রিয় এবং দৌড়, লাফ ও নিক্ষেপের মতো বিভিন্ন ইভেন্ট নিয়ে পরিচালিত হয়।



ট্র্যাক ইভেন্টস

অ্যাথলেটিক্সের ট্র্যাক ইভেন্ট বলতে এমন সব প্রতিযোগিতা বোঝায় যা ট্র্যাক বা দৌড়ের জন্য নির্ধারিত লেন বা পথে অনুষ্ঠিত হয়। এগুলো সাধারণত স্টেডিয়ামের নির্দিষ্ট ট্র্যাকে হয় এবং সময়ের ভিত্তিতে বিজয়ী নির্ধারণ করা হয়।

দৌড়

দৌড় একটি জনপ্রিয় ক্রীড়া, যা গতি, ধৈর্য ও শক্তির উপর নির্ভর করে। এটি বিভিন্ন ধরনের ইভেন্টে বিভক্ত, যা দূরত্ব ও ধরণের ভিত্তিতে পৃথক করা যায়। নিচে দৌড়ের প্রধান প্রকারভেদ উল্লেখ করা হলো:

স্প্রিন্ট (Sprint):

- স্বল্প দূরত্বের দৌড় যেখানে গতি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।
- সাধারণত ১০০ মিটার, ২০০ মিটার এবং ৪০০ মিটার দৌড় অন্তর্ভুক্ত।

মিডল ডিস্ট্যান্স দৌড় (Middle Distance):

- মাঝারি দূরত্বের দৌড়, যেমন- ৮০০ মিটার এবং ১৫০০ মিটার।
- এতে গতি ও ধৈর্যের সমন্বয় প্রয়োজন।

লং ডিস্ট্যান্স দৌড় (Long Distance):

- দীর্ঘ দূরত্বের দৌড়, যেমন- ৫০০০ মিটার, ১০০০০ মিটার এবং ম্যারাথন (৪২.১৯৫ কিমি)।
- এটি ধৈর্য এবং শারীরিক সহনশীলতার উপর নির্ভরশীল।

রিলে দৌড় (Relay Race):

- দলগত দৌড় যেখানে চারজন প্রতিযোগী নির্দিষ্ট দূরত্বে ব্যাটন (ছড়ি) বহন করেন।
- সাধারণত ৪×১০০ মিটার এবং ৪×৪০০ মিটার রিলে জনপ্রিয়।

বাঁধা দৌড় (Hurdle Race):

- দৌড়ানোর পথে নির্দিষ্ট উচ্চতার বাঁধা (Hurdle) পার করতে হয়।
- সাধারণত ইভেন্টগুলো হলো ১০০ মিটার (মহিলা), ১১০ মিটার (পুরুষ) এবং ৪০০ মিটার বাঁধা দৌড়।

প্রত্যেক প্রকারের দৌড় খেলোয়াড়ের শারীরিক সক্ষমতা, গতি এবং ধৈর্য বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।

একশো এবং দুইশো মিটার দৌড়ের প্রধান কৌশল এবং মূল ব্যায়ামগুলো জানা খুবই জরুরি। দৌড়ের ক্ষেত্রে যে সমস্ত বিষয়গুলো মনে রাখা দরকার সেগুলো হলো-

১) হাঁটু সামনে ও পিছনে ওঠানামা করবে।
২) হাতের কনুই ভাঁজ করা অবস্থায় মোটামুটি ৯০ ডিগ্রী কোণে ওঠানামা করবে।
৩) পায়ের পাতার অগ্রভাগ মাটিতে ফেলতে হবে।
৪) শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে।
৫) কোমর ও মাথা সোজা রেখে দৌড়াতে হবে।
৬) শরীর শিথিল রাখতে হবে।

স্বল্প দূরত্বের দৌড়ের ক্ষেত্রে যেসকল শারীরিক সক্ষমতা ও কৌশলগুলো আয়ত্ব করা প্রয়োজন সেগুলো হলো- দ্রুত প্রতিক্রিয়া ক্ষমতা, দ্রুত গতিবেগ বাড়ানোর ক্ষমতা, দৌড়ের স্বাভাবিক ছন্দ বজায় রাখা, সঠিক ক্রাউচ স্টার্টিং, প্রতিবার পা ফেলার দূরত্ব ও গতিবেগের সামঞ্জস্য রাখা এবং সর্বোচ্চ গতিতে পৌঁছানো ও গতি ধরে রাখার ক্ষমতা।

স্বল্প দূরত্বের দৌড়ের ক্ষেত্রে স্টার্ট

অন ইওর মার্ক:

- শরীরের ওজন সমানভাবে পিছনের পা ও হাতের উপর থাকবে।
- দুই হাতের অবস্থান কাঁধের সমান্তরাল থাকবে।
- হাতের আঙ্গুলের আকার "ⅰ" হবে।
- কাঁধের অবস্থান ৭-৮ সে:মি: সামনে ঝুঁকবে।
- সামনের পায়ের পাতার অবস্থান স্টার্টিং লাইন থেকে ৩০-৩৫ সে:মি: দূরত্বে রাখতে হবে।
- পিছনের পায়ের পাতা ও সামনের পায়ের পাতার মধ্যে দূরত্ব থাকবে দেড় পায়ের পাতা ।
- শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক ও নিরবিচ্ছিন্ন থাকবে।

সেট:

- কোমড় উঁচুতে তুলতে হবে ও সামান্য সামনে ঝুঁকবে।
- কোমড় পিঠের থেকে কিছুটা উপরে থাকবে।
- সামনের পায়ের হাঁটু ৮০-৯০ ডিগ্রী কোণে অবস্থান করবে।
- পিছনের পায়ের হাঁটু ১১০-১৩০ ডিগ্রী কোণে অবস্থান করবে।
- শরীরের ওজন সমানভাবে হাত ও পায়ের উপর থাকবে।
- পিঠ ও মাথা একই সরলরেখায় অবস্থান করবে।
- চোখের দৃষ্টি থাকবে আরম্ভ রেখা থেকে ১ মিটার দূরে।

ফায়ার/ক্ল্যাপ:

- পিছনের পা প্রসারিত করে দ্রুত সামনে এগোবে।
- পায়ের ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য হাতের চলন প্রসারিত হবে।
- ২০-২৫ মিটার পর্যন্ত শরীর সামনের দিকে ঝুঁকে থাকবে।

দৌড়ের গতিবৃদ্ধি ও গতিবেগ ধরে রাখার অনুশীলন:

রানিং ড্রিল: সর্বোচ্চ ও অর্ধেক গতিতে ৫০ মিটার দৌড় ও ৫০ মিটার জগিং।
গতিবেগ বাড়ানোর দৌড়: হাঁটা অবস্থা থেকে, জগিং থেকে ও ধীর গতি থেকে গতি বৃদ্ধি।
ড্রাইভিং ড্রিল: সঙ্গীর সাথে দৌড়ানো, সঙ্গীকে ধাওয়া করা অথবা কোনো বস্তুর বিরুদ্ধে দৌড়ানো।
বাউন্সিং ড্রিল: সিঁড়ি, বাঁধার বিরুদ্ধে ও দাগের ওপর এক জায়গায় দাঁড়িয়ে দৌড়ানো।

প্রশিক্ষণপর্বে একদিন কঠিন ও একদিন হালকা অনুশীলন করা বাঞ্ছনীয়। একদিনের প্রশিক্ষণপর্বে ২০-৩০ মিনিট গা গরম করার জন্য জগিং এবং ব্যায়াম, ৪০-৫০ মিনিট নির্দিষ্ট কৌশল অনুশীলন এবং শেষ ২০ মিনিট ওয়ার্মিং ডাউন ব্যায়াম করা আবশ্যক।

অধিবেশন-১২	অ্যাথলেটিক্স (ফিল্ড ইভেন্ট)

শিখনফল

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. দীর্ঘ লাফের কৌশলগুলো বর্ণনা করতে পারবেন;
খ. উচ্চ লাফের কৌশলগুলো বর্ণনা করতে পারবেন।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল : প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, জোড়ায় কাজ, দলীয় কাজ।

উপকরণ : ভিডিও ক্লিপ, প্রেজেন্টেশন স্লাইডস, চুন, মেজারমেন্ট টেপ, হাই জাম্প স্ট্যান্ড।

অংশ-ক	অ্যাথলেটিক্স	সময়: ১০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। শিক্ষার্থীদের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্য অ্যাথলেটিক্স সম্পর্কে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো করুন। যেমন:

- ফিল্ড ইভেন্ট কী?
- ফিল্ড ইভেন্টের একজন অ্যাথলেটের নাম বলুন।

২. প্রজেক্টরের মাধ্যমে অ্যাথলেটিক্সের বিভিন্ন ইভেন্টের ছবি বা নাম প্রদর্শন করুন। শিক্ষকদের ইভেন্টগুলোকে ট্র্যাক ইভেন্ট এবং ফিল্ড ইভেন্ট এই দুটি ভাগে ভাগ করতে বলুন। তাদের উত্তরের স্বপক্ষে যুক্তি জানতে চান। সহায়ক তথ্যপত্রের আলোকে প্রাসঙ্গিক আলোচনা করুন।

অংশ-খ	দীর্ঘ লাফ ও উচ্চ লাফ এর কৌশল	সময়: ২০ মিনিট

১. প্রজেক্টরের মাধ্যমে কয়েকটি ফিল্ড ইভেন্টের ভিডিও ক্লিপ প্রদর্শন করুন। শিক্ষার্থীদের নিক্ষেপ ও লাফ ইভেন্টের প্রকারভেদ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। কয়েক জনের নিকট থেকে উত্তর শোনার পর সহায়ক তথ্যপত্রের আলোকে প্রজেক্টরের মাধ্যমে নিক্ষেপ ও লাফ ইভেন্টের প্রকারভেদ সম্পর্কে আলোচনা করুন।
২. দীর্ঘ লাফের একটি ভিডিও ক্লিপ প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। সহায়ক তথ্য থেকে পিপিটিএক্স-এর মাধ্যমে দীর্ঘ লাফের কৌশল সম্পর্কে আলোচনা করুন।
৩. উচ্চ লাফের একটি ভিডিও ক্লিপ প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। সহায়ক তথ্য থেকে পিপিটিএক্স-এর মাধ্যমে উচ্চ লাফের কৌশল সম্পর্কে আলোচনা করুন।

