শেখার সেতু

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

তৃতীয় শ্রেণি

বিদ্যালয় শিক্ষাবিভাগ । পশ্চিমবঙ্গ সমগ্র শিক্ষা মিশন । পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ । বিশেষজ্ঞ কমিটি ।
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

শেখার সেতু

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

তৃতীয় শ্রেণি

सत्यमेव जयते

বিদ্যালয় শিক্ষাবিভাগ
পশ্চিমবঙ্গ সরকার
বিকাশ ভবন,
কলকাতা - ৭০০০৯১

পশ্চিমবঙ্গ সমগ্র শিক্ষা মিশন
বিকাশ ভবন,
কলকাতা - ৭০০০৯১

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক পর্ষদ
ডি কে ৭/১, বিধাননগর,
সেক্টর -২
কলকাতা - ৭০০ ০৯১

বিশেষজ্ঞ কমিটি
নিবেদিতা ভবন, পঞ্চমতল
বিধাননগর,
কলকাতা : ৭০০০৯১

বিদ্যালয় শিক্ষাবিভাগ। পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিকাশ ভবন, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

ডি কে ৭/১, বিধাননগর, সেক্টর -২
কলকাতা - ৭০০ ০৯১

বিশেষজ্ঞ কমিটি

নিবেদিতা ভবন, পঞ্চমতল
বিধাননগর, কলকাতা : ৭০০০৯১

Neither this book nor any keys, hints, comment, note, meaning, connotations, annotations, answers and solutions by way of questions and answers or otherwise should be printed, published or sold without the prior approval in writing of the Director of School Education, West Bengal. Any person infringing this condition shall be liable to penalty under the West Bengal Nationalised Text Books Act, 1977.

প্রথম প্রকাশ : ডিসেম্বর, ২০২১

মুদ্রক
ওয়েস্ট বেঙ্গল টেক্সট বুক কর্পোরেশন লিমিটেড
(পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগ)
কলকাতা-৭০০ ০৫৬

सत्यमेव जयते

ভারতের সংবিধান

প্রস্তাবনা

আমরা, ভারতের জনগণ, ভারতকে একটি **সার্বভৌম সমাজতান্ত্রিক ধর্মনিরপেক্ষ গণতান্ত্রিক সাধারণতন্ত্র** রূপে গড়ে তুলতে সত্যনিষ্ঠার সঙ্গে শপথ গ্রহণ করছি এবং তার সকল নাগরিক যাতে : সামাজিক, অর্থনৈতিক ও রাজনৈতিক **ন্যায়বিচার**; চিন্তা, মতপ্রকাশ, বিশ্বাস, ধর্ম এবং উপাসনার **স্বাধীনতা**; সামাজিক প্রতিষ্ঠা অর্জন ও সুযোগের **সমতা** প্রতিষ্ঠা করতে পারে এবং তাদের সকলের মধ্যে ব্যক্তি-সম্ভ্রম ও জাতীয় ঐক্য এবং সংহতি সুনিশ্চিত করে **সৌভ্রাতৃত্ব** গড়ে তুলতে; **আমাদের গণপরিষদে**, আজ, ১৯৪৯ সালের ২৬ নভেম্বর, **এতদ্দ্বারা এই সংবিধান গ্রহণ করছি, বিধিবদ্ধ করছি** এবং **নিজেদের অর্পণ করছি**।

THE CONSTITUTION OF INDIA

PREAMBLE

WE, THE PEOPLE OF INDIA, having solemnly resolved to constitute India into a SOVEREIGN SOCIALIST SECULAR DEMOCRATIC REPUBLIC and to secure to all its citizens : JUSTICE, social, economic and political; LIBERTY of thought, expression, belief, faith and worship; EQUALITY of status and of opportunity and to promote among them all – FRATERNITY assuring the dignity of the individual and the unity and integrity of the Nation; IN OUR CONSTITUENT ASSEMBLY this twenty-sixth day of November 1949, do HEREBY ADOPT, ENACT AND GIVE TO OURSELVES THIS CONSTITUTION.

ভারতীয় নাগরিকের মৌলিক অধিকার ও কর্তব্য

মৌলিক অধিকার (ভারতীয় সংবিধানের ১৪-৩৫ নং ধারা)

১. সাম্যের অধিকার

● আইনের দৃষ্টিতে সবাই সমান এবং আইন সকলকে সমানভাবে রক্ষা করবে;

● জাতি, ধর্ম, বর্ণ, নারী-পুরুষ, জন্মস্থান প্রভৃতি কারণে রাষ্ট্র কোনো নাগরিকের সঙ্গে বৈষম্যমূলক আচরণ করবে না;

● সরকারি চাকরির ক্ষেত্রে যোগ্যতা অনুসারে সকলের সমান অধিকার থাকবে;

● অস্পৃশ্যতার বিলোপসাধনের কথা ঘোষণা করা এবং অস্পৃশ্যতা-আচরণ নিষিদ্ধ করা হয়েছে; এবং

● উপাধি গ্রহণ ও ব্যবহারের ওপর বাধানিষেধ আরোপ করা হয়েছে।

২. স্বাধীনতার অধিকার

● বাক্‌স্বাধীনতা ও মতামত প্রকাশের অধিকার;

● শান্তিপূর্ণ ও নিরস্ত্রভাবে সমবেত হওয়ার অধিকার;

● সংঘ ও সমিতি গঠনের অধিকার;

● ভারতের সর্বত্র স্বাধীনভাবে চলাফেরা করার অধিকার;

● ভারতের যে-কোনো স্থানে স্বাধীনভাবে বসবাস করার অধিকার;

● যে-কোনো জীবিকার, পেশার বা ব্যাবসাবাণিজ্যের অধিকার;

● আইন অমান্য করার কারণে অভিযুক্তকে কেবল প্রচলিত আইন অনুসারে শাস্তি দেওয়া যাবে;

● একই অপরাধের জন্য কোনো ব্যক্তিকে একাধিকবার শাস্তি দেওয়া যাবে না;

● কোনো অভিযুক্তকে আদালতে নিজের বিরুদ্ধে সাক্ষ্য দিতে বাধ্য করা যাবে না;

● জীবন ও ব্যক্তিগত স্বাধীনতার অধিকার;

● যুক্তিসংগত কারণ ছাড়া কোনো ব্যক্তিকে গ্রেপ্তার করা যাবে না; এবং আটক ব্যক্তিকে আদালতে আত্মপক্ষ সমর্থনের সুযোগ দিতে হবে।

৩. শোষণের বিরুদ্ধে অধিকার

● কোনো ব্যক্তিকে ক্রয়বিক্রয় করা বা বেগার খাটানো যাবে না;

● চোদ্দো বছরের কমবয়স্ক শিশুদের খনি, কারখানা বা অন্য কোনো বিপজ্জনক কাজে নিযুক্ত করা যাবে না।

৪. ধর্মীয় স্বাধীনতার অধিকার

● প্রত্যেক ব্যক্তির বিবেকের স্বাধীনতা এবং ধর্মপালন ও প্রচারের স্বাধীনতা আছে;

● প্রতিটি ধর্মীয় সম্প্রদায় ধর্মপ্রচারের স্বার্থে সংস্থা স্থাপন এবং সম্পত্তি অর্জন করতে পারবে;

● কোনো বিশেষ ধর্ম প্রসারের জন্য কোনো ব্যক্তিকে করদানে বাধ্য করা যাবে না;

● সরকারি শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে ধর্মীয় শিক্ষা দেওয়া যাবে না এবং সরকারের দ্বারা স্বীকৃত শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে ছাত্রছাত্রীর ইচ্ছার বিরুদ্ধে ধর্মীয় শিক্ষা দেওয়া যাবে না।

৫. সংস্কৃতি ও শিক্ষাবিষয়ক অধিকার

● সব শ্রেণির নাগরিক নিজস্ব ভাষা, লিপি ও সংস্কৃতির বিকাশ ও সংরক্ষণ করতে পারবে;

● রাষ্ট্র পরিচালিত বা সরকারি সাহায্যপ্রাপ্ত কোনো শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে শিক্ষালাভের ক্ষেত্রে কোনো ব্যক্তিকে ধর্ম, জাত বা ভাষার অজুহাতে বঞ্চিত করা যাবে না;

● ধর্ম অথবা ভাষাভিত্তিক সংখ্যালঘু সম্প্রদায়গুলি নিজেদের পছন্দমতো শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান স্থাপন ও পরিচালনা করতে পারবে।

৬. শাসনতান্ত্রিক প্রতিবিধানের অধিকার

● মৌলিক অধিকারগুলিকে বলবৎ ও কার্যকর করার জন্য নাগরিকেরা সুপ্রিমকোর্ট ও হাইকোর্টের কাছে আবেদন করতে পারবে।

মৌলিক কর্তব্য

(ভারতীয় সংবিধানের ৫১এ নং ধারা)

১। সংবিধান মান্য করা এবং সংবিধানের আদর্শ ও প্রতিষ্ঠানসমূহ, জাতীয় পতাকা ও জাতীয় স্তোত্রের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শন;

২। যেসব মহান আদর্শ জাতীয় স্বাধীনতা-সংগ্রামে অনুপ্রেরণা জুগিয়েছিল, সেগুলিকে সযত্নে সংরক্ষণ ও অনুসরণ;

৩। ভারতের সার্বভৌমত্ব, ঐক্য ও সংহতিকে সমর্থন ও সংরক্ষণ;

৪। দেশরক্ষা ও জাতীয় সেবামূলক কার্যের আহ্বানে সাড়া দেওয়া;

৫। ধর্মগত, ভাষাগত ও আঞ্চলিক বা শ্রেণিগত ভিন্নতার ঊর্ধ্বে উঠে ভারতীয় জনগণের মধ্যে ঐক্য ও ভ্রাতৃত্ববোধের বিকাশসাধন এবং নারীর মর্যাদাহানিকর প্রথাসমূহকে বর্জন;

৬। আমাদের মিশ্র সংস্কৃতির গৌরবময় ঐতিহ্যকে মূল্যদান ও সংরক্ষণ;

৭। বনভূমি, হ্রদ, নদনদী এবং বন্যপ্রাণীসহ প্রাকৃতিক পরিবেশের সংরক্ষণ ও উন্নয়নসাধন এবং জীবন্ত প্রাণীসমূহের প্রতি মমত্ব পোষণ;

৮। বৈজ্ঞানিক মানসিকতা, মানবিকতা, অনুসন্ধিৎসা ও সংস্কারমুখী দৃষ্টিভঙ্গির প্রসারসাধন;

৯। সরকারি সম্পত্তির সংরক্ষণ ও হিংসা বর্জন;

১০। সর্বপ্রকার ব্যক্তিগত ও যৌথ কর্মপ্রচেষ্টাকে উন্নততর পর্যায়ে উন্নীত করার উদ্দেশ্যে বিভিন্নপ্রকার কার্যকলাপের উৎকর্ষসাধন;

এবং

১১। ৬-১৪ বছর বয়স্ক প্রতিটি শিশুকে শিক্ষাদানের ব্যবস্থা করা তার পিতা-মাতা বা অভিভাবকের কর্তব্য।

মুখবন্ধ

প্রাথমিক স্তরের জন্য বিদ্যালয় শিক্ষা বিভাগের উদ্যোগ ও ব্যবস্থাপনায় এবং বিশেষজ্ঞ কমিটির তত্ত্বাবধানে এই অতিমারির আবহেও রাজ্যের ছাত্রছাত্রীদের সুবিধার্থে অত্যন্ত দ্রুততার সঙ্গে প্রায় সমস্ত বিষয়ের ব্রিজ মেটিরিয়াল 'শিখন সেতু' প্রকাশিত হল। বিদ্যালয়ের স্বাভাবিক এবং নিয়মিত পঠন-পাঠনে দীর্ঘদিনের যে অনভিপ্রেত ছেদ পড়েছিল এবং সেই কারণে শিখনের ক্ষেত্রে ছাত্রছাত্রীদের যে ঘাটতি তৈরি হয়ে থাকতে পারে - এই 'ব্রিজ মেটিরিয়াল'টি সেই ঘাটতি পূরণে গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠবে। বিদ্যালয়গুলি পুনরায় চালু হওয়ার পর অন্তত ১০০ দিন সকল শিক্ষার্থীর জন্য এটি ব্যবহৃত হবে। প্রয়োজন বুঝে বিশেষ কিছু শিক্ষার্থীর জন্য 'মেটিরিয়াল'টি ব্যবহারের মেয়াদ আরও কিছুদিন বাড়ানো যেতে পারে।