অংশ-গ	দীর্ঘ লাফ ও উচ্চ লাফ অনুশীলন	সময়: ৫৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদেও মাঠে/উন্মুক্ত স্থানে নিয়ে গিয়ে পেশির নমনীয়তা আনার জন্য ওয়ার্ম আপ করান।
২. প্রশিক্ষণার্থীদের জাম্পিং পিটের নিকটে দাঁড় করিয়ে আপনি দীর্ঘ লাফ ও উচ্চ লাফ এর কৌশল পর্যায়ক্রমে প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। অতঃপর প্রশিক্ষণার্থীদের দুইটি দলে ভাগ করে একটি দলকে দীর্ঘ লাফ এবং অপর দলকে উচ্চ লাফ অনুশীলন করার নির্দেশনা প্রদান করুন। প্রয়োজনে সহায়তা করুন। কিছু সময় পর দলগুলোর মধ্যে ইভেন্ট পরিবর্তন করে অনুশীলনের সুযোগ দিন।
৩. প্রশিক্ষণার্থীদের মধ্যে স্বল্প পরিসরে দীর্ঘ লাফ ও উচ্চ লাফ এর একটি প্রতিযোগিতার আয়োজন করুন। যাতে করে সবাই দীর্ঘ লাফ ও উচ্চ লাফ প্রতিযোগিতা সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারে।
(ব্যবহারিক কার্যক্রমের সময় নিরাপত্তার বিষয়টি সর্বোচ্চ গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করবেন)

অংশ-ঘ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

১. লাফ কত প্রকার?
২. নিক্ষেপ কত প্রকার?
৩. দীর্ঘ লাফের ধাপগুলি বর্ণনা করুন।

অধিবেশনের শেষ পর্যায়ে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য:	অধিবেশন-১২: অ্যাথলেটিক্স (ফিল্ড ইভেন্ট)

ফিল্ড ইভেন্টস

অ্যাথলেটিক্সের ফিল্ড ইভেন্ট বলতে এমন ইভেন্টগুলো বোঝায় যেগুলো মাঠের নির্দিষ্ট অংশে অনুষ্ঠিত হয় এবং এতে দূরত্ব, উচ্চতা ও শক্তি প্রদর্শনের মাধ্যমে বিজয়ী নির্ধারণ করা হয়। এগুলোকে সাধারণত নিক্ষেপ ইভেন্ট ও জাম্প ইভেন্ট নামে দুই ভাগে ভাগ করা হয়।

নিক্ষেপ

নিক্ষেপ (Throw) ক্রীড়ার একটি বিশেষ শাখা, যা শক্তি, দিক নির্দেশনা এবং কৌশলের সমন্বয়ে সম্পন্ন হয়। এটি সাধারণত অ্যাথলেটিক্সে ব্যবহৃত হয় এবং বিভিন্ন ধরনের ইভেন্ট অন্তর্ভুক্ত করে। নিক্ষেপের প্রধান প্রকারভেদগুলো হলো:

শট পুট (Shot Put):

- একটি ভারী গোলাকার লোহার বল নির্দিষ্ট দূরত্বে নিক্ষেপ করা হয়।
- নিক্ষেপের সময় কাঁধের কাছ থেকে বল ছোড়া হয়।

ডিসকাস থ্রো (Discus Throw):

- একটি ভারী চাকতি (Discus) নির্দিষ্ট দিক নির্দেশনা ও ঘূর্ণনের মাধ্যমে নিক্ষেপ করা হয়।
- এটি কাঁধ ও হাতের শক্তি এবং সঠিক ঘূর্ণন কৌশলের উপর নির্ভরশীল।

জ্যাভলিন থ্রো (Javelin Throw):

- একটি লম্বা বর্শা (Javelin) নির্দিষ্ট দূরত্বে ছোড়া হয়।
- এটি দৌড়, গতি ও সঠিক কোণ নির্ধারণের মাধ্যমে নিক্ষেপ করা হয়।

হ্যামার থ্রো (Hammer Throw):

- লম্বা তারের সাথে যুক্ত একটি ভারী লোহার বল (Hammer) ঘূর্ণন করে দূরে নিক্ষেপ করা হয়।
- এটি শক্তি ও ঘূর্ণন দক্ষতার সমন্বয়ে সম্পন্ন হয়।

প্রতিটি নিক্ষেপ ইভেন্টে অ্যাথলিটের সঠিক কৌশল, ভারসাম্য এবং শারীরিক শক্তি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এগুলো দক্ষতা উন্নয়ন এবং প্রতিযোগিতার ক্ষেত্রে বিশাল ভূমিকা রাখে।

লাফ

লাফ একটি গুরুত্বপূর্ণ ক্রীড়া ইভেন্ট, যা শারীরিক শক্তি, গতি ও ভারসাম্যের উপর ভিত্তি করে পরিচালিত হয়। এটি প্রধানত অ্যাথলেটিক্সের অংশ এবং বিভিন্ন ইভেন্টে বিভক্ত। নিচে লাফের প্রকারভেদ দেওয়া হলো:

লং জাম্প (Long Jump):

- এটি একটি অনুভূমিক লাফ, যেখানে অ্যাথলিট একটি নির্দিষ্ট দূরত্বে লাফ দেন।
- গতি, ভারসাম্য এবং সঠিক সময় লাফ দেওয়ার দক্ষতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

হাই জাম্প (High Jump):

- এতে অ্যাথলিট একটি বার (Bar) অতিক্রম করে যত উঁচুতে লাফ দিতে পারেন, তা নির্ধারিত হয়।
- সফল লাফের জন্য শরীরকে সঠিক কৌশলে বাঁকানো হয়।

ট্রিপল জাম্প (Triple Jump):

- এটি তিন ধাপে সম্পন্ন হয়: হপ, স্টেপ এবং জাম্প।
- অ্যাথলিট যত দূর লাফ দিতে পারেন, সেটি গণনা করা হয়।

পোল ভল্ট (Pole Vault):

- একটি দীর্ঘ দণ্ড (Pole) ব্যবহার করে অ্যাথলিট উচ্চ বার অতিক্রম করেন।
- এটি উচ্চতার উপর ভিত্তি করে নির্ধারিত হয়।

প্রতিটি লাফের ইভেন্টে ভিন্ন কৌশল ও দক্ষতা প্রয়োজন এবং এগুলো অ্যাথলিটের শারীরিক সক্ষমতা এবং সঠিক প্রশিক্ষণ নির্ভর করে।

দীর্ঘ লাফের কৌশল

দৌড়ে আসা

দৌড়ে আসার প্রধান উদ্দেশ্য হলো শরীরের মধ্যে ভরবেগ প্রাপ্ত হওয়া। টেকঅফ বোর্ড অথবা দাগের বাইরে থেকে লাফ দেওয়ার পূর্বে শিক্ষার্থীকে সর্বোচ্চ গতিবেগে পৌঁছানোর জন্য যতটা দূরত্ব প্রয়োজন, সেই খেলোয়াড়কে ততটা দূর থেকে প্রস্তুতি দৌড় শুরু করতে হবে।

মাটি ছেড়ে ওঠা

দৌড়ে আসার শেষ পদক্ষেপে শক্তিশালী পাটিকে টেকঅফ বোর্ডে সজোরে ধাক্কা দিয়ে শরীরকে বাতাসে ভাসাতে শুরু করতে হবে। মাটি ছেড়ে ওঠার সময় যদি পায়ের পেশি ও হাতের পেশির একই সাথে সাহায্য নেওয়া যায় তবে ভালো ফল পাওয়া সম্ভব।

হাওয়াতে ভাসা

ধনুকের মতো বাঁকানো শরীরকে কোমর থেকে ভাঁজ করে পা দুটি সামনে আনতে হবে এবং হাত দুটিকে নীচের দিকে দিয়ে পিছন দিকে এক ঝটকায় বুক সামনের দিকে এগিয়ে দিতে হবে।

মাটিতে নামা

মাটিতে নামার সময় পা মাটিকে স্পর্শ করার ঠিক আগের মুহূর্তে পা দুটিকে সামনের দিকে সম্পূর্ণ সোজা করে নিতে হবে, যাতে অধিকতর দূরত্ব অতিক্রম করা যায়। গোড়ালি দুটি প্রথমে মাটি স্পর্শ করবে ও স্পর্শ করার সাথে সাথে হাঁটু দুটিকে ভেঙ্গে নিয়ে গোড়ালি থেকে পায়ের পাতার উপর গড়িয়ে সামনে চলে আসতে হবে।

উচ্চ লাফের কৌশল

দৌড়ে আসা

১) সাধারনত ৬ থেকে ৭ পদক্ষেপ দৌড়ে আসতে হবে।

২) লাফানোর জন্য দৌড় শুরু করার সময় ক্রসবারের সংঙ্গে ২০-৪০ ডিগ্রী কোণ সৃষ্টি করে দাঁড়াতে হবে।

মাটি ছেড়ে ওঠা

মাটি ছাড়ার পর বিপরীত ও সেই দিকের হাতকে প্রথমে ক্রসবারের উপর নিয়ে যেতে হবে।

ক্রসবার অতিক্রম করা

ক্রসবারের উপরে এসে শরীরের অংশটাকে নীচের দিকে ঝুঁকিয়ে দিতে হবে, যাতে পেটের দিকটাকে ক্রসবারের কাছাকাছি রাখা যায়।

মাটিতে নামা

যে হাত ও পা প্রথমে মাটিতে নামবে সেই দিকের পা ও কাঁধ থেকে কোমর পর্যন্ত মাটিতে নামিয়ে হাতটাকে দেহের ভিতরের দিকে টেনে নিয়ে গড়িয়ে যেতে হবে।

অধিবেশন-১৩	বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা কী তা বলতে পারবেন;

খ. নিজ নিজ প্রতিষ্ঠানে সুষ্ঠুভাবে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের ধাপগুলো বর্ণনা করতে পারবেন।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলীয় কাজ।

উপকরণ: ভিডিও ক্লিপ, পোস্টার পেপার ও মার্কার, প্রেজেন্টেশন স্লাইডস।

অংশ-ক	বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা	সময়: ১৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। এরপর শিক্ষার্থীদের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা সম্পর্কিত একটি ভিডিও ক্লিপ প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট জিজ্ঞেস করুন- বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা কী? ২/৩ জনের উত্তর শুনুন এবং **সহায়ক তথ্য** থেকে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা সম্পর্কে আলোচনা করুন।

অংশ-খ	ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের ধাপ	সময়: ৭০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের ধাপসমূহ সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন। ৪/৫ জনের উত্তর শুনুন এবং **সহায়ক তথ্য** থেকে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন-এর মাধ্যমে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের ধাপসমূহ সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করুন।

২. প্রশিক্ষণার্থীদের ৩টি দলে ভাগ করুন। ৩টি দলকে প্রতিযোগিতার পূর্বের কাজ, চালাকালীন কাজ এবং শেষের কাজ সম্পাদনের পরিকল্পনা করতে বলুন।

৩. দল পরিবর্তন না করে দলগুলোকে প্রতিযোগিতা চলাকালে ঘটতে পারে এমন কয়েকটি সমস্যা দিন (যেমন- হঠাৎ বৃষ্টি, খেলোয়াড়ের ইনজুরি, সময় সংকট)। দলগুলোকে এসব সমস্যা সমাধানের উপায় বের করতে বলুন এবং উপস্থাপন করতে বলুন। প্রয়োজনে সহায়তা করুন।

৪. দলগুলোকে একটি উদ্বোধনী অনুষ্ঠান পরিকল্পনা প্রস্তুত করতে বলুন। অতঃপর দৈবচয়নের ভিত্তিতে যে কোন একটি দলকে উদ্বোধনী অনুষ্ঠানের মহড়া করতে নির্দেশনা প্রদান করুন।

অংশ-গ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

১. বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা কী?
২. বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের ধাপগুলো কি কি?
৩. উদ্বোধনী অনুষ্ঠানের কার্যক্রমগুলো ধারাবাহিকতা বজায় রেখে বলুন।

অধিবেশনের শেষ পর্যায়ে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-১৩: বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা

বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা বলতে আমরা অ্যাথলেটিক্স প্রতিযোগিতা অর্থাৎ দৌড়, ঝাঁপ ও নিক্ষেপ প্রতিযোগিতাকে বুঝি। এর উদ্দেশ্য শিক্ষার্থীদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ঘটানো, দলগত চেতনা গড়ে তোলা এবং প্রতিযোগিতার মাধ্যমে আনন্দ দেওয়া। প্রতিযোগিতায় কিছু শারীরিক ক্রীড়া থাকে, পাশাপাশি কিছু মজার ও ঐতিহ্যবাহী ইভেন্টও অন্তর্ভুক্ত করা হয়। বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা আয়োজনের বিভিন্ন পর্যায় সম্পর্কে আলোচনা করা হলো।

প্রতিষ্ঠানে বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা সুষ্ঠুভাবে আয়োজনের ধাপসমূহ

প্রতিযোগিতা সুষ্ঠুভাবে সম্পাদন করার জন্য এর কাজকে প্রধানত তিন ভাগে ভাগ করা যায়। যথা:

১। প্রতিযোগিতার পূর্বের কাজ;

২। প্রতিযোগিতা চলাকালীন কাজ; এবং

৩। প্রতিযোগিতা শেষের কাজ।

বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা সুষ্ঠুভাবে পরিচালনার জন্য সুসংগঠিত পরিকল্পনা ও কার্যক্রম প্রয়োজন। নিচে ধাপগুলো উল্লেখ করা হলো:

প্রতিযোগিতার পূর্বের কাজ

নির্বাহী কমিটি গঠন

- বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক;
- খেলাধুলার বা খেলাধুলায় উৎসাহী ২ জন শিক্ষক (শিক্ষক সংখ্যা কম হলে সকলে);
- খেলাধুলায় উৎসাহী এমন একজন স্কুল পরিচালনা কমিটির এক বা একাধিক সদস্য;
- স্থানীয় চাহিদার প্রেক্ষিতে কমিটির আকার ও গঠন পরিবর্তিত হতে পারে।

প্রাথমিক পরিকল্পনা

- প্রতিযোগিতার সম্ভাব্য তারিখ নির্ধারণ করা;
- বাজেট প্রস্তুত করা এবং প্রয়োজনীয় অর্থ সংগ্রহের ব্যবস্থা করা;
- সাব কমিটি গঠন করে দায়িত্ব বণ্টন করা।

ইভেন্ট নির্বাচন

- প্রতিযোগিতায় অন্তর্ভুক্ত ইভেন্টগুলোর তালিকা তৈরি করা;
  (যেমন- দৌড়, লাফ, নিক্ষেপ, রিলে, মজার ইভেন্ট);
- বয়স ও শ্রেণি অনুযায়ী প্রতিযোগিতার ক্যাটাগরি নির্ধারণ করা।

অংশগ্রহণকারীদের তালিকা প্রস্তুত

- আগ্রহী শিক্ষার্থীদের নাম নিবন্ধন করা;
- দলগত ইভেন্টের জন্য দল গঠন করা।

ভেন্যু এবং সরঞ্জামের প্রস্তুতি

- প্রতিযোগিতার জন্য মাঠ প্রস্তুত করা;
- প্রয়োজনীয় সরঞ্জাম সংগ্রহ ও সঠিকভাবে সংরক্ষণ করা।

অনুষ্ঠানের সূচি তৈরি

- প্রতিযোগিতার দিন ইভেন্টগুলোর সঠিক সময়সূচি প্রস্তুত করা;
- উদ্বোধনী ও সমাপ্তি অনুষ্ঠানের পরিকল্পনা করা।

বিচারক এবং সহায়তাকারী নিয়োগ

- প্রতিটি ইভেন্টের জন্য দক্ষ বিচারক এবং সহযোগীদের দায়িত্ব প্রদান করা;
- ফলাফল নোট করার জন্য একটি নির্ভরযোগ্য দল তৈরি করা।

নিরাপত্তা ব্যবস্থা

- প্রাথমিক চিকিৎসা ও নিরাপত্তা ব্যবস্থা নিশ্চিত করা;
- স্বেচ্ছাসেবী দল গঠন করা।

প্রচারণা

- প্রতিযোগিতার তারিখ, সময় এবং স্থান সম্পর্কে শিক্ষার্থী ও অভিভাবকদের অবহিত করা।

পুরস্কার ও সার্টিফিকেট প্রস্তুত

- বিজয়ীদের জন্য পুরস্কার ও অংশগ্রহণকারীদের জন্য সার্টিফিকেট তৈরি করা।

প্রতিযোগিতা চলাকালীন কাজ

প্রতিযোগিতার উদ্বোধনী অনুষ্ঠান

উদ্বোধনী অংশ

- অনুষ্ঠান সঞ্চালকের মাধ্যমে অতিথিদের আসন গ্রহণ, পরিচিতি প্রদান ও স্বাগত জানানো।
- পবিত্র ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ।
- জাতীয় সংগীতের সাথে সাথে জাতীয় পতাকা উত্তোলন।
- আয়োজকদের পক্ষ থেকে শুভেচ্ছা বক্তব্য।
- প্রধান অতিথি এবং বিশেষ অতিথিগণের বক্তব্য।
- উদ্বোধনী কার্যক্রম।
- মশাল প্রজ্বলন।
- ক্রীড়া শপথ ও মার্চ পাস্ট।

ক্রীড়া পরিচালনা

- কর্মসূচি অনুসারে প্রতিযোগিতা শুরু করা।
- অফিসিয়ালদের কাছে স্কোর সীট পাঠানো।
- প্রতিযোগিতা শেষে ফলাফল সংগ্রহ করে রেকর্ড সীটে তুলে রাখা।
- ফলাফল মাইকে ঘোষণা করা।
- মাঠের সার্বিক শৃঙ্খলা রক্ষা করা।

প্রতিযোগিতা শেষের কাজ

প্রতিযোগিতার সমাপনী অনুষ্ঠান

পুরস্কার বিতরণ

- প্রতিটি ইভেন্টের বিজয়ীদের নাম ঘোষণা করা এবং তাদের হাতে পুরস্কার তুলে দেওয়া।
- অতিথিগণ পুরস্কার বিতরণের দায়িত্ব পালন করেন।
- দলগত ইভেন্টের জন্য পুরো দলের জন্য পুরস্কারের ব্যবস্থা।

অথিতিগণের বক্তব্য

- প্রধান অতিথি এবং বিশেষ অতিথিগণের বক্তব্য।

সমাপনী বক্তব্য

- আয়োজকদের পক্ষ থেকে ধন্যবাদ ও সমাপ্তি বক্তব্য প্রদান।
- ভবিষ্যতে এ ধরনের আয়োজনে অংশগ্রহণের অনুপ্রেরণা দেওয়া।

বিনোদন ও সাংস্কৃতিক আয়োজন (ঐচ্ছিক)