এ প্রসঙ্গে উল্লেখ করা প্রয়োজন এই 'ব্রিজ মেটিরিয়াল'টি বিভিন্ন বিষয়ের সঙ্গে ছাত্রছাত্রীদের সংযোগ ও সেতু নির্মাণের পাশাপাশি পরিচিতি ও শিখনের মানোন্নয়নে বিশেষ সহায়ক হবে।

শিক্ষিকা/শিক্ষকেরা প্রয়োজন অনুযায়ী এই সামগ্রীর সঙ্গে পাঠ্য বইকে জুড়ে নেবেন এবং 'মেটিরিয়াল'টি ব্যবহারের ক্ষেত্রে তাঁদের মৌলিকতার পাশাপাশি একটি সার্বিক ভাবনা ক্রিয়াশীল রাখবেন - এই প্রত্যাশা রাখি। একথা মনে রাখা জরুরি, এই 'ব্রিজ মেটিরিয়াল'টি নিয়মিত পাঠক্রমের সঙ্গে সাযুজ্য রেখে ব্যবহৃত হবে এবং এর ভিত্তিতেই শিক্ষার্থীদের ধারাবাহিক মূল্যায়ন চলবে।

গ্রন্থ প্রকাশের মুহূর্তে এই প্রকল্পের সঙ্গে যুক্ত সকলকে আন্তরিক শুভেচ্ছা ও কৃতজ্ঞতা জানাই।

মানিক ভট্টাচার্য

সভাপতি
পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

ডিসেম্বর, ২০২১
আচার্য প্রফুল্লচন্দ্র ভবন
ডি-কে ৭/১, সেক্টর ২
বিধাননগর, কলকাতা ৭০০ ০৯১

প্রাক্‌কথন

বিদ্যালয় শিক্ষা বিভাগের উদ্যোগ ও ব্যবস্থাপনায় এবং বিশেষজ্ঞ কমিটির তত্ত্বাবধানে এই অতিমারির আবহেও রাজ্যের ছাত্রছাত্রীদের সুবিধার্থে অত্যন্ত দ্রুততার সঙ্গে প্রাথমিক স্তরের সমস্ত বিষয়ের জন্য 'ব্রিজ মেটিরিয়াল' প্রস্তুত করা হয়েছে। এই 'ব্রিজ মেটিরিয়াল'টি শিক্ষার্থীদের কাছে একটি 'অ্যাকসিলারেটেড লার্নিং প্যাকেজ' হিসেবে কাজ করবে। বিদ্যালয়ের স্বাভাবিক এবং নিয়মিত পঠন-পাঠনে দীর্ঘদিনের যে অনভিপ্রেত ছেদ পড়েছিল এবং সেই কারণে শিখনের ক্ষেত্রে ছাত্রছাত্রীদের যে ঘাটতি তৈরি হয়ে থাকতে পারে — এই 'ব্রিজ মেটিরিয়াল'টি সেই ঘাটতি পূরণে অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ হয়ে উঠবে। বিদ্যালয়গুলি পুনরায় চালু হওয়ার পর অন্তত ১০০ দিন সকল শিক্ষার্থীর জন্য এটি ব্যবহৃত হবে। প্রয়োজন বুঝে বিশেষ কিছু শিক্ষার্থীর জন্য 'মেটিরিয়াল'টি ব্যবহারের মেয়াদ আরও কিছুদিন বাড়ানো যেতে পারে।

এ প্রসঙ্গে উল্লেখ করা প্রয়োজন এই 'ব্রিজ মেটিরিয়াল'টির মুখ্য উদ্দেশ্য হলো বিগত দুটি শিক্ষাবর্ষের দুটি শ্রেণির বিষয়ভিত্তিক গুরুত্বপূর্ণ শিখন সামর্থ্যের সঙ্গে বর্তমান শিক্ষাবর্ষের শ্রেণি-সংশ্লিষ্ট প্রয়োজনীয় শিখন সামর্থ্যের সংযোগ ও সেতু নির্মাণ।

শিক্ষিকা/শিক্ষকদের কাছে আমাদের আবেদন, 'ব্রিজ মেটিরিয়াল'টি প্রয়োজনীয় কাম্য শিখন সামর্থ্যের ভিত্তিতে তৈরি হওয়ার কারণে, এটি ব্যবহারের ক্ষেত্রে তাঁদের মৌলিকতার পাশাপাশি একটি সার্বিক ভাবনা যেন ক্রিয়াশীল থাকে। তাঁরা প্রয়োজন অনুযায়ী এই সামগ্রীর সঙ্গে পাঠ্য বইকে জুড়ে নিতে পারবেন। একথা মনে রাখা জরুরি, এই 'ব্রিজ মেটিরেয়াল'টি নিয়মিত পাঠক্রমের সঙ্গে সাযুজ্য রেখে ব্যবহৃত হবে এবং এর ভিত্তিতেই শিক্ষার্থীদের ধারাবাহিক মূল্যায়ন চলবে।

নির্বাচিত শিক্ষাবিদ, শিক্ষক-শিক্ষিকা এবং বিষয়-বিশেষজ্ঞবৃন্দ অল্প সময়ের মধ্যে বইটি প্রস্তুত করেছেন। বিভিন্ন সময়ে পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ, পশ্চিমবঙ্গ সরকারের শিক্ষা বিভাগ, পশ্চিমবঙ্গ সমগ্র শিক্ষা মিশন, পশ্চিমবঙ্গ শিক্ষা অধিকার প্রভূত সহায়তা প্রদান করেছেন। তাঁদের ধন্যবাদ।

পশ্চিমবঙ্গের মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী অধ্যাপক ব্রাত্য বসু প্রয়োজনীয় মতামত এবং পরামর্শ দিয়ে আমাদের বাধিত করেছেন। তাঁকে আমাদের কৃতজ্ঞতা জানাই।

অভীক মজুমদার

চেয়ারম্যান
বিশেষজ্ঞ কমিটি
বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর
পশ্চিমবঙ্গ সরকার

ডিসেম্বর, ২০২১
নিবেদিতা ভবন, পঞ্চমতল
বিধাননগর, কলকাতা : ৭০০ ০৯১

বিশেষজ্ঞ কমিটি পরিচালিত পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন পর্ষদ

অভীক মজুমদার
চেয়ারম্যান, বিশেষজ্ঞ কমিটি

মানিক ভট্টাচার্য্য
সভাপতি, পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

পরিকল্পনা • তত্ত্বাবধান

ঋত্বিক মল্লিক পূর্ণেন্দু চ্যাটার্জী রাতুল গুহ

পাণ্ডুলিপি নির্মাণ ও সম্পাদনা

দ্বীপেন বসু

সহযোগিতায়

সৌমিত্র কর্মকার, সুতেজ সাত্ত্বিক, ড. সুমাল্য রায়, ড. শুভব্রত কর

অলংকরণ

শঙ্কর বসাক, সুতেজ সাত্ত্বিক

প্রচ্ছদ

দ্বীপেন বসু

বিষয়সূচি

১. দেশাত্মবোধ (১-২)	২. স্বাস্থ্য সচেতনতা (৩-১৮)	৩. শারীরিক সাক্ষরতা বিষয়ক সচেতনতা (১৯-২৪)
৪. খেলতে খেলতে শেখা (২৫)	৬. খেলার ছলে পড়া (২৭)	৭. মহিলাদের সম্মান (২৮)
৮. ছড়ার ব্যায়াম (২৮-৩০)	৯. নিরাপত্তার শিক্ষা (৩১)	১০. সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম (৩২-৩৪)
১১. যোগাসন (৩৫)	১২. মূল্যবোধের শিক্ষা (৩৬)	১৩. পথ নিরাপত্তার শিক্ষা (৩৭-৩৯)
১৪. সুঅভ্যাস (৪০-৪৪)	১৫. ক্ষিপ্রতা বৃদ্ধিকরণ ব্যায়াম (৪৫)	১৬. পুষ্টিকর খাবার (৪৬-৪৭)
১৭. ব্যক্তিগত সুরক্ষার খেলা (৪৮-৫০)	১৮. জল সংরক্ষণ (৫১)	১৮. মডেল অ্যাক্টিভিটি টাস্ক (৫২-৫৯)

ব্রিজ মেটিরিয়াল ব্যবহার প্রসঙ্গে

- ব্রিজ মেটিরিয়ালটি শিক্ষার্থীদের কাছে একটি 'অ্যাকসিলারেটেড লার্নিং প্যাকেজ' হিসেবে কাজ করবে।
- অতিমারির কারণে শিক্ষার্থীদের বিদ্যালয়ে দীর্ঘদিন অনুপস্থিতির জন্য শিখনের ক্ষেত্রে যে ঘাটতি তৈরি হয়ে থাকতে পারে, এই ব্রিজ মেটিরিয়ালটি সেই ঘাটতি পূরণে সহায়ক হবে।
- অন্তত ১০০ দিন ধরে সব শিক্ষার্থীর জন্যই ব্রিজ মেটিরিয়ালটি ব্যবহৃত হবে। প্রয়োজনে, বিশেষ কিছু শিক্ষার্থীর জন্য মেটিরিয়ালটির ব্যবহারের মেয়াদ আরও কিছু দিন বাড়ানো যেতে পারে।
- এই ব্রিজ মেটিরিয়ালটির মূল ফোকাস গত দুটি শিক্ষাবর্ষের দুটি শ্রেণির বিষয়ভিত্তিক গুরুত্বপূর্ণ শিখন সামর্থ্যের সঙ্গে বর্তমান শিক্ষাবর্ষের বা শ্রেণির সংশ্লিষ্ট প্রয়োজনীয় বিষয়গুলি ব্রিজ মেটিরিয়ালে অন্তর্ভুক্ত করা।
- বিশেষত একাদশ ও দ্বাদশ শ্রেণির ক্ষেত্রে এই মেটিরিয়ালটির কিছু অংশ প্রবেশক (foundation study content) হিসেবে কাজ করবে।
- যেহেতু ব্রিজ মেটিরিয়ালটি কাম্য শিখন সামর্থ্যের ভিত্তিতে তৈরি, তাই শিক্ষিকা/শিক্ষকদের এই মেটিরিয়ালটি ব্যবহারের ক্ষেত্রে একটি সার্বিক ভাবনা যেন ক্রিয়াশীল থাকে।
- প্রয়োজন বুঝে শিক্ষিকা/শিক্ষক এই ব্রিজ মেটিরিয়ালের সঙ্গে পাঠ্য বইকে জুড়ে নিতে পারেন।
- এই ব্রিজ মেটিরিয়ালটি নির্দিষ্ট সিলেবাস প্রস্তাবিত বিষয়ের ক্ষেত্রেই ব্যবহৃত হবে।
- এই ব্রিজ মেটিরিয়ালের ওপরেই শিক্ষার্থীদের নিয়মিত মূল্যায়ন চলবে।

দেশাত্মবোধ

জাতীয় প্রতীক

সম্রাট অশোকের সারনাথ সিংহস্তম্ভশীর্ষ থেকে রাষ্ট্রীয় প্রতীক গ্রহণ করা হয়েছে। প্রকৃত অবস্থায় পিঠে পিঠ লাগানো চারটি সিংহ ছিল একটি শিলাস্তম্ভের উপর। তার নীচে ছিল একটি হাতি, একটি পদ্মের উপর চক্র দিয়ে পৃথক করা। বেলেপাথরের একটি ব্লকের উপর খোদাই করে এগুলো তৈরি করা হয়। স্তম্ভশীর্ষের প্রতীক হল ধর্মচক্র বা ন্যায়নীতি চক্র।

১৯৫০ সালের ২৬ জানুয়ারি ভারত সরকার এই রাষ্ট্রীয় প্রতীকটি গ্রহণ করে। এখানে মাত্র তিনটি সিংহ দেখা যায়, চতুর্থটি পিছনে ঢাকা পড়েছে। শিলামূর্তির গায়ে খোদিত অংশের মাঝখানে চক্রটি রয়েছে; তার ডান দিকে একটি ষাঁড় ও বাম দিকে একটি ঘোড়া, একেবারে ডানে ও বামে অন্য চক্রগুলোর আভাস। ঘণ্টাকৃতি পদ্মটি বাদ দেওয়া হয়েছে। মুণ্ডক উপনিষদ থেকে 'সত্যমেব জয়তে' কথাটি দেবনাগরী হরফে নীচে লেখা রয়েছে, এর অর্থ একমাত্র সত্যই বিজয়লাভ করে।

তাৎপর্য

সিংহ শৌর্য ও তেজস্বিতার প্রতীক, ষাঁড় কঠোর শ্রম ও ধৈর্যের প্রতীক, ঘোড়া গতিশীলতার প্রতীক, হাতি নম্রতার প্রতীক, চক্র ভারতের নাগরিকগণের এগিয়ে চলার মহান নীতিতে দৃঢ়বদ্ধ থাকার প্রতীক।

দেশাত্মবোধ

জাতীয় গীত

বঙ্কিমচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় রচিত ‘বন্দেমাতরম্’ স্বাধীনতা সংগ্রামে জনগণের অনুপ্রেরণার উৎস ছিল। নীচে গানটির প্রথম স্তবক তুলে দেওয়া হল—

বন্দেমাতরম্।

সুজলাং সুফলাং মলয়জ শীতলাম্

শস্যশ্যামলাং মাতরম্।

শুভ্র-জ্যোৎস্না-পুলকিত-যামিনীম্

ফুল্লকুসুমিত-দ্রুমদল-শোভিনীম্।

সুহাসিনীং সুমধুর-ভাষিণীম্

সুখদাং বরদাং মাতরম্।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

সুস্বাস্থ্য

শরীর ও মন যদি তুমি
সুস্থ রাখতে চাও,
সময়মতো ঘুমোও এবং
নিয়মমতো খাও।
পড়ালেখার পাশাপাশি
করবে খেলাধুলো,
মনের থেকে দূরে রাখবে
মন্দ ভাবনাগুলো।
স্নান করবে, হাত-পা ধোবে
পোশাক পরবে ঠিক,
রাস্তাঘাটে চলবে যখন
দেখবে চতুর্দিক।
শরীরটাকে ফিট রাখতে
করবে যোগাসন,
বাবা-মায়ের কথা শুনে
চলবে সারাক্ষণ।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

১) দাঁতের রোগ যাতে না হয় তাঁর জন্য নিয়মিতভাবে দাঁত পরিষ্কার করতে হবে ও মুখগহ্বর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

২) সকালে ঘুম থেকে উঠে ও রাতে শোয়ার আগে প্রতিদিন মাজন বা পেস্ট / দাঁতন দিয়ে দাঁত মাজতে হবে।

৩) কিছু খাবার পরে জল কুলকুচি করে দাঁত ও মুখ পরিষ্কার করতে হবে এবং কিছু সময় পরে পরিমাণমতো জল খেতে হবে।

৪) দাঁতের ফাঁকে লুকিয়ে থাকা খাদ্যকণা রাতে শোবার আগে পরিষ্কার করতে হবে।

৫) গরম জলে গারগেল করলে গলায় জীবাণু বাসা বাঁধে না।

৬) দাঁত মাজার জন্য ছাই বা তামাক ব্যবহার করা উচিত নয়।

৭) যে-কোনো খাবার খাওয়ার পরে জল দিয়ে মুখ ধোয়ার অভ্যাস করতে হবে।

৮) দাঁত ভালো রাখার জন্য দুধ, ডিম ও ফল নিয়মিত করে খেতে হবে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

১) প্রতিদিন সকালে ও রাতে নলকূপ/ট্যাপের পরিষ্কার নিরাপদ জলে চোখ পরিষ্কার করতে হবে। (পুকুর/নদী/খাল-বিলের জলে নয়)

২) দিনে অন্তত চার থেকে পাঁচবার পরিষ্কার নিরাপদ জলের ঝাপটা দিয়ে চোখ পরিষ্কার করতে হবে।

৩) চোখ মোছার জন্য নরম তোয়ালে / রুমাল ব্যবহার করতে হবে।

৪) রাতে বই পড়ার সময় পিছন থেকে যাতে যথেষ্ট আলো আসে সেদিকে খেয়াল রাখা উচিত।

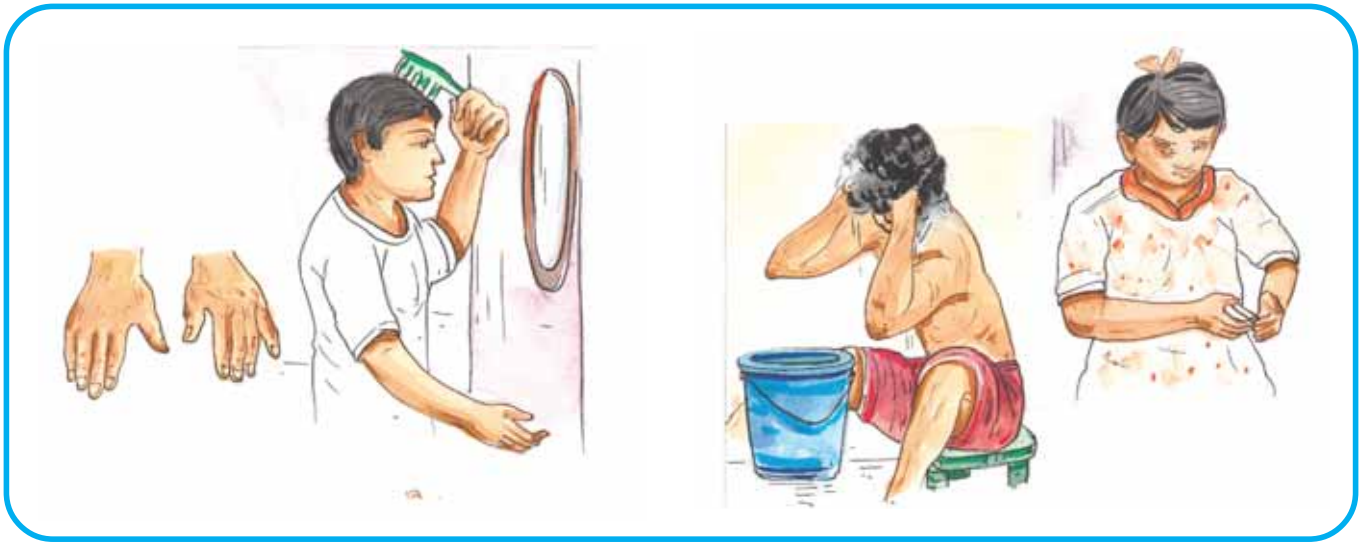
৫) পড়ার সময় যেন আলোর অভাব না হয়।

৬) চোখ হতে অন্তত এক ফুট দূরে বই রেখে পড়াশোনা করতে হবে।

৭) টিভির পর্দা থেকে পাঁচ-ছ হাত দূরে বসে ছবি দেখতে হবে।

৮) চোখের যেকোনো সমস্যায় চোখের ডাক্তারের কাছে যেতে হবে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা



১) মাথার চুল শ্যাম্পু বা সাবান দিয়ে সপ্তাহে অন্তত একদিন পরিষ্কার করতে হবে।

২) ভালো চিরুনি দিয়ে মাথার চুল রোজ অন্তত ৩/৪ বার আঁচড়তে হবে।

৩) পুকুর বা ডোবার জলে স্নান না করাই ভালো।

৪) স্নানের শেষে শুকনো তোয়ালে / গামছা দিয়ে চুলের জল শুকিয়ে নিতে হবে।

৫) ফল, ডিম, দুধ এসব খেলে চুল ভালো থাকে।

৬) বেশি বড়ো চুল না রাখাই ভালো।

৭) চুলে রং করা চুলের স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক।

৮) মাথার চুলে উকুন হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

৯) নখ কাটার যন্ত্র দিয়ে নিয়মিত নখ কাটতে হবে।

১০) নখের ভিতরে কোনো অবস্থায় কোনো ধরনের ময়লা কিংবা মাটি জমতে দেওয়া যাবে না। ২/৩ মাস ব্যবধানে চুল কাটা উচিত। নখের ময়লাতে কৃমির ডিম থাকতে পারে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

১) হাঁচি-কাশির সময় মুখ থেকে থুথু বার হয়। তার মাধ্যমে রোগের জীবাণু পাশে বসা মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে যায়।

২) থুথু অতি নোংরা জিনিস, রোগজীবাণু ভরা, যেখানে-সেখানে ফেলা মানে সবার ক্ষতি করা।

৩) হাঁচি-কাশির সময় মুখে রুমাল দিতে হবে।

৪) আর রুমাল কাছে না থাকলে দু-হাতে মুখ ঢেকে কাশতে বা হাঁচতে হবে। তারপর সাবান অথবা জল দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে।

কানের যত্ন

১) কানে যাতে ময়লা বা খোল না জমতে পারে তার জন্য নিয়মিত কান পরিষ্কার করতে হবে।

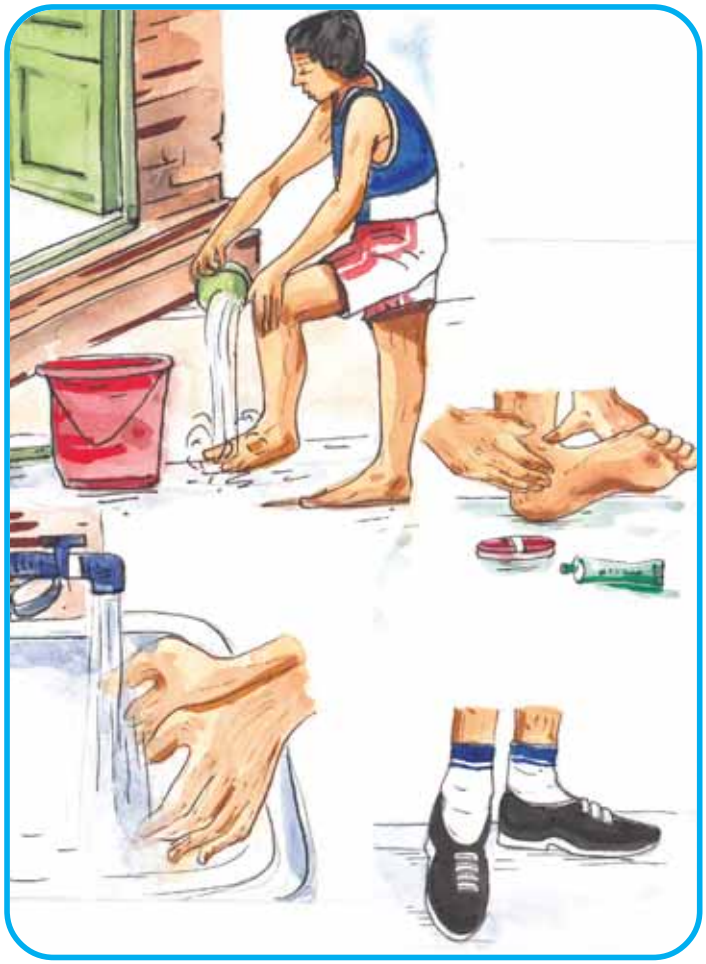
২) যানবাহনের বিকট শব্দ বা কলকারখানার তীব্র শব্দ পরিহার করতে হবে।

৩) প্রতিদিন স্নানের সময় কান পরিষ্কার করতে হবে।

৪) কোনো সময় কানে কোনোরূপ আঘাত যাতে না লাগে সেবিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে।

৫) কানের কোনোরকম রোগের লক্ষণ (কানে ব্যথা/পুঁজ/কম শোনা) দেখা দিলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা



১) বাড়ির বাইরে থেকে এলে অবশ্যই হাত-পা সাবান দিয়ে ধুয়ে ঘরে ঢোকার অভ্যাস স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো।

২) স্কুল, খেলার মাঠ, পায়খানা, বাগান থেকে যখন হাত ও পা ময়লা হবে তখনই হাত ও পা পরিষ্কার জলে ধুতে হবে।

৩) প্রতিদিন স্নান করবার সময় হাত, কনুই, বগল, পায়ের পাতা, গোড়ালি, পায়ের তলা পরিষ্কার করতে হবে।