- অনুষ্ঠানের শেষে সাংস্কৃতিক পরিবেশনা বা ছোট বিনোদনমূলক অনুষ্ঠানের আয়োজন রাখা।

মূল্যায়ন ও সমাপ্তি

- পুরস্কার বিতরণ অনুষ্ঠান শেষ হওয়ার পর আয়োজকদের মধ্যে আলোচনার মাধ্যমে আয়োজনের সফলতা ও ভবিষ্যৎ উন্নতির বিষয়গুলো মূল্যায়ন করা।
- যে সমস্ত জিনিসপত্র আনা হয়েছিল তা সংগ্রহ করা, যথাস্থানে রাখা ও ফেরত দেয়া।
- প্রতিযোগিতা শেষে সমস্ত বিল পরিশোধ করে খরচের হিসাব কমিটি কর্তৃক পাশ করিয়ে ফাইলে লিপিবদ্ধ করা।

  এই ধাপগুলো অনুসরণ করে একটি বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠান সফল ও আকর্ষণীয়ভাবে পরিচালনা করা সম্ভব।

অধিবেশন-১৪	খেলাধুলা পরিচালনা পদ্ধতি

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. খেলাধুলা পরিচালনা পদ্ধতি কাকে বলে তা বলতে পারবেন;

খ. খেলাধুলা পরিচালনা পদ্ধতির বিভিন্ন প্রকারভেদ সম্পর্কে বলতে পারবেন;

খ. লিগ ও নক-আউট পদ্ধতি অনুসরন করে ফিকচার তৈরি করতে পারবেন।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলীয় কাজ।

উপকরণ: ভিডিও ক্লিপ, পোস্টার পেপার ও মার্কার, প্রেজেন্টেশন স্লাইডস।

অংশ-ক	খেলাধুলা পরিচালনা পদ্ধতি	সময়: ১০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। এরপর প্রশিক্ষার্থীদের বিভিন্ন পদ্ধতি অনুসরন করে পরিচালিত খেলাধুলা সম্পর্কিত একটি ভিডিও ক্লিপ প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট জিজ্ঞেস করুন খেলাধুলা পরিচালনা পদ্ধতি কাকে বলে? ২/৩ জনের উত্তর শুনুন এবং **সহায়ক তথ্য** থেকে খেলাধুলা পরিচালনা পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা করুন।

অংশ-খ	খেলাধুলা পরিচালনা পদ্ধতির প্রকারভেদ	সময়: ২০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের খেলাধুলা পরিচালনা পদ্ধতির প্রকারভেদ সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন। ৪/৫ জনের উত্তর শুনুন এবং **সহায়ক তথ্য** থেকে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে খেলাধুলা পরিচালনা পদ্ধতি প্রকারভেদ সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করুন।

অংশ-গ	লিগ ও নক-আউট পদ্ধতি	সময়: ৫৫ মিনিট

১. পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে লিগ পদ্ধতিতে ফিকচার তৈরির উদাহরণ প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। অতঃপর লিগ পদ্ধতি অনুসরন করে প্রশ্নোত্তরে বোর্ডে ৩টি দলের একটি ফিকচার তৈরি করে দেখান। এ বিষয়ে কারো কোন প্রশ্ন থাকলে **সহায়ক তথ্য** থেকে ধারনা স্পষ্ট করুন।

২. প্রশিক্ষণার্থীদের প্রয়োজনীয় সংখ্যক দলে বিভক্ত করে পোস্টার পেপারে লিগ পদ্ধতিতে ৪টি দলের একটি ফিকচার তৈরি করে উপস্থাপন করতে বলুন। প্রয়োজনে সহায়তা প্রদান করুন।

৩. পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে নক-আউট পদ্ধতিতে ফিকচার তৈরির উদাহরণ প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। অতঃপর নক-আউট পদ্ধতি অনুসরন করে প্রশ্নোত্তরে বোর্ডে ৫টি দলের একটি ফিকচার তৈরি করে দেখান। এ বিষয়ে কারো কোন প্রশ্ন থাকলে **সহায়ক তথ্য** থেকে ধারনা স্পষ্ট করুন।

৪. প্রশিক্ষণার্থীদের প্রয়োজনীয় সংখ্যক দলে বিভক্ত করে পোস্টার পেপারে নক-আউট পদ্ধতিতে ৭টি দলের একটি ফিকচার তৈরি করে উপস্থাপন করতে বলুন। প্রয়োজনে সহায়তা প্রদান করুন।

অংশ-গ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

১. খেলাধুলা পরিচালনা পদ্ধতি কাকে বলে?
২. লিগ পদ্ধতিতে ৫টি দলের মোট কতটি খেলা অনুষ্ঠিত হবে?
৩. সীড কি?

অধিবেশনের শেষ পর্যায়ে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-১৪: খেলাধুলা পরিচালনা পদ্ধতি

খেলাধুলা পরিচালন পদ্ধতি

শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে নানা ধরনের খেলাধুলার আয়োজন করা হয়। এই খেলাধুলা পরিচালনার জন্য বিভিন্ন ধরনের পরিচালনা পদ্ধতি রয়েছে। বর্তমানে প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের জন্য প্রাথমিক বিদ্যালয় জাতীয় ফুটবল প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হচ্ছে। ছোট-বড়, দেশ-বিদেশে যত প্রকার খেলাধুলা বর্তমান বিশ্বে প্রচলিত রয়েছে তার পরিচালনার পদ্ধতি এক রকম নয়। বিভিন্ন প্রকার খেলাধুলা পরিচালনার জন্য বিভিন্ন রকম পদ্ধতি রয়েছে। সমস্ত খেলাধুলাকে প্রধানত চারটি পদ্ধতির মাধ্যমে পরিচালনা করা হয়। যা নিম্নে আলোচনা করা হল-

১) লিগ (League)
২) নক-আউট (Knock-out)
৩) যুক্ত (Combination) পদ্ধতি এবং
৪) মিট (Meet)

১। লিগ (League) পদ্ধতি

প্রত্যেক খেলোয়াড় প্রত্যেক খেলোয়াড়ের সাথে বা প্রত্যেক দল প্রত্যেক দলের সাথে যে পদ্ধতিতে খেলার সুযোগ পায় তাকে লিগ পদ্ধতি বলে। লিগ পদ্ধতিতে সাধারণত ফুটবল, ক্রিকেট, ভলিবল, বাস্কেটবল ও হ্যান্ডবল ইত্যাদি খেলা হয়ে থাকে। লিগ পদ্ধতিতে কোন দল জয় পেলে ৩ পয়েন্ট পাবে এবং খেলায় সমতা হলে উভয় দল ১ পয়েন্ট করে পাবে। তবে পরাজিত হলে কোন পয়েন্ট পাবে না

লীগ পদ্ধতিতে খেলার সুবিধা ও অসুবিধা:

সুবিধা-

- খেলোয়াড়গণ অনেক বার খেলার সুযোগ পায় বিধায় নিজস্ব দক্ষতা বৃদ্ধির সুযোগ থাকে।
- একটি ভাল দল দুর্ভাগ্য বশত হেরে গেলেও পুনরায় খেলায় ফিরে আসার সুযোগ থাকে।
- খেলোয়াড় বাছাই করতে সুবিধা হয়।
- দুর্বল দল সবল দলের সাথে খেলার সুযোগ পায়।
- অনেক বার খেলার সুযোগ পায় বলে দলের কোনো জায়গায় দুর্বলতা থাকলে তা বের করে পূরণ করা সম্ভব হয়।
- দলীয় সমঝোতা বৃদ্ধি পায়।

অসুবিধা-

- প্রচুর অর্থের প্রয়োজন হয় যা সাধারণত/শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের পক্ষে যোগানো সম্ভবপর হয় না এবং ছোট ছোট দলগুলো ব্যয়ভার বহন করতে অসমর্থ হয়ে পড়ে।

- আমাদের দেশে যেহেতু মাঠের সমস্যা রয়েছে তাই একই খেলা অনেকদিন ধরে একই মাঠে চললে অন্য খেলাগুলোর অসুবিধা হয়।
- দীর্ঘ দিন চলে বলে আবহাওয়া অনুকূলে থাকে না, ঝড় ও বৃষ্টির সময় এসে পড়ে।
- অনেক দিন ধরে চলে বলে প্রতিযোগিতার আকর্ষণ, খেলোয়াড় ও কর্মকর্তাদের ভেতর উৎসাহের অভাব পরিলক্ষিত হয়।

মোট খেলা বের করার সূত্রঃ

ক (ক-১) ÷ ২ = মোট খেলা। এখানে ক অর্থহল Number of Teams

মনে করি ৫টি দল, তাহলে সূত্রানুযায়ী-

৫ (৫-১) ÷ ২= মোট খেলা

৫(৪) ÷ ২ = মোট খেলা

৫ × ৪ ÷ ২ = মোট খেলা

২০÷২ = ১০টি খেলা

অর্থাৎ ৫টি দলের মোট খেলা হবে ১০টি।

১টি দলের মোট খেলা হবে (N-১) অর্থাৎ ৫-১ = ৪টি।

সিড ও বাই

দলের সংখ্যাকে ২ এর শক্তিতে মিলানোর জন্য বাই দেয়া হয় এবং বাই শুধু ১ম রাউন্ডেই বসে। সিড ১ম রাউন্ড হতে সেমিফাইনাল পর্যন্ত যেকোনো রাউন্ডে দেয়া যেতে পারে। ভাল বা বিদেশী দল বা পূর্বের চ্যাম্পিয়ন বা রানার আপ দলকে সাধারণত সিড দেয়া হয়। অনেক সময় দূরবর্তী দলকেও সিড দেওয়া হয়।

লিগ খেলার ফিকচার তৈরি

বিভিন্ন ধরনের পদ্ধতিতে লিগ খেলার ফিকচার তৈরি করা যায়। যেকোনো একটি পদ্ধতি ব্যবহার করে একটু প্রতিযোগিতার ফিকচার তৈরি করতে হয়।

ঘূর্ণন পদ্ধতি (Rotation Method)
ছক পদ্ধতি (Graph Method)
সিঁড়ি পদ্ধতি (Staircase Method)
টেবুলার (Tabular Method)

নিচে সিঁড়ি পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করা হল-

এই পদ্ধতিতে ফিকচার তৈরি খুব সহজ। এখানে বিজোড় সংখ্যার দলের জন্য কোন বাই প্রয়োজন হয় না। নিম্নে ৫টি দলের একটি ফিকচার তৈরি করে দেখানো হলো-

১ বনাম ২			
১ বনাম ৩	২ বনাম ৩		
১ বনাম ৪	২ বনাম ৪	৩ বনাম ৪	
১ বনাম ৫	২ বনাম ৫	৩ বনাম ৫	৪ বনাম ৫

এই ছকটি সিঁড়ির মত দেখতে বলে একে সিঁড়ি বা সোপান পদ্ধতি নাম দেওয়া হয়েছে। এবার এখান থেকে ২টি দল নিয়ে সময়, তারিখ ও স্থান উল্লেখ করে ফিকচার তৈরি করতে হবে। মনে রাখতে হবে, সব দল যেন সমান বিরতি পায়।

প্রথমে ৫টি দলকে ১টি 'বাই' দিয়ে দলের সংখ্যাকে ৬-এ উন্নীত করা হয়েছে। তারপর বাইকে Fixed রেখে অবশিষ্ট দলগুলোকে ঘুরানো হয়েছে। এখানে বাই শুধু দলের জোড়া মিলানোর জন্য ব্যবহার করা হয়েছে।

ক্রমিক নং	তারিখ	দল বনাম দল	সময়	স্থান
১	০১/০২/২০২৫	১ বনাম ২	৩ : ০০	স্কুল মাঠ
২	০১/০২/২০২৫	৩ বনাম ৪	৪ : ৩০	স্কুল মাঠ
৩	০২/০২/২০২৫	১ বনাম ৫	৩ : ০০	স্কুল মাঠ
৪	০২/০২/২০২৫	২ বনাম ৩	৪ : ৩০	স্কুল মাঠ
৫	০৩/০২/২০২৫	১ বনাম ৪	৩ : ০০	স্কুল মাঠ
৬	০৩/০২/২০২৫	৩ বনাম ৫	৪ : ৩০	স্কুল মাঠ
৭	০৪/০২/২০২৫	২ বনাম ৪	৩ : ০০	স্কুল মাঠ
৮	০৪/০২/২০২৫	১ বনাম ৩	৪ : ৩০	স্কুল মাঠ
৯	০৫/০২/২০২৫	২ বনাম ৫	৩ : ০০	স্কুল মাঠ
১০	০৫/০২/২০২৫	৪ বনাম ৫	৪ : ৩০	স্কুল মাঠ

নক-আউট (Knock out) পদ্ধতি

যে পদ্ধতিতে কোন দল বা কোন খেলোয়াড় একবার পরাজিত হলে প্রতিযোগিতায় আর অংশগ্রহণ করতে পারে না তাকে নক-আউট পদ্ধতি বলে। অর্থাৎ Survival of the Fittest প্রতিযোগিতায় আর অংশগ্রহণ করতে পারে দল বেশি হলে সাধারণত এই পদ্ধতিতে খেলা হয়। এই পদ্ধতিতে খেলার সময় কোন দল বা খেলোয়াড় একবার পরাজিত হলে প্রতিযোগিতা থেকে বাদ পড়ে যায়।

এই পদ্ধতিতে ফিকচার তৈরি করতে নিম্নলিখিত নিয়মগুলো অনুসরণ করতে হয়-

- অংশগ্রহণকারী খেলোয়াড় বা দলের নাম দাখিল করার ধারাবাহিকতা অনুযায়ী।
- লটারির সাহায্যে। 'বাই' না থাকলে দুটি করে দল টেনে প্রতিদ্বন্দ্বিতা ঠিক করা। 'বাই' প্রয়োজন হলে 'বাই'গুলো যথাস্থানে বসিয়ে নিয়ে না দেখে একটি করে দল টেনে ধারাবাহিকভাবে ফিকচারে বসিয়ে দেওয়া।
- পূর্বের জানা দক্ষতা অনুযায়ী ভাল দল বা খেলোয়াড়দের অর্ধেক ফিকচারের উপরের অংশে এবং বাকি অর্ধেক নিচের অংশে দেওয়া।

নক-আউট পদ্ধতিতে সাধারণত তিন ধরনের প্রতিযোগিতা হয়ে থাকে।

১) একক-বহিষ্করণ
২) দ্বৈত-বহিষ্করণ
৩) সান্ত্বনা পদ্ধতি।

নিচে একক বহিস্করণ পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করা হল-

এ পদ্ধতির সাহায্যে Fixture তৈরি করতে সাধারণত নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর প্রতি লক্ষ রাখতে হয়-

(ক) কতটি দল প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করছে তার সংখ্যা জানা।

(খ) অংশগ্রহণকারী দলের সংখ্যাকে ২-এর শক্তিতে (Power) আনতে হবে। যেমন- ২×২=৪, ২×২×২=৮, ২×২×২×২=১৬, ২×২×২×২×২=৩২ প্রভৃতি।

(গ) মোট দলকে দুই ভাগে ভাগ করতে হবে।

(ঘ) যদি বিজোড় সংখ্যক দল হয় তাহলে কম সংখ্যক দল নিচের দিকে রাখতে হবে।

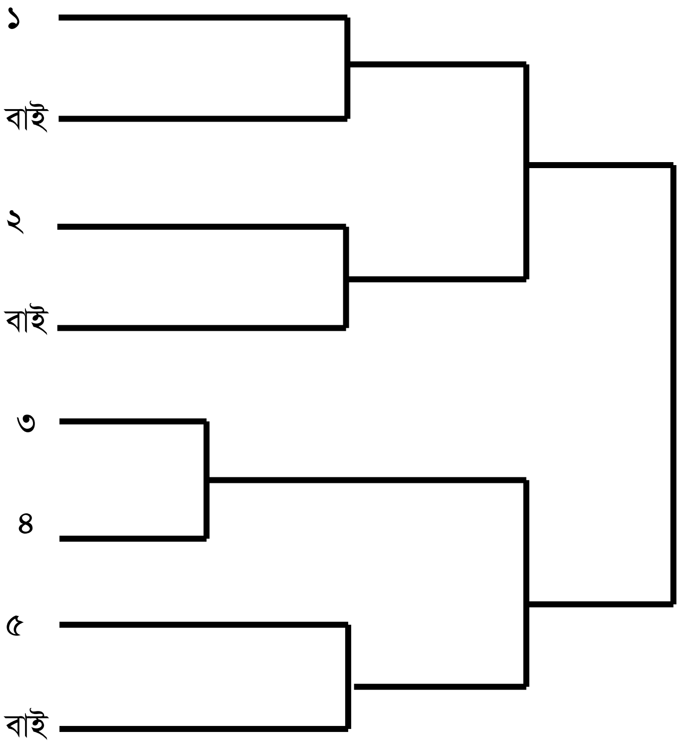
(ঙ) 'বাই' প্রয়োজন হলে প্রথম 'বাই' নিচের অংশে বসবে ও পরেরটা উপরের অংশে বসবে। এভাবে নিচে-উপরে 'বাই' বসাতে হবে।

(চ) বন্ধনী দিতে হবে।

(ছ) যদি 'বাই' বেশি দিতে হয় তাহলে দলগুলোকে চার ভাগে ভাগ করে 'বাই' বসাতে হবে।

(জ) Fixture-এ তারিখ, সময়, স্থান ও কোন মাঠে খেলা হবে তা উল্লেখ করতে হবে।

নিম্নে ০৫ টি দলের একটি ফিকচার তৈরি করে দেখানো হলো-



৩। যুক্ত (Combination) পদ্ধতি

এই পদ্ধতি আলাদা কোন পদ্ধতি নয়। এটি নক-আউট ও লিগ খেলার মিলিত পদ্ধতি। লিগের সাথে নক-আউট, লিগের সাথে লিগ, নক-আউটের সাথে নক-আউট ও নক-আউটের সাথে লিগ মিলিত হয়ে যখন কোন প্রতিযোগিতা হয় তখন এই পদ্ধতিকে যুক্ত পদ্ধতি বলে। এই পদ্ধতির মাধ্যমে ফুটবল, ক্রিকেট, ভলিবল, ব্যাডমিন্টন ইত্যাদি খেলা হয়ে থাকে।

৪। মিট (Meet) পদ্ধতি

অনেকগুলো ইভেন্ট সম্বলিত খেলা, যা দুই-তিন দিন ধরে চলে বা অল্প সময়ের ভিতর অনেকগুলো ইভেন্টের চূড়ান্ত ফলাফল পাওয়া যায় তাকে মিট পদ্ধতি বলে। মিটের অন্তর্ভুক্ত খেলাগুলো হল: অ্যাথলেটিকস, সাঁতার, মুক্তিযুদ্ধ, জিমন্যাস্টিকস্, কুস্তি ইত্যাদি।

খেলাধুলার পরিচালনা পদ্ধতি বিভিন্ন ক্রীড়া প্রতিযোগিতার ধরন ও প্রয়োজন অনুসারে বেছে নেওয়া হয়। যেকোনো ক্রীড়া আয়োজন সফল করতে সঠিক পদ্ধতি নির্বাচন করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

অধিবেশন-১৫	প্রাথমিক প্রতিবিধান

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. প্রাথমিক প্রতিবিধান কী তা চিহ্নিত করতে পারবেন;

খ. প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবেন;

গ. খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার প্রাথমিক প্রতিবিধান সম্পর্কে জেনে ভূমিকাভিনয় করতে পারবেন।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: ফিস বোন, প্রশ্নোত্তরে আলোচনা, প্রদর্শন, দলীয় কাজ, ভূমিকাভিনয়।

উপকরণ: ফার্স্ট এইড কিট, ভিডিও ক্লিপ, প্রেজেন্টেশন স্লাইডস।

অংশ-ক	দুর্ঘটনা ও প্রাথমিক প্রতিবিধান	সময়: ১৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। এরপর শিক্ষার্থীদের প্রাথমিক প্রতিবিধান সম্পর্কিত একটি ভিডিও ক্লিপ প্রদর্শন করুন। প্রাথমিক প্রতিবিধান কী তা প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট জানতে চান। **সহায়ক তথ্য** থেকে প্রাথমিক প্রতিবিধান সম্পর্কে আলোচনা করুন।