৪) পায়ের পাতা বা গোড়ালির ফাটা বন্ধ করবার জন্য মলম ব্যবহার করতে হবে।

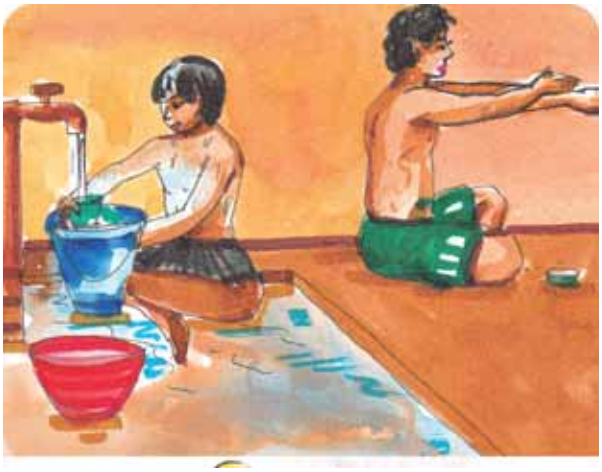
৫) অবশ্যই সর্বদা জুতো ব্যবহার করতে হবে।

৬) খাবার আগে, শৌচের পরে ও হাত ময়লা হলে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

৭) শৌচের পরে সাবান দিয়ে হাত না ধুলে হাতে দুর্গন্ধ থাকবে।

৮) নোংরা হাতে খেলে বা নোংরা হাত মুখে দিলে পেটের নানা অসুখ হয়।

স্বাস্থ্য সচেতনতা



১) অল্প গরম জলে স্নান করতে হবে। ঠান্ডা জলে স্নান করা উচিত নয়।

২) তেল বা ময়লা জাতীয় পদার্থ থেকে দেহকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করবার জন্য অল্প উষ্ণ জল ও সাবান ব্যবহার করতে হবে।

৩) স্নানের শেষে পরিষ্কার গামছা/তোয়ালে দিয়ে শরীর মুছে প্রাকৃতিক পরিবেশ অনুযায়ী পোশাক ব্যবহার করতে হবে।

৪) ত্বকের স্বাভাবিক স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।

৫) অন্যের ব্যবহৃত পোশাক, তোয়ালে ব্যবহার করা যাবে না।

৬) ঝরনার জলের মাধ্যমে পূর্ণস্নান করা স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো।

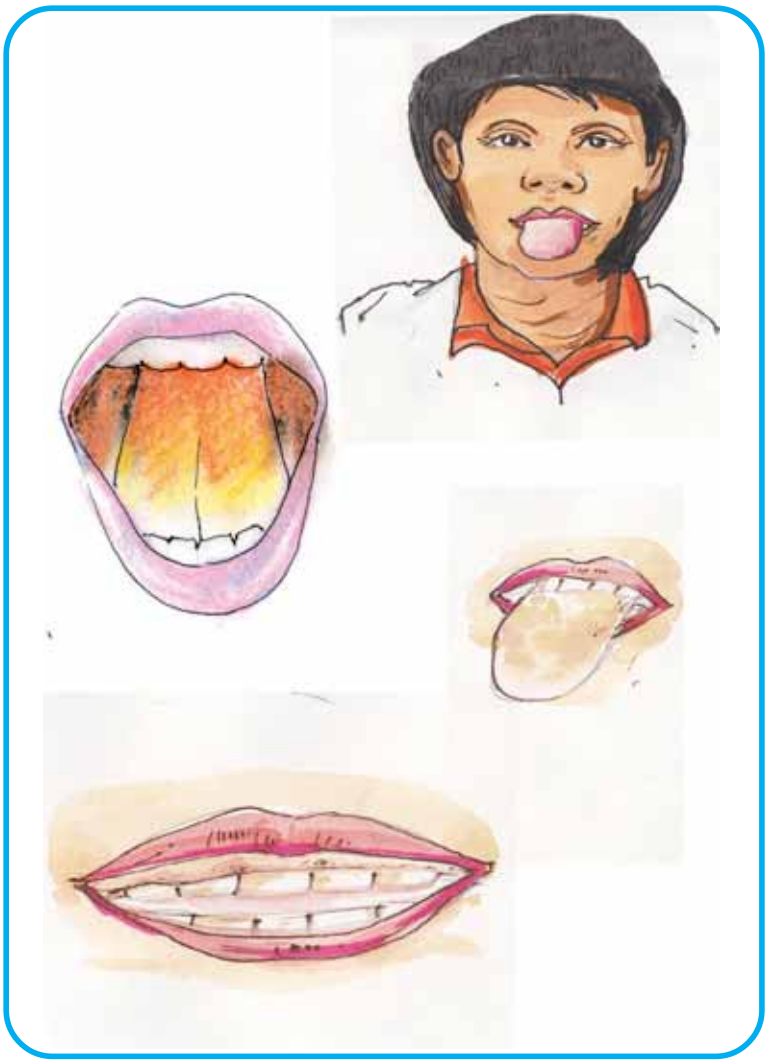
৭) সূর্যস্নান, বায়ুস্নান ও সমুদ্রস্নান স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো।

৮) ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার উপর অবশ্যই বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে।

৯) দূষিত জল, পোকামাকড় থেকে ও খাদ্যে বিষক্রিয়ার ফলে নানারকম চর্মরোগ দেখা দেয়।

১০) চর্মের কোনোরকম অসুস্থতায় চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের অথবা নিকটবর্তী ডাক্তারের পরামর্শ নিতে হবে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

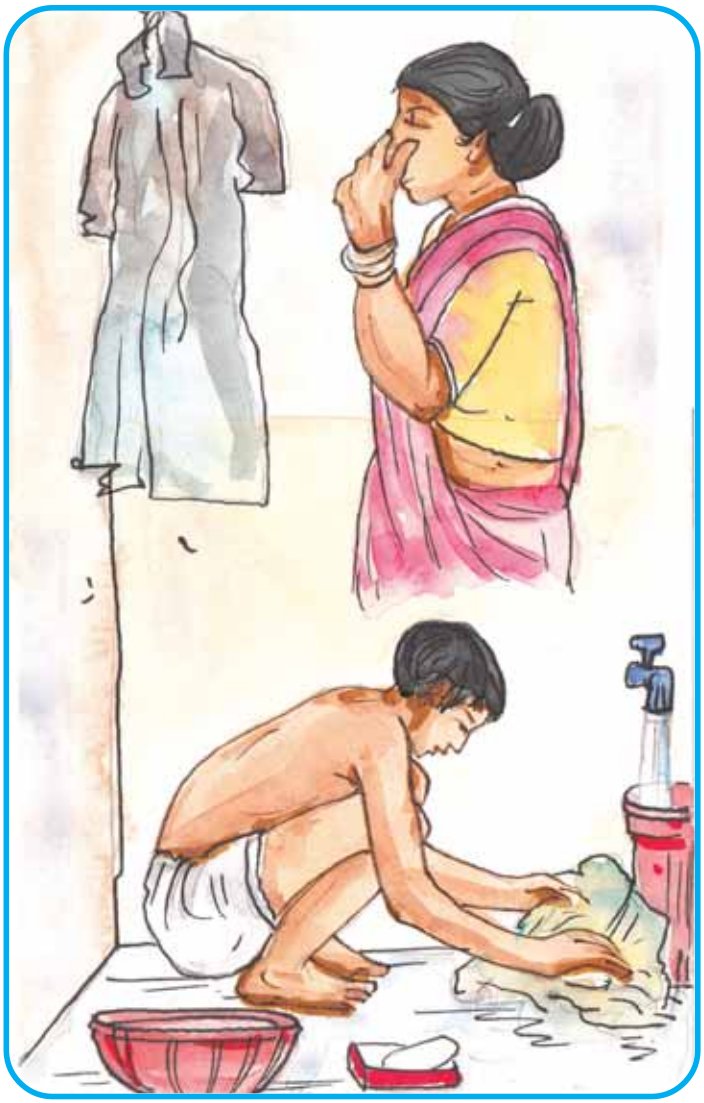


জিহ্বার যত্ন

রং মেশানো খাবার কিনে
খাব না তো আর,
জিভের যত্ন নেওয়া জানি
বড়োই যে দরকার।
জিভের ওপর প্রলেপ পড়ে
জিভ ময়লা হয়,
দই-এর মতো ঘা হওয়াটা
মোটেই ভালো নয়।

পেটের অসুখ ও জ্বর হলেও জিভে ময়লা পড়ে ও ঘা হয়। নিয়মিত ফল খেলে সুফল পাওয়া যায়। প্রকৃতিজাত সবুজ, গেরুয়া, হলুদ, সাদা, লাল ইত্যাদি যে যে ফল যে ঋতুতে হয় সেই ফল খেতে হবে। কিন্তু কোনো অবস্থায় কৃত্রিম রং মেশানো খাবার শিক্ষার্থীরা যাতে না খায় সে বিষয়ে শিক্ষক/শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের সচেতন করবেন।

স্বাস্থ্য সচেতনতা



পরিবারের কাজে অংশগ্রহণ

শিক্ষার্থীরা তাদের নিজেদের জামাকাপড় নিজেরাই পরিষ্কার করে কাচবে ও গোছাবে। শিক্ষার্থীরা নিজেদের বাড়িঘর গোছাবে, ঝাঁট দেবে। বাজারে মা-বাবার সঙ্গে গিয়ে বাজার করবে, খাবার পরিবেশনে সাধ্যমতো সাহায্য করবে। অর্থাৎ ছাত্রছাত্রীদের একটু একটু করে পরিবারের কাজে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করলে শিক্ষার্থীরা তাদের উদ্‌বৃত্ত শক্তি যেমন সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারবে, তেমনি বিদ্যালয়ে শেখা আচার-আচরণ নিজের জীবনে কাজে লাগাতেও শিখবে। এর ফলে ধ্বংসাত্মক মানসিকতার পরিবর্তে সৃষ্টিশীল মনোভাব গড়ে উঠবে। শিক্ষার্থীদের সকলের সঙ্গে সমানভাবে মিশতে দিলে ভালো-খারাপ সম্বন্ধে তাদের মধ্যে একটা সুন্দর সদর্থক মনোভাব গড়ে ওঠে।

১) নোংরা জামাকাপড় থেকে রোগ ছড়ায়।

২) নোংরা জামাকাপড় দুর্গন্ধ হয়।

৩) নোংরা জামাকাপড় সবাই অপছন্দ করে।

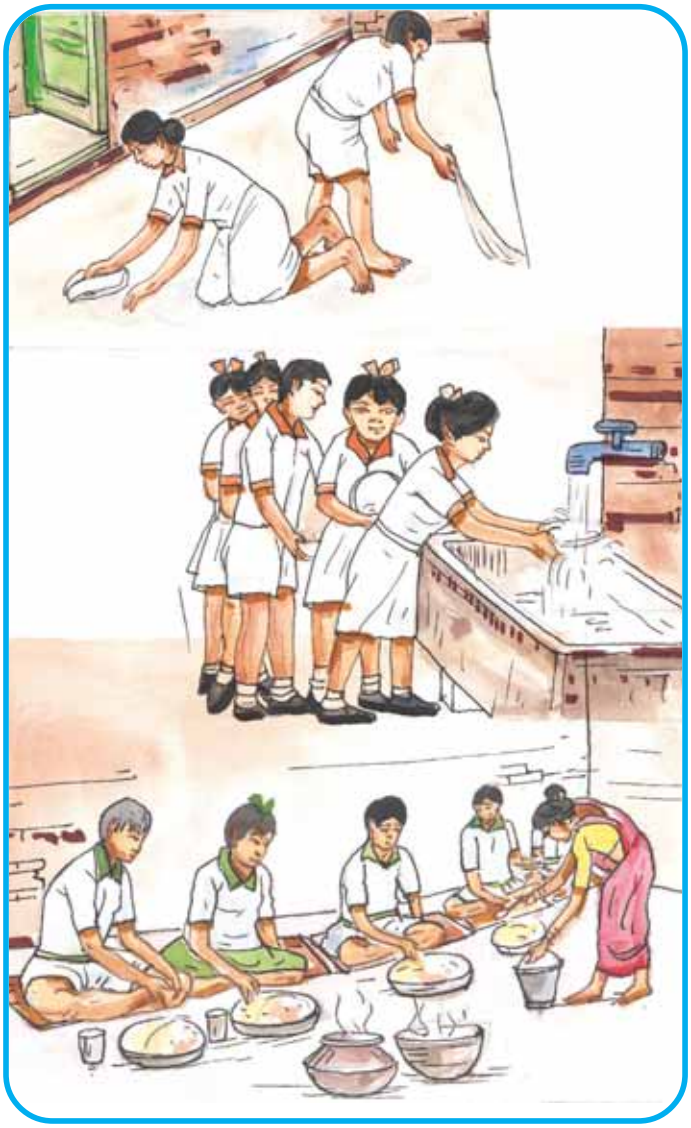
৪) নোংরা জামাকাপড় মনের ওপর প্রভাব ফেলে।