অংশ-খ	প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি	সময়: ১৫ মিনিট

১. ফিস বোন পদ্ধতি অনুসরণ করে বোর্ডে প্রাথমিক প্রতিবিধান শব্দটি লিখে প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট থেকে প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি সম্পর্কে একটি করে পয়েন্ট জানতে চান। তাদের প্রদত্ত উত্তরগুলো বোর্ডে লিখুন। অতঃপর **সহায়ক তথ্য** থেকে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন-এর মাধ্যমে প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি সম্পর্কে আলোচনা করুন।

অংশ-গ	খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার প্রাথমিক প্রতিবিধান	সময়: ৫৫ মিনিট

১. পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে দুর্ঘটনার ও তার প্রতিবিধানের কিছু ছবি বা উদাহরণ প্রদর্শন করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের মনোযোগ সহকারে পর্যবেক্ষণ করতে বলুন। কয়েকজনের কাছে এ সম্পর্কে জানতে চান। অতঃপর তথ্যপত্রের আলোকে কিছু সাধারণ দুর্ঘটনার প্রতিবিধান সম্পর্কে আলোচনা করুন।

২. প্রশিক্ষণার্থীদের ৫টি দলে ভাগ করে উদাহরণ হিসাবে দেয়া পরিস্থিতিতে (একজন খেলোয়াড় হঠাৎ পড়ে গিয়ে চামড়া ছিড়ে গেছে, মাংশপেশিতে টান লেগেছে, পা মচকেছে, হাড় ভেঙ্গেছে, নাক দিয়ে রক্ত পড়ছে) কীভাবে সম্ভাব্য প্রাথমিক প্রতিবিধান প্রদান করবেন, দলে আলোচনা করে তার ভূমিকাভিনয় করতে বলুন। অতঃপর তথ্যপত্রের আলোকে প্রয়োজনীয় ফিডব্যাক প্রদান করে কাজটি শেষ করুন।

অংশ-ঘ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়ঃ ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্নঃ

১. প্রাথমিক প্রতিবিধান কী?
২. প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর তিনটি গুণাবলী উল্লেখ করুন।
৩. খেলাধুলায় দুর্ঘটনা এড়ানোর তিনটি উপায় বর্ণনা করুন।

অধিবেশনের শেষ পর্যায়ে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-১৫ঃ প্রাথমিক প্রতিবিধান

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. প্রাথমিক প্রতিবিধান কী তা চিহ্নিত করতে পারবেন;

খ. প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুণাবলি সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবেন;

গ. খেলাধুলায় সংঘটিত দুর্ঘটনার প্রাথমিক প্রতিবিধান সম্পর্কে জেনে ভূমিকাভিনয় করতে পারবেন।

অংশ ক	দুর্ঘটনা ও প্রাথমিক প্রতিবিধান

দৈনন্দিন চলার পথে নানা রকম দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। দুর্ঘটনা হঠাৎই ঘটে। প্রাথমিক প্রতিবিধান (First Aid) হলো দুর্ঘটনা বা অসুস্থতার ফলে আহত ব্যক্তিকে তাৎক্ষণিকভাবে প্রদত্ত প্রাথমিক সহায়তা, যা মূলত জরুরি পরিস্থিতিতে দেওয়া হয়। এটি পেশাদার চিকিৎসা পাওয়ার আগ পর্যন্ত আক্রান্ত ব্যক্তির জীবন রক্ষা এবং অবস্থার অবনতি রোধ করার উদ্দেশ্যে করা হয়। প্রাথমিক প্রতিবিধান সাধারণত ক্ষতস্থানে ব্যান্ডেজ লাগানো, রক্তপাত বন্ধ করা, পুড়ে যাওয়া স্থানে যত্ন নেওয়া, শ্বাসকষ্টে সহায়তা প্রদান অথবা অজ্ঞান ব্যক্তিকে সেবা দেওয়া ইত্যাদির মাধ্যমে সম্পন্ন হয়। প্রাথমিক প্রতিবিধানের সঠিক জ্ঞান ও দক্ষতা জীবন বাঁচাতে এবং দুর্ঘটনার পরবর্তী জটিলতা কমাতে সহায়তা করে। এটি ব্যক্তিগত, পারিবারিক এবং সামাজিক জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

অংশ খ	প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর গুনাবলি

পর্যবেক্ষণ ক্ষমতাঃ প্রাথমিক প্রতিবিধানকারী রোগীর আঘাতের কারণ ও চিহ্ন সহজেই পর্যবেক্ষণ করার ক্ষমতা থাকতে হবে।

দ্রুত ব্যবস্থা গ্রহণের দক্ষতাঃ রোগীর আহত স্থান দেখে ক্ষতস্থান সম্পর্কে ধারণা লাভ করতে পারে ও দ্রুত ব্যবস্থা গ্রহণের দক্ষতা থাকতে হবে।

অভিজ্ঞতাপূর্ণঃ প্রাথমিক প্রতিবিধানকারী হাতের কাছে যা পাবে তা দিয়েই সে প্রতিবিধানের কাজ চালাতে পারেন সে রকম অভিজ্ঞ হতে হবে।

সঠিক উপদেশ দাতাঃ রোগীকে ও তার নিকটস্থ লোকদেরকে উপস্থিত কর্তব্য সম্বন্ধে সঠিক নির্দেশ বা উপদেশ দিতে হবে।

আত্মবিশ্বাসী হতে হবেঃ প্রতিবিধানকারীর প্রথমে অসুবিধে হলেও আত্মবিশ্বাসের সাথে কাজ শেষ করতে হবে।

সহানুভূতিশীলঃ প্রতিবিধানকারী রোগীর প্রতি কখনও কঠোর হবে না। রোগী যেন কষ্ট না পায় সে দিকে লক্ষ্য রেখে অন্যদেরকে সাহস দিতে হবে।

প্রাথমিক প্রতিবিধানের উপকরণ

নিম্নলিখিত উপকরণগুলো প্রাথমিক প্রতিবিধানের সময় প্রয়োজন হয়-

১. জীবাণুমুক্ত তুলা বা গজ, ২. প্যাড, ৩. ব্যান্ডেজ, ৪. ডেটল, ৫. কাঁচি, ৬. আয়োডিন, ৭. বেনজিন, ৮. লিন্ট, ৯. স্পিলিন্ট, ১০. চিমটা, ১১. সেফটিপিন, ১২. লিউকো প্লাস্টার, ১৩. ব্লেড, ১৪. সিরিঞ্জ, ১৫. ঔষধের ট্রে।

অংশ গ	খেলাধুলায় দুর্ঘটনা এড়ানোর উপায়

খেলাধুলায় অংশ নিলে অনেক সময় মাংশপেশিতে টান ধরে, হাত-পা ছুলে যায়, কেটে যায়, নাকে আঘাত লাগলে রক্ত পড়ে আবার হাতে-পায়ে জোরে আঘাত লাগলে ফ্রাকচারও দেখা যায়। এসব দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য কিছু সতর্কতামূলক ব্যবস্থা তুলে ধরা হল–

- খেলাধুলা বা নির্দিষ্ট ব্যায়াম করার পূর্বে ওয়ার্ম আপ করে নিতে হবে।
- খেলাধুলার জায়গা/মাঠ সমতল হতে হবে।
- পিচ্ছিল, ভেজা ও ইট পাটকেল যুক্ত মাঠে খেলা উচিত নয়।
- অতিরিক্ত খেলাধুলা বা ব্যায়াম পরিহার করতে হবে।
- ছেঁড়া বৈদ্যুতিক তারের কাছে খেলাধুলা করা যাবে না।
- প্রয়োজন অনুযায়ী নিরাপত্তামূলক উপকরণ ব্যবহার করতে হবে।

খেলাধুলার সময় সাধারণত যে সমস্ত দুর্ঘটনা ঘটে তার প্রাথমিক প্রতিবিধান সম্পর্কে নিচে সংক্ষেপে আলোচনা করা হলো-

চামড়া ছিড়ে যাওয়া

খেলার সময় পড়ে গিয়ে, ইটের টুকরা বা বুটের আঘাতে চামড়া ছিড়ে যেতে পারে। চামড়া ছিড়ে গেলে ঐ জায়গাটি থেতলানো, রক্তজমা ও কালশিটেযুক্ত হয়।

করণীয়-

- ছিড়ে যাওয়া স্থানে ঠান্ডা পানি বা বরফ লাগাতে হবে।
- পরিষ্কার তোয়ালে বা কাপড় ঠাণ্ডা পানিতে ভিজিয়ে আঘাত প্রাপ্ত স্থানে বেঁধে রাখতে হবে।
- রক্ত বের হলে তা বন্ধ করার ব্যবস্থা করতে হবে।
- জীবাণুমুক্ত তুলা দিয়ে জমাট রক্ত মুছে মলম লাগাতে হবে।
- প্রয়োজন হলে ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হবে।

মাংশপেশিতে টান

খেলাধুলা করার সময় বা ভারী কোনো জিনিস তোলার সময় মাংশপেশিতে টান লেগে মাংশপেশির আঁশ ছিড়ে গেলে ব্যাথা অনুভূত হয় ও চলতে কষ্ট হয়। অনেক সময় আহত স্থান ফুলে ওঠে।

করণীয়-

- আহত স্থানটিকে বিশ্রাম দিয়ে বরফ লাগাতে হবে।
- ২৪ ঘন্টা পর গরম পানিতে বোরিক এসিড পাউডারের কমপ্রেস প্রয়োগ করতে হবে।