৫) নোংরা জায়গায় বসবে না।

৬) নোংরা জিনিস ঘাঁটবে না।

৭) নোংরা হলে সাবান দিয়ে জামাকাপড় কাচবে।ত

স্বাস্থ্য সচেতনতা



মিড-ডে মিল

মিড-ডে মিল খাবার আগে
আসন পেতে দেব,
সারিবদ্ধ বসার আগে
হাতটা ধুয়ে নেব।
কান দেব না খাবার সময়
বন্ধুরা কী বলে,
নিজের থালা বাটিখানা
ধোব সাবান জলে।

১) খাওয়ার জায়গাটিকে ঝাঁট দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

২) নিজেদের থালা বাটি সোডা/সার্ফ দিয়ে পরিষ্কার করে কলের জলে ভালো করে ধুয়ে নিতে হবে।

৩) খাবার আগে হাতের চারপাশটা ও কবজি পর্যন্ত ভালো করে কলের জলে সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।

৪) গরম গরম খাবার খেতে হবে।

৫) গাছের নীচে খাবার খাওয়া বিপজ্জনক, কারণ খাবারে পাখির মল পড়ে খাদ্যে বিষক্রিয়া হতে পারে।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

পেটে ব্যথা

পেটে ব্যথা হয় নানা কারণেই
—বদহজমের ফলে,
খাওয়ার গণ্ডগোলেও যে হয়
লোকেরা তো তাই বলে।

পেটের অসুখ থাকলে পরেও
ব্যথার কারণ হয়,
চিকিৎসকের উপদেশ ছাড়া
খাওয়াও উচিত নয়।

পেটে ব্যথার কারণ :

পেটে ব্যথা নানা কারণে হয়ে থাকে।

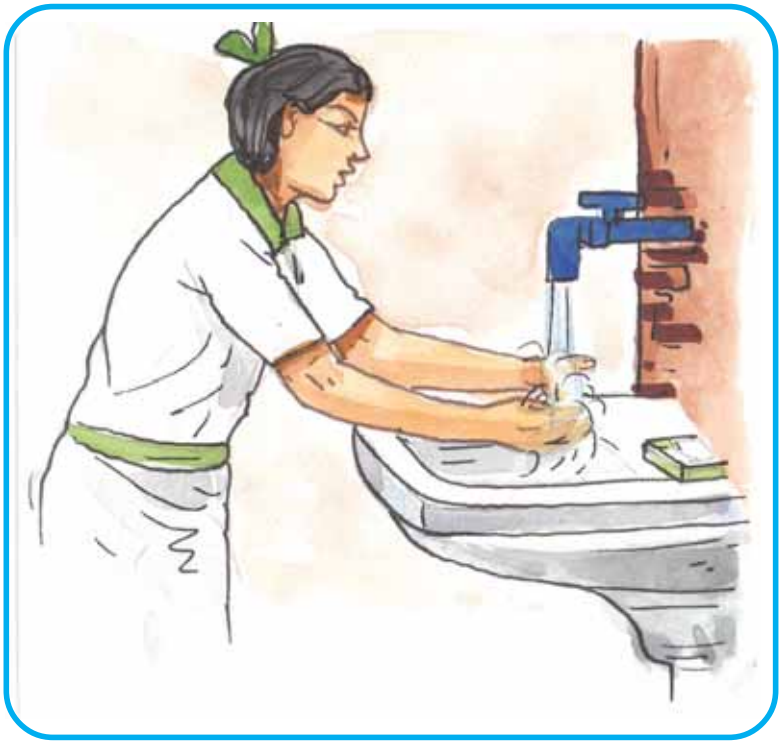
(i) বদহজমের ফলে

(ii) খাওয়ার গণ্ডগোলে

(iii) পেটের অসুখের জন্য

পেটের ব্যথা নিরাময়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে এবং চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া খাওয়া উচিত নয়।

স্বাস্থ্য সচেতনতা



আঢাকা খাবার

আঢাকা সব খাবার দেখেই
মাছি উড়ে আসে,
তাদের পা ও গায়ের ময়লা
ছড়ায় আশেপাশে।
খাবার খেলে সেই জীবাণু
দেহে ছড়িয়ে পড়ে,
পেটের রোগে ভোগে মানুষ
কিংবা ভোগে জ্বরে।
মশামাছি থেকে বাঁচতে
বলি, এবার থেকে,
খাবার খেতে দেরি হলে
রাখবে সেটা ঢেকে।

১) আঢাকা খাবারে মশামাছি বসে বলে খাবার দূষিত হয়।

২) মশামাছি নোংরা জায়গা থেকে উড়ে এসে খাবারের উপর বসে। তাদের পা ও গায়ে লেগে থাকা ময়লা ও জীবাণু আঢাকা খাবারের মাধ্যমে মানবদেহে ছড়িয়ে পড়ে।

৩) খাবার খেতে একটু দেরি হলে তা ঢেকে রাখতে হবে।

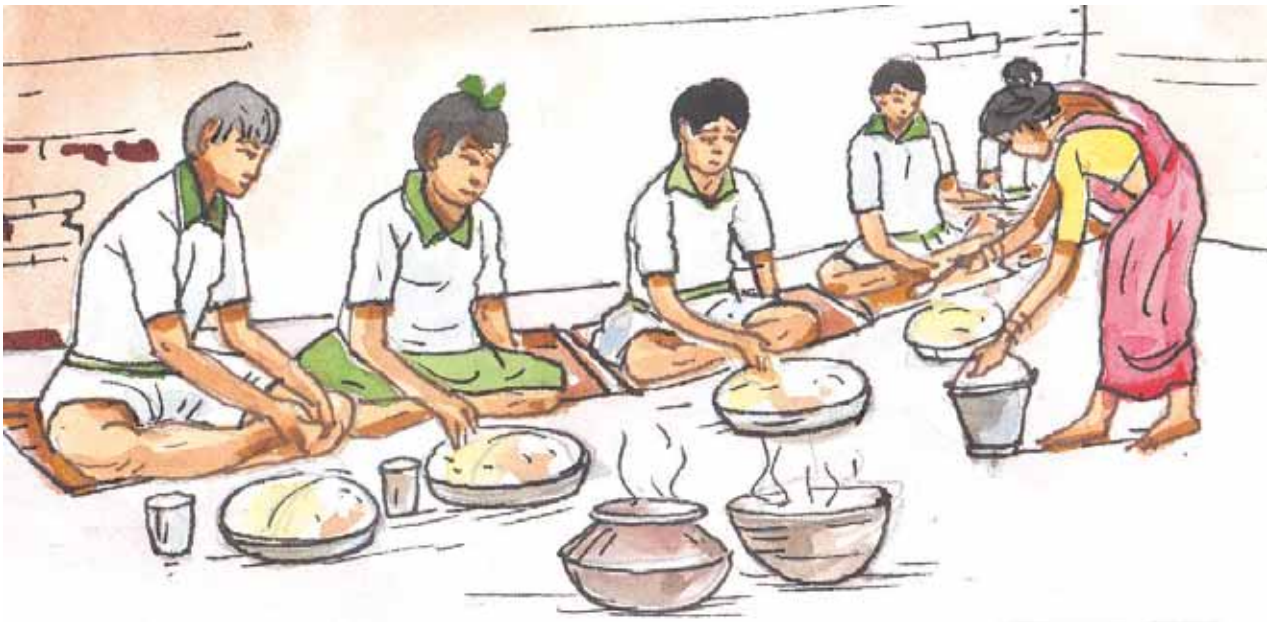
৪) সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে খেতে হবে।

৫) গোটা ফল কাটার আগে ফল ধুয়ে নিতে হবে।

৬) কাটা ফল ঢেকে রাখতে হবে।

৭) বেশি দেরি করে কাটা ফল খেলে ফলের ভিটামিনের গুণ নষ্ট হয়ে যাবে।

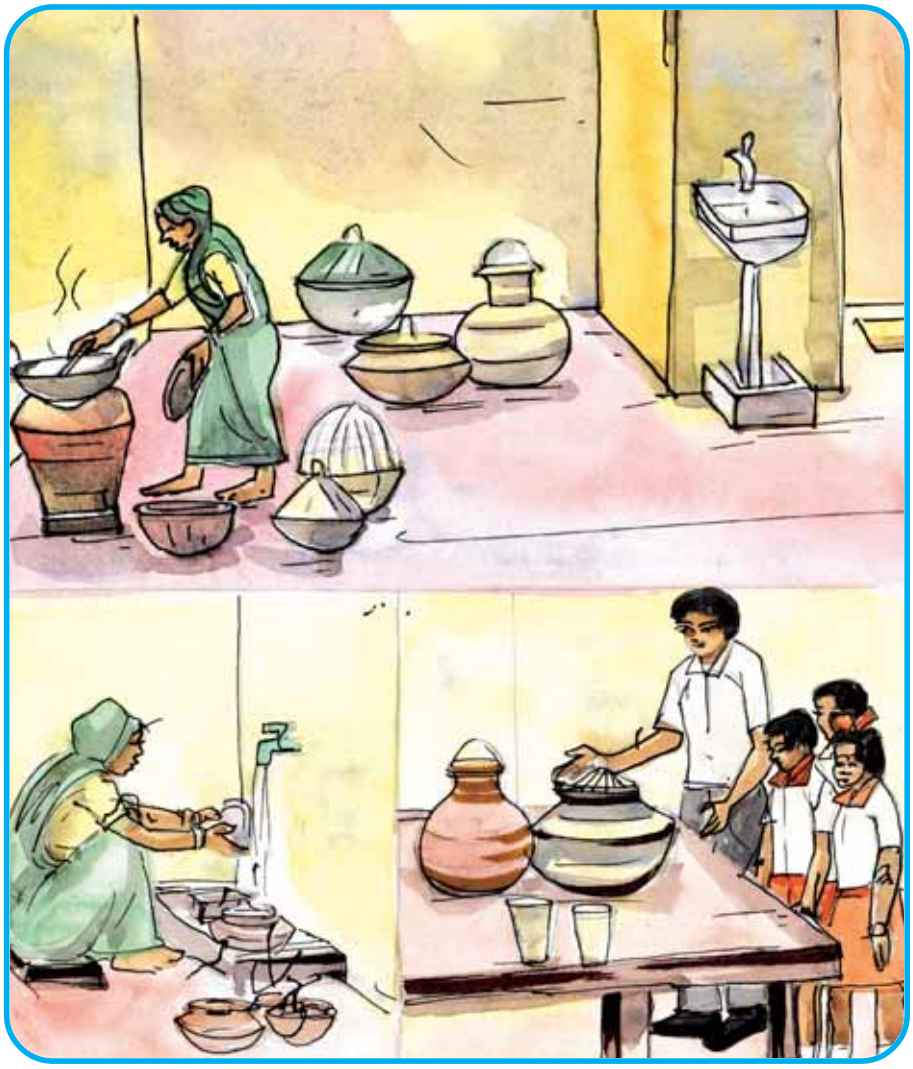
স্বাস্থ্য সচেতনতা



স্বাস্থ্যবিধানের গান

রোগ নয় আর, ব্যাধি নয় আর, সুস্বাস্থ্য পেতে চাই,
অলসতা ছেড়ে উঠব আমরা, সুখ যেন খুঁজে পাই।
রোগ থেকে চাই সকল মুক্তি, চাই তার প্রতিকার,
স্বাস্থ্যবিধান মানতেই হবে, বলি তাই বারবার।
আঢাকা খাবার আর খাব না তো, মাছি যে বেড়ায় উড়ে,
হাঁচি-কাশি আর রোগজীবাণুকে রেখে দেব ঠেলে দূরে।
দাঁতের, চোখের যত্নটা নিলে থাকবে না আর ভয়,
হাত ও পায়ের যত্নও নেব এতে রোগ দূর হয়।
নোংরা পোশাক পরব না আর, ঠিকমতো কেচে দেব,
মিড-ডে মিলের খাবারের আগে হাতখানা ধুয়ে নেব।
পানীয় জল বা রান্নার জল নিরাপদ হওয়া চাই,
সর্দি ও ইনফ্লুয়েঞ্জা থেকে সাবধানে থাকো ভাই।
রোগ-মৃত্যুকে রুখতেই হবে বেঁচে থাক যত প্রাণ,
শহর ও গ্রামে নগরে গঞ্জে চলবে যে অভিযান।

স্বাস্থ্য সচেতনতা



নিরাপদ জল

সকলেই জানে জানি
জলই জীবন,
গুণ বুঝে ব্যবহারে,
দেব তাই মন।
রান্নায় জল লাগে
ধুতে লাগে জল,
তৃষ্ণা মেটাতে ভাই
জল সম্বল।
স্নানে জল লাগে আর
শৌচের পরে,
জল ঠাঁই পায় তাই
প্রতি ঘরে ঘরে।
নিরাপদ জল ছাড়া
কোনো গতি নাই,
এসো সবে জলেরই তো
গুণগান গাই।

১) জল ছাড়া যেমন বাঁচতে পারি না, আবার জল থেকেই শরীরে বেশি রোগ হয়।

২) পানীয় জল, রান্নার জল সবসময় নিরাপদ হওয়া চাই।

৩) পানীয় জল স্বচ্ছ নয়, নিরাপদ হওয়া চাই।

৪) জলের কোনো গন্ধ থাকবে না।

৫) জলের মধ্যে কোনো বালিকণা বা তেল জাতীয় কোনো নোংরা থাকবে না।

৬) টিউবওয়েল এবং পাইপলাইনের জল সাধারণত নিরাপদ।

স্বাস্থ্য সচেতনতা

সাধারণ সর্দি ও ইনফ্লুয়েঞ্জা

সংক্রমিত ব্যক্তির হাঁচি বা কাশির সঙ্গে ভাইরাসগুলি বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে আর এই সংক্রমিত জীবাণু বাতাস, জল, খাদ্য ও হাতের মাধ্যমে আমাদের দেহে প্রবেশ করবার ফলেই আমাদের সর্দি হয়।

রোগলক্ষণ :

(i) নাক দিয়ে জল পড়ে,

(ii) কাশি, গলায় ব্যথা হয়,

(iii) জ্বর ও মাথাধরা হতে পারে,

(iv) কানে ব্যথা হতে পারে,

(v) গাঁটে গাঁটে ব্যথা হতে পারে,

(vi) কাশি ও নাক বন্ধও হয়ে যেতে পারে,

(vii) শিশুদের পাতলা পায়খানাও হতে পারে।

প্রাথমিক প্রতিবিধান :

সর্দি হলে গরম জলের তাপ নিতে হবে। বেশি করে জল খেতে হবে। বিশ্রাম নিতে হবে। হাঁচির সময় মুখে রুমাল চাপা দিয়ে রাখতে হবে।

সর্দি এড়ানোর পদ্ধতি :

(i) কোনো ব্যক্তি হাঁচলে বা কাশলে তার কাছ থেকে কমপক্ষে ছয় হাত দূরে সরে যেতে হবে এবং নাক ও মুখে রুমাল চাপা দিতে হবে। নাকে মুখে রুমাল চাপা দিয়ে হাঁচতে বা কাশতে হবে।

(ii) যদি অ্যালার্জির জন্য সর্দি বা কাশি হয় তাহলে যে সমস্ত জিনিসে অ্যালার্জি আছে তা এড়িয়ে চলতে হবে।

(iii) নোংরা পরিবেশ ও সংক্রমণ হবার সম্ভাবনা আছে এমন পরিবেশ এড়িয়ে চলতে হবে।

(iv) আক্রান্ত রোগীকে এড়িয়ে চলতে হবে ও পৃথকভাবে রাখতে হবে। ওই সময় রোগীর স্কুলে যাওয়া বন্ধ করতে হবে।

(v) ঋতু পরিবর্তনের সময় শিশু ও বৃদ্ধদের ক্ষেত্রে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

(vi) নিয়মিত ব্যায়াম, শরীরচর্চা, ঘুম ও স্বাস্থ্যকর শাকসবজি, ভিটামিনযুক্ত খাবার খেলে সর্দিকাশি এড়ানো সহজ হবে।

(vii) প্রতিদিন নিয়মিত পরিমাণমতো জল খেতে হবে।

(viii) রাস্তাঘাটের পানীয়, খাবার এড়িয়ে চলতে হবে।

শারীরিক সাক্ষরতা বিষয়ক সচেতনতা

অ

অলসতা নয় আর
মাঠে গিয়ে সকলের
খেলাধুলো দরকার।

আ

আইস কেটিং নয়,
সকালে বিকালে মাঠে
দৌড়োবে নিশ্চয়।

শারীরিক সাক্ষরতা বিষয়ক সচেতনতা

ই

ইকির মিকির খেলা
ঘরেতেই জমে ওঠে —
খেলব যে সারাবেলা।

ঈ

ঈগল পাখির মতো —
দু-হাত দুদিকে মেলে
ছুটে যাই অবিরত।

শারীরিক সাক্ষরতা বিষয়ক সচেতনতা

উ

উঁচু লাফ দিতে পারি,
তবু মনে কী যে হয় —
এই জিতি এই হারি।

ঊ

ঊষাকালে ওঠো ভাই,
মুখ হাত জলে ধুয়ে
মাঠ পানে ছোটা চাই।

শারীরিক সাক্ষরতা বিষয়ক সচেতনতা

ঋ

ঋজু দেহখানা যার,
সে-ই জানে বনবন
ঘুরতে কী মজা তার!

৯

৯-এর মতো পা-টা তুলে
একবার দাদাভাই
দেখাও তো গাছে ঝুলে।

শারীরিক সাক্ষরতা বিষয়ক সচেতনতা

এ

এক্কা দোক্কা শেষে
আর ছোটাছুটি নয় —
বিশ্রাম নাও এসে।

ঐ

ঐ দ্যাখো সাইকেল,
চাকা ঘোরে বনবন —
ক্রিং ক্রিং বাজে বেল।

শারীরিক সাক্ষরতা বিষয়ক সচেতনতা

ও

ওয়াটার পোলো বটে,
মজাদার খেলা সে তো —
কখন কী জলে ঘটে !

ঔ

ঔষধ তো রাখা চাই,
মাঠে কার কী যে হয় —
একদম জানা নাই।

খেলতে খেলতে শেখা

আমার জন্মদিন

শিক্ষার্থীরা খুব খুশি হয়
জানলে জন্মদিন,
জন্মদিনের সকালটা তার
হয়ে ওঠে রঙিন।

শিক্ষক আর শিক্ষিকারা
স্কুলের রেকর্ড দেখে,
শিক্ষার্থীর জন্মদিনটা
দেবেন খাতায় রেখে।

নাম লেখা তার কাগজখানায়
জন্মদিন যে লেখা,
বোর্ডের নীচে লাগিয়ে রাখবে
তখন সে খুব একা।

শিক্ষার্থীকে তার নীচেতেই
দাঁড় করাতেই হবে,
অভিনন্দন জানাব সকলে
ছোটো এই উৎসবে।

বড়োরা আশীর্বাদ জানাবেন
হবে না কোনোই ভুল,
অনেকেই তাকে উপহার দেবে
চকলেট, ছোটো ফুল।

শিক্ষার্থী মজা পাবে খুব
খুশি হবে মুখখানি —
সকলের অনুরোধে সে বলবে
কোনো মনীষীর বাণী।

শিক্ষার্থী নিজের জন্মদিন জানলে খুব মজা পাবে। শিক্ষক/শিক্ষিকা তাদের স্কুলের রেকর্ড খাতা থেকে দেখে নেবেন কোন দিন কোন কোন শিক্ষার্থীর জন্মদিন। যে দিন যার জন্মদিন সেদিন তার নাম লেখা কাগজটা জন্মদিন লেখা বোর্ডটির নীচে লাগিয়ে দিতে হবে। ওই শিক্ষার্থীকে তার নীচে নিয়ে গিয়ে দাঁড় করাতে হবে। সকলে হাততালি দিয়ে তাকে অভিনন্দন জানাবে। শিক্ষক/শিক্ষিকা তাকে আশীর্বাদ করবেন। তাকে একটা ফুল উপহারও দিতে পারেন। ওই শিক্ষার্থী যে-কোনো একটা মনীষীর বাণী বলবে।

খেলার ছলে পড়া

লোককীড়া

কানামাছি

খেলার উদ্দেশ্য : অনুমান ক্ষমতার অনুশীলন
সহযোগিতা ও সহমর্মিতাবোধের বিকাশ
জ্ঞানমূলক দক্ষতার বিকাশ

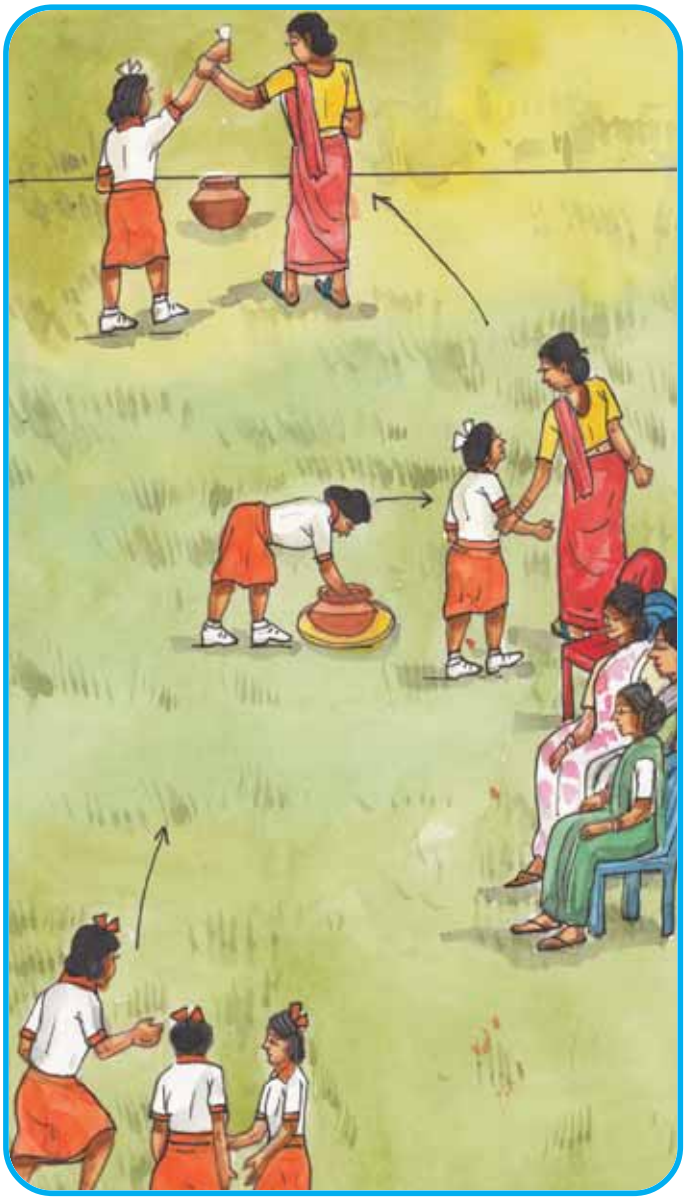
পদ্ধতি : সকল শিক্ষার্থীকে একটি বৃত্তের মধ্যে দাঁড় করাতে হবে এবং বৃত্তের মাঝখানে যে শিক্ষার্থী থাকবে তার চোখ কালো কাপড় দিয়ে বাঁধা থাকবে। শিক্ষার্থীরা সকলে পর্যায়ক্রমে নিম্নলিখিত গান/ধাঁধাগুলো উচ্চারণ করবে এবং চোখ-বাঁধা শিক্ষার্থীর চারপাশে ঘুরবে। চোখ-বাঁধা শিক্ষার্থী অন্যদের হাত দিয়ে ছোঁবার চেষ্টা করবে এবং অন্য শিক্ষার্থীরা পর্যায়ক্রমে এক-একটি ধাঁধা বলবে। চোখ-বাঁধা শিক্ষার্থী যার ধাঁধার উত্তর দিতে পারবে বা যাকে ছুঁতে পারবে সে মোড় হবে এবং তাদের মধ্যে অবস্থান বদল করবে। অনুরূপভাবে পুনরায় খেলাটি চালু হবে।

কানামাছি ভোঁ ভোঁ, যাকে পাবি তাকে ছোঁ
তাকে ছোঁ - ২ বার
বলো দেখি এই বার, নয় তো হবে হার
ঘরের ভেতরে ঘর.....
সময় দেবো না আর, ম.....শা.....রি,
মশারি।
কানামাছি ভোঁ ভোঁ, যাকে পাবি তাকে ছোঁ
এইবার বলো ধাঁধা ভারী শক্ত.....
বন থেকে বেরোলে টিয়ে
টোপর মাথায় দিয়ে
লঙ্কা .....লঙ্কা লঙ্কা।
ছোটো ছোটো গাছে, কৃষ্ণ পেয়াদা নাচে।
বেগুন .....বেগুন, বেগুন।
এইবার বলো দেখি, বুঝি তবে কেরামতি।
অলি অলি পাখিগুলো গলি গলি যায়।
মুদির দোকানে গিয়ে ডিগবাজি খায়
সে যে ডিগবাজি খায় ১,২,৩,৪,
সময় দেবো না আর, পারলে না বলতে
টা....কা.....