ফুলে যাওয়া

খেলার সময় আঘাত লেগে শরীরের কোন স্থান ফুলে যেতে পারে।

করণীয়-

- বরফ লাগানো।
- প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া।

সন্ধিচ্যুতি

শরীরের একটি হাড় অন্য হাড়ের সাথে যেখানে মিলিত হয়েছে ঐ স্থানকে সন্ধিস্থান বলে। অর্থাৎ দুই বা ততোধিক হাড়ের সংযোগ স্থানের নাম সন্ধি। এই সন্ধিস্থান থেকে যদি হাড়ের বিচ্যুতি ঘটে তাকে সন্ধিচ্যুতি বলে। যেমন- কাঁধ, কনুই, কব্জি, হাঁটু ও পায়ের গোড়ালী ইত্যাদি স্থানের সন্ধিচ্যুতি ঘটতে পারে। অনেক সময় সন্ধিচ্যুতি ও হাড়ভাঙ্গা একই সময়ে হতে পারে।

করণীয়-

- আহত অঙ্গ যথাসম্ভব আরামদায়ক অবস্থায় রাখতে হবে।
- আহত অঙ্গ নড়াচড়া করা যাবে না।
- সন্ধিচ্যুতির স্থানে ভেজা কাপড় বা বরফ লাগাতে হবে।
- প্রয়োজনে হাড়ভাঙ্গার ব্যান্ডেজ ব্যবহার করতে হবে।
- রোগীকে যথাসম্ভব দ্রুত ডাক্তারের কাছে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

মচকানো

যদি কোনো কারণে লিগামেন্ট ক্ষতিগ্রস্থ বা ছিঁড়ে যায় তাহলে হাড়ের সন্ধিস্থলে প্রচন্ড ব্যাথা অনুভুত হয় এবং আহত স্থানের চারপাশ ফুলে ওঠে একে মচকানো বলে।

করণীয়-

- উক্ত স্থানটিকে শক্ত করে ব্যান্ডেজ বেঁধে ঠাণ্ডা বা বরফ পানিতে ভিজিয়ে রাখতে হবে।
- ভিজিয়ে রাখার পরও যদি ভালো না হয় তখন চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

হাড়ভাঙ্গা

শরীরের কোন হাড় ভেঙ্গে গেলে একে হাড়ভাঙ্গা বলে।

করণীয়-

- রোগীকে স্বাভাবিক রাখার চেষ্টা করতে হবে এবং সাথে সাথে চিকিৎসা শুরু করতে হবে।
- আঘাতপ্রাপ্ত স্থানকে অনড় করতে হবে যাতে নড়াচড়া করতে না পারে।
- স্পিলিন্ট ব্যবহার করে আহত অঙ্গ অনড় করতে হবে।
- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব রোগীকে ডাক্তারের কাছে পাঠানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

নাক দিয়ে রক্ত পড়া

খেলাধুলা করার সময় সামান্য আঘাতে অথবা অন্য কোন কারণে নাক দিয়ে রক্ত বের হতে পারে।

করণীয়-

- রোগীকে চেয়ারে বসিয়ে বা চিৎ করে শুইয়ে মাথা পিছনের দিকে সামান্য হেলিয়ে রাখতে হবে।
- মুখ দিয়ে নিঃশ্বাস নিতে বলতে হবে।
- নাক হালকাভাবে চেপে ধরতে হবে।
- নাকে জমাট বাঁধা রক্ত প্রথমে সরাতে হয় না, এতে রক্ত আরও বেশি বের হয়।
- বরফ ঠাণ্ডা পানি লাগালে রক্ত পড়া তাড়াতাড়ি বন্ধ হয়।

অধিবেশন-১৬	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাদান পদ্ধতি ও মূল্যায়ন কৌশল

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাদান পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারবেন;

খ. মূল্যায়নের কৌশল জেনে অনুশীলন করতে পারবেন।

সময় : ১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পদ্ধতি ও কৌশল: প্রশ্নোত্তর, প্রদর্শন, দলীয় কাজ, উপস্থাপন ।

উপকরণ: পোস্টার পেপার, মার্কার, শিক্ষক নির্দেশিকা ও মূল্যায়ন নির্দেশিকা।

অংশ-ক	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাদান পদ্ধতি	সময়: ৪৫ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন এবং প্রশিক্ষণের ইতিবাচক পরিবেশ সৃষ্টি করুন। প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট শিক্ষাদান পদ্ধতির নাম জানতে চান ও বোর্ডে লিখুন। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার শিক্ষাদানে অত্যাধিক উপযোগী পদ্ধতিগুলোর নাম ও সেগুলোর পক্ষে যুক্তি দিতে বলুন।

২. প্রশিক্ষণার্থীদের চারটি দলে ভাগ করুন। প্রাথমিক স্তরের যে কোন পাঠ হতে প্রদর্শন পদ্ধতিতে পাঠদানের প্রস্তুতি নিতে বলুন। দৈবচয়নের মাধ্যমে একটি দলকে পাঠদানের সুযোগ দিন। **সহায়ক তথ্যের** আলোকে ফিডব্যাক দিন।

৩. পাওয়ার পয়েন্ট ব্যবহার করে STEP Format এর ধারণা ব্যাখ্যা করুন।

৪. পূর্বে ভাগ করা চারটি দল হতে উপস্থাপনের সুযোগ না পাওয়া একটি দলকে STEP Format ব্যবহার এর মাধ্যমে অনুশীলন ও প্রতিযোগিতায় বৈচিত্র্য আনার বিষয়টি উপস্থাপন করতে বলুন। **সহায়ক তথ্যের** আলোকে ফিডব্যাক দিন।

অংশ-খ	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় মূল্যায়ন কৌশল	সময়: ৪০ মিনিট

১. প্রশিক্ষণার্থীদের নিকট মূল্যায়ন কী ও মূল্যায়নের প্রকারভেদ সম্পর্কে জানতে চেয়ে তাদের পূর্ব ধারণা যাচাই করুন প্রয়োজনে ধারণা স্পষ্ট করতে সহায়তা করুন ।

২. পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন এর মাধ্যমে NCF এর মূল্যায়ন নির্দেশিকা সংক্রান্ত ধারণা স্পষ্ট করুন।

৩. পূর্বে ভাগ করা চারটি দলকে তথ্যপত্রের সহায়তায় সিমুলেশনের মাধ্যমে কল্পিত শ্রেণি কার্যক্রম পরিচালনা করে NCF এর মূল্যায়ন নির্দেশিকা অনুযায়ী মূল্যায়ন কার্যক্রম অনুশীলনের প্রস্তুতি নিতে নির্দেশনা দিন। দৈবচয়নের মাধ্যমে একটি দলকে কার্যক্রম পরিচালনার সুযোগ দিন। **সহায়ক তথ্যের** আলোকে ফিডব্যাক প্রদান করুন।

অংশ-গ	মূল্যায়ন ও সমাপনী	সময়: ৫ মিনিট

নমুনা প্রশ্ন:

১. মূল্যায়ন কী?

২. শিক্ষাদানের তিনটি পদ্ধতির নাম বলুন?

অধিবেশনের শেষ পর্যায়ে কারও কোনো প্রশ্ন থাকলে তার উত্তর দিন। পরিশেষে সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে অধিবেশনটি শেষ করুন।

সহায়ক তথ্য	অধিবেশন-১৬: শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাদান পদ্ধতি ও মূল্যায়ন কৌশল

শিখনফল:

এ অধিবেশন শেষে প্রশিক্ষণার্থীগণ-

ক. শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাদান পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারবেন;

খ. মূল্যায়নের কৌশল জেনে অনুশীলন করতে পারবেন।

অংশ ক	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাদান পদ্ধতি

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় শিক্ষাদান পদ্ধতি

শিক্ষাদান পদ্ধতির উদ্দেশ্য হলো শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করার জন্য সঠিক উপায়ে শিক্ষার্থীদের জ্ঞান এবং দক্ষতা লাভ নিশ্চিত করা। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা বিষয়টিকে শিক্ষার একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ হিসেবে বিবেচনা করা হয়। বাংলা, ইংরেজি, গণিত, বিজ্ঞান প্রভৃতি বিষয়ে শিক্ষাদানের পৃথক পৃথক বৈশিষ্ট্য রয়েছে। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় তত্ত্বীয় অংশের পাশাপাশি একটি বড় অংশ ব্যবহারিক কাজ। তত্ত্বীয় অংশের সাথে ব্যবহারিক অংশের সমন্বয়ের মাধ্যমে এক্ষেত্রে ফলপ্রসূ শিক্ষাদান সম্ভব। প্রয়োজনে একটি পাঠে একই সাথে তত্ত্বীয় ও ব্যবহারিক কাজ করা যেতে পারে। শিক্ষাদানের প্রচলিত অন্যান্য শিক্ষাদান পদ্ধতির পাশাপাশি প্রদর্শন পদ্ধতি এ শিক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ স্থান দখল করে রয়েছে।

প্রদর্শন ও অনুশীলন

শিক্ষাদানে কোন বাস্তব ঘটনা, বিষয় বা কৌশল প্রত্যক্ষভাবে উপস্থাপনের প্রক্রিয়াকে প্রদর্শন পদ্ধতি বলা যেতে পারে। উপকরণ সহকারে, মনোজ্ঞ ও আকর্ষণীয় উপস্থাপনায়, শিক্ষার্থীদের সম্পৃক্ত করে এ পদ্ধতির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের বাস্তব অভিজ্ঞতা সঞ্চয়ের সুযোগ দিয়ে কার্যকর শিক্ষাদান সম্ভব। প্রদর্শনের সাথে সাথে শিক্ষার্থীদের অনুশীলনের সুযোগ দেওয়া আবশ্যক। প্রদর্শন পদ্ধতিতে শিক্ষাদানে নিচের ধাপগুলো অনুসরণ করা যেতে পারে-

- শিখন উপযোগী পরিবেশ তৈরি।
- প্রদর্শনের উদ্দেশ্য ও ধাপগুলো পরিষ্কারভাবে উপস্থাপন।
- প্রদর্শন
- প্রদর্শন শেষে শিক্ষার্থীদের সাথে আলোচনা ও সারসংক্ষেপ টানা।
- অনুশীলনের সুযোগ প্রদান।