ঘুরে ঘুরে বলো তো
'সিংহ চড়ে দুর্গা এলো
সঙ্গে ছেলে মেয়ে
বন্যাভাসা আলো হাসি
ফেলে ভুবন ছেয়ে।'
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
দুর্গাপুজো
'মিলনের উৎসবে
আমোদের গান
সব ছোটো দোয়া পায়
বড়োরা সেলাম।'
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
ইদ
'সারা পৃথিবীতে আজ
স্বস্তি ঝরুক
শান্তির মেখলায়
মুক্তি আসুক।'
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
বড়োদিন

মহিলাদের সম্মান

জাপানের লোকক্রীড়া

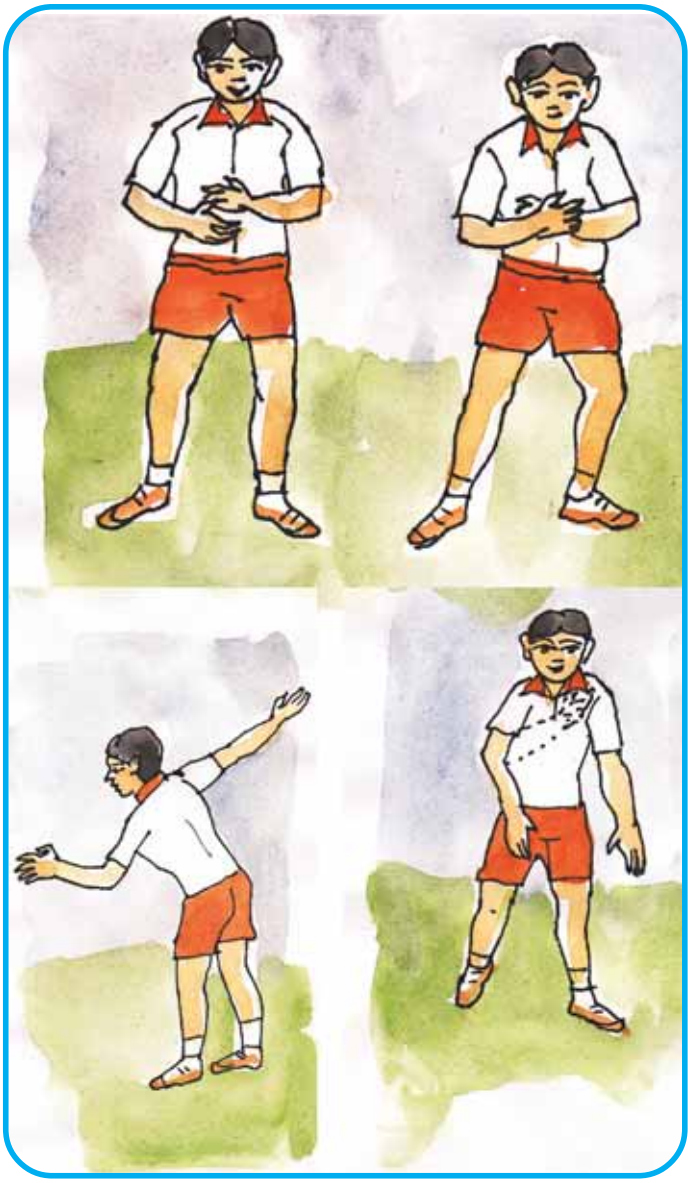


মায়ের খোঁজে

উদ্দেশ্য: মহিলাদের ক্ষমতায়ন। এই খেলাটি বিদ্যালয়ে যেদিন অভিভাবিকা মায়েদের নিয়ে মিটিং অনুষ্ঠিত হবে সেইদিন করা যেতে পারে। এছাড়া স্পোর্টস ও অন্যান্য পালনীয় দিনে মায়েদের উপস্থিতিতে এই খেলাটি খেলানো যেতে পারে।

খেলার পদ্ধতি: প্রথমে সকল শিক্ষার্থীদের একটি দৌড় শুরুর প্রারম্ভিক দাগে পর্যায়ক্রমিকভাবে দাঁড় করাতে হবে। আর ওই দাগ থেকে ১০ মিটার দূরে একটি ছোটো বৃত্তের মধ্যে হাঁড়ি রাখা থাকবে। ওই হাঁড়ির মধ্যে ওইদিন উপস্থিত সকল ছাত্র/ছাত্রীদের নামের সঙ্গে উপস্থিত অভিভাবিকাদের সম্পর্ক লেখা থাকবে। ওইদিন যে সমস্ত মা উপস্থিত থাকবেন বা যে সমস্ত অভিভাবক উপস্থিত থাকবেন তাদের জন্য একটি স্থানে বসার ব্যবস্থা করা হবে। প্রত্যেক অভিভাবক ও শিক্ষার্থীদের খেলা শুরুর পূর্বে খেলার সব নিয়মকানুন জানিয়ে দেওয়া হবে। শিক্ষক বাঁশি দিয়ে শিক্ষার্থীকে খেলায় অংশগ্রহণের নির্দেশ দেবেন। সে সংকেত পাওয়ামাত্র দৌড়ে ওই হাঁড়ির মধ্যে থেকে একটি কাগজ তুলবে এবং ওই কাগজের মধ্যে একজন শিক্ষার্থীর নাম লিখে, তার মা কথাটি লেখা থাকবে। ওই শিক্ষার্থী দর্শকাসনের সামনে গিয়ে কাগজের লেখাটি উচ্চৈস্বরে উচ্চারণ করবে এবং ওই মায়ের খাঁজ করে তার হাত ধরে দৌড়ে সমাপ্তিরেখায় থাকা হাঁড়িতে ওই কাগজটি রেখে দৌড় শেষ করবে। উদাহরণস্বরূপ ধরা যাক, কাগজে লেখা আছে 'রাবেয়ার মা'। ওই শিক্ষার্থী 'রাবেয়ার মা'-কে চিনতেও পারে, নাও পারে। তবে দুজন দুজনাকে খুঁজে নিয়ে কত তাড়াতাড়ি দৌড় শেষ করতে পারে তার চেষ্টা দুজনেই করবেন, তাতে দুজনের লাভ। কারণ যত কম সময়ের মধ্যে দৌড় সমাপ্ত করতে পারবে সেই দল জয়ী হবে। তাছাড়া 'রাবেয়ার মা'-কে হয়তো শিক্ষার্থীটি চিনত, কিন্তু কাগজে যদি লেখা থাকত 'মিস বেবির বোন' বা 'মিস্টার বসুর মা' বা 'ধোনির মা' যাদের সঙ্গে ওদের কখনোই দেখা হয়নি, তখন ভিড়ের মধ্যে গিয়ে ডাক দিতে হত 'ধোনির মা' বলে। এটা করতে সাহসের প্রয়োজন হত। কেউ যদি ঘটনাচক্রে নিজের মায়ের নাম লেখা কাগজটাই তুলত তাহলে তো কথাই নেই। এমনি সে লাফাতে লাফাতে মাকে এসে বলত 'মা' 'মা' চলো। তার দেহের ভাষায় বলে দেবে তার মা-র জন্য তার গর্ব, ভালোবাসা ও ভালোলাগা। পর্যায়ক্রমিক সকল অভিভাবকেরা খেলাতে অংশগ্রহণ করবেন।

ছড়ার ব্যায়াম



ফুলকো লুচি

ফুলকো লুচি, ফুলকো লুচি

পেটটি ফুলে ঢাক, পেটের ভিতর ফাঁক।

একটু সুজি, একটু আলুর দম

কেল্লা ফতে, তার সাথেতে পাই যদি চমচম,

দাদা পাই যদি চমচম।

ফুলকো লুচি, ফুলকো লুচি

ফাঁকা ফাঁকা ভাবে বৃত্তের কেন্দ্রের দিকে মুখ করে বৃত্তাকারে দাঁড়িয়ে দু-হাত দিয়ে সামনে উপর-নীচে লুচির আকারের ভঙ্গি করতে হবে ২ বার।

পেটটি ফুলে ঢাক —

বাঁ পা সামনের দিকে নিয়ে গিয়ে পেটটি ফোলানোর মতো করে সামনে ঠেলে ধরতে হবে।

পেটের ভিতর ফাঁক—

দু-হাত দিয়ে পেটের কাছ থেকে দু-দিকে ফাঁক দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

একটু সুজি একটু আলুর দম

বাঁ পা সামনে জায়গায়, ডান পা সামনে জায়গায় করার সঙ্গে সঙ্গে বাঁ হাত সামনে মেলে ডান হাত দিয়ে ওটা থেকে তুলে মুখের কাছে আনা।

কেল্লা ফতে, তার সাথেতে পাই যদি চমচম

দাদা পাই যদি চমচম—

লাইনে ঘুরে লাফিয়ে ৪নং পায়ের তালে এগোনো, বৃত্তাকারে এক-একবার বাঁ হাত সামনে তুলে হাতের কবজি থেকে মোয়া দেখানোর মতো ঘোরানো এবং ডান হাত ঘোরানো; আনন্দ সহকারে চলতে হবে।

ছড়ার ব্যায়াম

এক যে পুসি

এক যে পুসি বেজায় খুশি
দুইটি যে তার ছানা।
একটি ছোটো, আরটি বড়ো
আমায় দিয়ে যা না।।
গাল ফুলিয়ে, লেজ ঘুরিয়ে
বললে পুসি ম্যাঁও।
মারব থাবা এখান থেকে
জলদি ভেগে যাও।।
পেয়ারি মোর ছানা
দেবো না-না না-না না-না।

ভঙ্গিমা

এক যে পুসি — মুষ্টিবদ্ধ ডান হাতের তর্জনী খুলে সামনে থাকা পুসিকে দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

বেজায় খুশি — কনুই ভেঙে দু-হাতের আঙুলগুলো খুলে বুকের সামনে আনতে হবে। এরপর একটু লাফিয়ে কবজিতে মোচড় দিয়ে মাথার উপর আনন্দে তোলার ভঙ্গি করতে হবে। এবং মুখের ভঙ্গি হাসি হাসি করতে হবে।

দুইটি — ডান হাতের দুটি আঙুল দিয়ে 'V' আকৃতি করে সামনে দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

যে তার ছানা — দু-হাতের তালু উপরে-নীচে করে বুকের সামনে বাঁ হাত রাখতে হবে এবং তার কিছুটা উপরে ডান হাতের তালু উপুড় করে রাখতে হবে। হাত দুটি কনুই থেকে ভেঙে সামনে রাখতে হবে অর্ধ-চেয়ারে বসার ভঙ্গিতে।

একটি ছোটো — ডান হাত খুলে হাতের তালু মাটির দিকে রেখে পা দুটিকে হাঁটু থেকে একটু ভেঙে 'ছোটো' দেখাবার ভঙ্গি করতে হবে।

ছড়ার ব্যায়াম

এক যে ছিল মস্ত হাতি

এক যে ছিল মস্ত হাতি
বিরাট দুটি কান
চোখ দুটো তার ছোট্ট কেবল
শুঁড় দুলিয়ে যান ।
রংখানি তার ধূসর কালো
লম্বা দুটি দাঁত
চারখানি তার পা যে আছে
নেইকো কোনো হাত
কচি কচি ফলমূল খান
খান যে কচি পাতা
দেহখানি বিরাট কেবল—
ছোট্ট হাতির মাথা।