ব্যবহারিক কাজের ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করা একটি গুরূত্বপূর্ণ বিষয়। আঘাত বা অন্য কোন কারণে শিক্ষার্থীর মাঝে ভীতির সৃষ্টি হলে পরবর্তীতে ঐ শিক্ষার্থীর সক্রিয় অংশগ্রহণ নিশ্চিত করা কঠিন হয়ে পড়বে। ইনজুরির হাত হতে রক্ষা পেতে শারীরিক কাজের পূর্বে যথাযথ ওয়ার্মিং আপ কার্যক্রম করে নিতে হবে।

STEP Format

S - Space
T - Task
E - Equipment
P - People

উপরের ক্ষেত্রগুলোতে পরিবর্তন এনে অনুশীলন ও প্রতিযোগিতায় বৈচিত্র্য আনা যায়। এছাড়া উল্লেখিত ক্ষেত্রগুলোতে পরিবর্তনের মাধ্যমে বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের সম্পৃক্ত করে শিক্ষাদান সম্ভব।

অংশ খ	শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় মূল্যায়ন কৌশল

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষায় মূল্যায়ন কৌশল

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার মূল্যায়ন কৌশলগুলো শিক্ষার্থীদের শারীরিক এবং মানসিক সুস্থতা সম্পর্কে জ্ঞান, দক্ষতা এবং দৃষ্টিভঙ্গি মূল্যায়ন করতে সাহায্য করে। এই কৌশলগুলো শিক্ষার কার্যকারিতা যাচাই এবং শিক্ষার্থীদের অগ্রগতির মূল্যায়ন করতে ব্যবহৃত হয়। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার মূল্যায়নে সামষ্টিক ও ধারাবাহিক উভয় মূল্যায়নই কার্যকর ভূমিকা রাখে।

সামষ্টিক মূল্যায়ন

সামষ্টিক মূল্যায়ন শিক্ষাদান পদ্ধতির একটি বিধিবদ্ধ পদ্ধতি যার সাহায্যে শিক্ষার্থী শিক্ষার উদ্দেশ্য অর্জনে কতটা সফল হয়েছে তা নিরূপণ করা সম্ভব হয়। একটি নির্দিষ্ট সময় বা কোর্স শেষে শিক্ষার্থীর অর্জন যাচাই এর আনুষ্ঠানিক পদ্ধতি হলো সামষ্টিক মূল্যায়ন।

ধারাবাহিক মূল্যায়ন

দৈনন্দিন পেশাগত দায়িত্ব ও কর্তব্য পালন করতে গিয়ে একজন শিক্ষককে তাঁর শিক্ষার্থীদের সাফল্য, প্রখরতা, মানসিক সামর্থ্য এবং ব্যক্তিগত ও সামাজিক গুণাবলির বিকাশ সম্পর্কে অনেক কিছু জানতে হয়। এ সব তথ্য সংগ্রহের জন্য শিক্ষককে শ্রেণির প্রতিটি শিক্ষার্থীর প্রতিদিনের পাঠের অগ্রসরতা, অনগ্রসরতা নিরূপণ করার জন্য অবিরামভাবে যে মূল্যায়ন কার্য পরিচালনা করা হয়, তাকে ধারাবাহিক মূল্যায়ন বলে।

শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার শিক্ষার্থীদের নিজেদের মূল্যায়ন করতে উৎসাহিত করা হয়। তারা নিজের খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়াম, বিশ্রাম এবং মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে একটি স্ব-মূল্যায়ন করতে পারে। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষার এই মূল্যায়ন কৌশল শিক্ষার্থীদের সুস্থ জীবনযাত্রা নিশ্চিত করতে সহায়তা করে।

NCF অনুযায়ী মূল্যায়ন নির্দেশিকা এর নমুনা (৩য় শ্রেণি)

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

বি. দ্র.-NCTB প্রণীত সর্বশেষ মূল্যায়ন নির্দেশিকা অনুসরণপূর্বক প্রাথমিক স্তরে মূল্যায়ন কার্যক্রম সম্পন্ন করতে হবে।

নমুনা পাঠ পরিকল্পনা

<table>
<tr><td colspan="4">বিদ্যালয়ের নাম: সবুজ বাংলা আদর্শ সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়</td></tr>
<tr><td>পরিচিতি</td><td colspan="2">শিক্ষকের নাম:রায়হান কবির
পরিচিতি মান:০১
শিক্ষাবর্ষ: জানুয়ারী-অক্টোবর ২০২৫</td><td>শ্রেণি:তৃতীয়
বিষয়: শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা
পাঠ শিরোনাম: ফুটবল
পাঠ্যাংশ: ড্রিবলিং, কিকিং অনুশীলন
সময়:৪০ মিনিট
তারিখ:০৯/০২/২০২৫</td></tr>
<tr><td>শিখনফল</td><td colspan="3">এই পাঠ শেষে ছাত্র/ছাত্রীরা-
৪.২.১ বল ড্রিবলিং ও শুটিং অনুশীলন করতে পারবে।
৪.২.২ দলগতভাবে ফুটবল খেলতে পারবে।</td></tr>
<tr><td>উপকরণ</td><td colspan="3">- ফুটবল (২-৩টি)
- কোন/বোতল (ড্রিবলিং অনুশীলনের জন্য)
- ছোট গোলপোস্ট</td></tr>
<tr><td>সোপান</td><td>বিষয়</td><td>শিখন-শেখনো কার্যাবলি</td><td>সময়</td></tr>
<tr><td rowspan="5">প্রস্তুতি</td><td>সালাম ও কুশল বিনিময়</td><td>শ্রেণিকক্ষে প্রবেশ করে শিক্ষার্থীদের সাথে সালাম ও কুশল বিনিময় করব।</td><td rowspan="5">১০ মিনিট</td></tr>
<tr><td>শ্রেণিকক্ষ ব্যবস্থাপনা</td><td>প্রয়োজনে শ্রেণিকক্ষ ব্যবস্থাপনার পূণবিন্যাস করব।</td></tr>
<tr><td>আবেগ সৃষ্টি</td><td>একজন বরেণ্য ফুটবল খেলোয়াড়ের ড্রিবলিং-এর একটি সংক্ষিপ্ত ভিডিও ক্লিপস প্রদর্শন করব।</td></tr>
<tr><td>পূর্বজ্ঞান যাচাই</td><td>আজকের পাঠের পূর্বজ্ঞান যাচাইয়ের জন্যে নিচের প্রশ্নোগুলো করব।
▪ তোমরা ফুটবল খেলা দেখেছ?
▪ নিজেরা কী কখনো ফুটবল খেলেছ?
▪ তোমাদের পরিবারে কেউ কি কখনো ফুটবল খেলেছে?
উত্তরের জন্যে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করব। প্রয়োজনে উত্তরদানে সহায়তা করব।</td></tr>
<tr><td>পাঠ ঘোষণা</td><td>শিক্ষার্থীদের নিকট থেকে উত্তর পাওয়ার পর সেশনের শিরোনাম বোর্ডে লিখব।</td></tr>
</table>

উপস্থাপন	ভিডিও প্রদর্শন	ফুটবল খেলার ভিডিও ক্লিপস প্রদর্শন করে শিক্ষার্থীদের মনোযোগ সহকারে দেখতে বলব এবং ফুটবল খেলা সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট করব।	২৫ মিনিট
	প্রশ্নোত্তরে আলোচনা	- শিক্ষার্থীদের সাথে প্রশ্নোত্তরে ফুটবল মাঠের আকার, গোলপোস্ট, খেলোয়াড় সংখ্যা সম্পর্কে পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশনের মাধ্যমে ব্যাখ্যা করব। - খেলার গুরুত্বপূর্ণ নিয়ম (হ্যান্ডবল, গোল, অফসাইড ইত্যাদি) সংক্ষেপে আলোচনা করব।	
	প্রদর্শন ও অনুশীলন	- শিক্ষার্থীদের মাঠে নিয়ে হালকা দৌড়ানো, হাত-পা নাড়া, লাফ দেওয়া অনুশীলন করাব। - অতঃপর ফুটবল নিয়ে ছোট ছোট দৌড় অনুশীলন করার নির্দেশনা প্রদান করব। - জোড়ায় জোড়ায় বল পাসিং কীভাবে করতে হয় তা প্রদর্শন করে দেখাব এবং তাদের অনুশীলন করার নির্দেশনা প্রদান করব। - শিক্ষার্থীদের বল নিয়ে কোন (cone) এর মাঝ দিয়ে ড্রিবলিং কীভাবে করতে হয় তা প্রদর্শন করে দেখাব এবং তাদের অনুশীলন করার নির্দেশনা প্রদান করব। - শিক্ষার্থীরা কিছু সময় নির্দেশনা অনুযায়ী একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্যে শুটিং অনুশীলন করবে।	
	সংক্ষিপ্ত পরিসরে খেলার আয়োজন	শিক্ষার্থীদের দুই দলে ভাগ করে একটি সংক্ষিপ্ত খেলা আয়োজন করব। সবাই যাতে খেলায় অংশ নিতে পারে, তা নিশ্চিত করব।	
মূল্যায়ন	মৌখিক প্রশ্নোত্তর ও পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে	পাঠের সফলতা যাচাইয়ের জন্য অনুশীলন পর্যবেক্ষণ ও নিচের প্রশ্নগুলো করব- ১/ হ্যান্ডবল কী? ২/ অফসাইড কাকে বলে?	৩ মিনিট
পাঠ সমাপ্ত	সমস্ত উপকরণ গুছিয়ে সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে পাঠের সমাপ্তি ঘোষণা করুন।		২ মিনিট

- সমাপ্ত -

জাতীয় প্রাথমিক শিক্ষা একাডেমি (নেপ)
ময়মনসিংহ