ভঙ্গিমা

এক যে ছিল— মুষ্টিবদ্ধ ডান হাতের তর্জনী দিয়ে সামনে স্থান দেখানোর ভঙ্গি করতে হবে।

মস্ত হাতি — দু-হাত দেহের দু-পাশে মাথার উপরে তুলে হাতি দেখাবার ভঙ্গি করতে হবে।

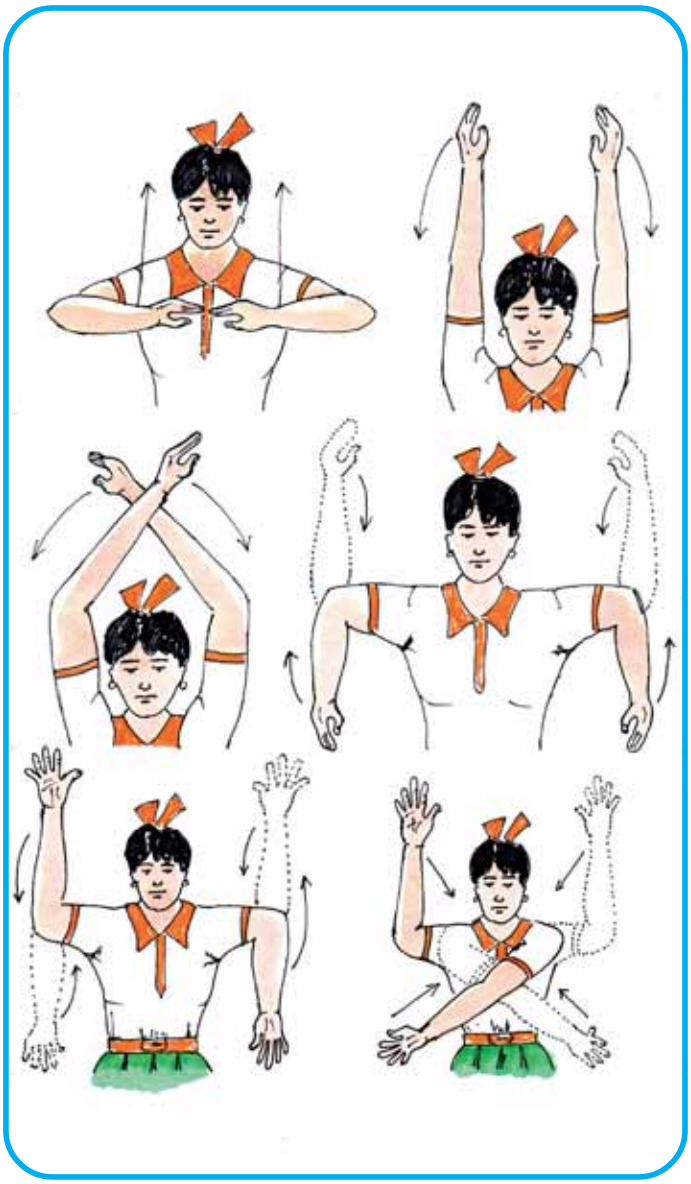
বিরাট দুটি কান — দু-হাতের আঙুলগুলো খোলা ছড়ানো অবস্থায় বুড়ো আঙুল ঠিক কানের পিছনে রেখে একই ছন্দে মাথা ও হাতের আঙুলগুলো নাড়াতে হবে।

নিরাপত্তার শিক্ষা

আগুন

আগুন বড়োই বিপজ্জনক
আগুন লাগলে পরে,
আগুনের কোপে এক নিমেষেই
সব কিছু পুড়ে মরে।
অযথা দৌড়াদৌড়ি অথবা
চেঁচামেচি ভালো নয়,
আলো ও পাখার যত সুইচ আছে
যেন তা বন্ধ হয়।
ধোঁয়া ভরে গেলে শ্বাস প্রশ্বাসে
ব্যাঘাত হতেই পারে,
তাই তার আগে জানলা দরজা
খুলে ফ্যালো এই বারে।
উত্তেজনায় এতক্ষণে তুমি
ভীষণ গিয়েছ ঘেমে,
ভিজে কাপড়েতে নাকমুখ ঢেকে
সিঁড়ি দিয়ে এসো নেমে।
ধোঁয়া ভরে গেলে হামাগুড়ি দিয়ে
নেমে এসো রাস্তায়,
নিকটবর্তী দমকলে যেন
খবর পৌঁছে যায়।
শিশুদের নিয়ে আগুন খেলতে
কখনো দেবেন নাকো,
বাজি পোড়ানোতে সকল শিশুরা
বিরত হয়েই থাকো।
মোমবাতি আর কুপি ব্যবহারে
হতে হবে সাবধান,
মনোক্সাইডে ভ'রে গেলে ঘর
নিতে পারে কারো প্রাণ।

সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম



হাতের প্রাথমিক ব্যায়াম

(১) দু-হাত কনুই থেকে ভাঁজ করে বুকের কাছে নিয়ে আসতে হবে। হাতের তালু নীচের দিকে থাকবে। ওই অবস্থান থেকে হাত সোজা করে মাথার উপর তুলতে হবে। এরপর দু-হাত আগের মতো বুকের কাছে এনে নীচে নামিয়ে সাবধান অবস্থায় আসতে হবে।

(২) দু-হাত সোজা করে মাথার উপর তুলে ধরতে হবে। ওই অবস্থান থেকে বাঁ হাত ডানদিক দিয়ে এবং ডান হাত বাঁদিক দিয়ে বৃত্তের উপরে নিয়ে আসতে হবে।

(৩) দু-হাত পাশে ছড়িয়ে দিয়ে কনুই থেকে ভাঁজ করে আঙুল উপর দিকে তুললে ৯০° কোণ করতে হবে। ওই অবস্থান থেকে ঊর্ধ্ববাহু স্থির রেখে নিম্নবাহু নীচের দিকে নামিয়ে ৯০° কোণ করতে হবে। এইভাবে নিম্নবাহু ওঠাতে ও নামাতে হবে।

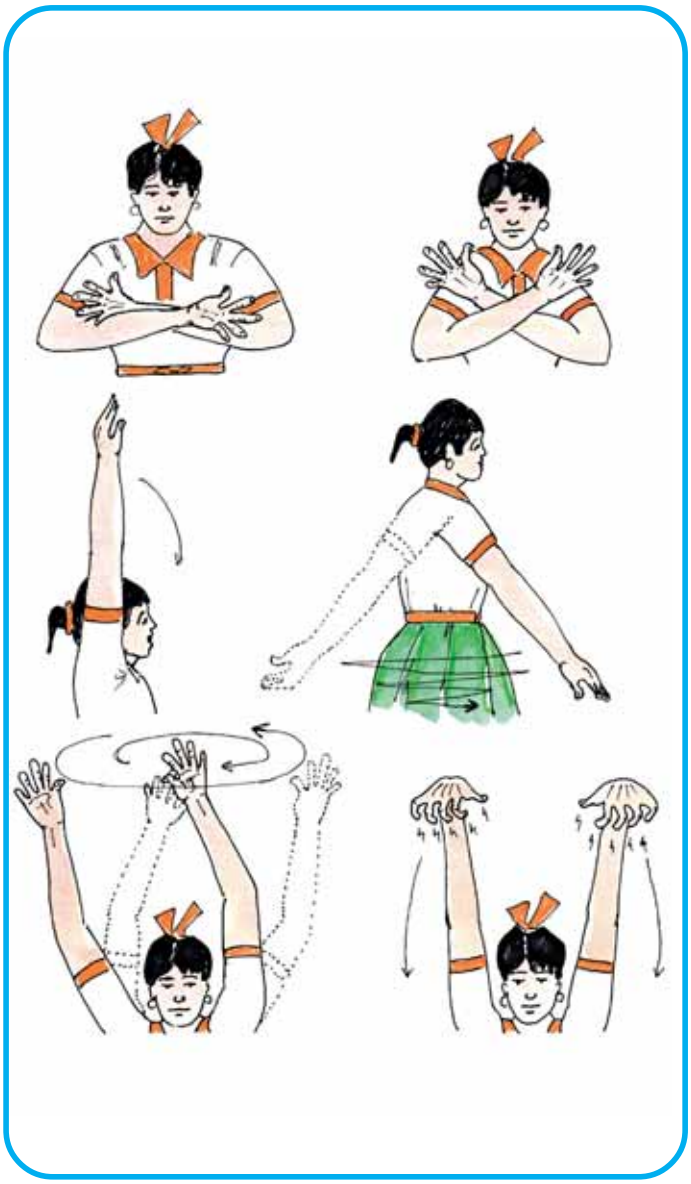
(৪) (ক) এই ব্যায়ামের সময় আঙুলগুলো খোলা এবং সোজা ছড়ানো থাকবে। দু-হাত পাশে ছড়িয়ে দিয়ে কনুই অল্প ভাঁজ করে, হাতের কবজি উপর-নীচ করে একবার সামনে এবং পিছনে ঢেউয়ের মতো যাতায়াত করাতে হবে।

(খ) ডান হাতের কনুই থেকে উপরে এবং বাঁ হাতের কনুই থেকে নীচের দিকে ৯০° কোণ করে রাখতে হবে। এরপর কোণকে অক্ষুণ্ণ রেখে ডান কোণ নীচে বাঁদিকে এবং বাঁ কোণ ওপরে নামাতে উঠাতে হবে। এবার ডান কোণ নীচে থেকে উপরে এবং বাঁ কোণ উপর থেকে ওঠাতে-নামাতে হবে।

(গ) ডানহাত কনুই থেকে ভাঁজ করে উপর দিকে ৯০° কোণ করে রাখতে হবে। ওই অবস্থান থেকে ডান হাত সামনে নীচের দিকে সোজা বাঁদিকের কোমরের কাছে এবং বাঁ হাত উপরে তুলে ৯০° কোণ করতে হবে।

(৫) দু-হাত নীচের দিকে ঝুলিয়ে দিয়ে আঙুলগুলো খুলে সোজা ছড়িয়ে রাখতে হবে। ওখান থেকে কনুই ভাঁজ করে দু-হাত কাঁচির মতো করে দুই কনুই-এ রাখতে হবে। ওই অবস্থান থেকে হাত ঝুলিয়ে আবার কাঁচির মতো করে দুই কাঁধে রাখতে হবে। আবার হাত ঝুলিয়ে কাঁচির মতো করে মাথার উপর তুলতে হবে। নীচে থেকে ওঠানোর সময় হাত বদল করে নিতে হবে এবং বাঁ হাত সোজা রেখে নীচের দিকে ডান কোমরের কাছে রাখতে হবে।

সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম



(৬) দু-হাত মাথার ওপর তুলে ধরতে হবে। ওই অবস্থান থেকে হাতকে সামনের দিকে আলগা করে নীচে রাখতে হবে। এরপর কাঁধ আলগা রেখে হাতকে সামনে পিছনে দোলাতে হবে।

(৭) দু-হাত মাথার উপর তুলে ধরে কনুই দুটো অল্প ভাঁজ করতে হবে। ওই অবস্থায় হাত মাথার উপর ডান পাশ এবং বাঁ পাশ ঝড়ের মতো দোলাতে হবে। এবার হাত একসময় উপরে স্থির করে আঙুলগুলোকে টাইপ করার মতো জিগজ্যাগ করতে করতে ক্রমে কনুই ভাঁজ করে নীচের দিকে নামাতে হবে। মনে হবে যেন টিপটিপ করে বৃষ্টি পড়ছে।

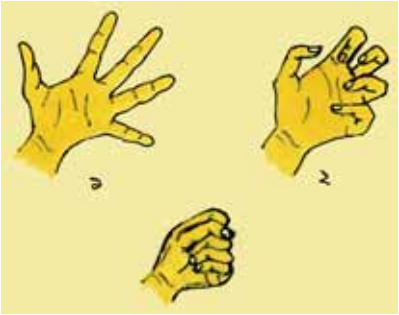
আঙুলের প্রাথমিক ব্যায়াম

(১) সমস্ত আঙুলগুলোকে ছড়িয়ে রাখতে হবে। এবার হাতে কিছু আছে মনে করে জোরে মুঠো করতে হবে। আবার ছড়িয়ে দিতে হবে।

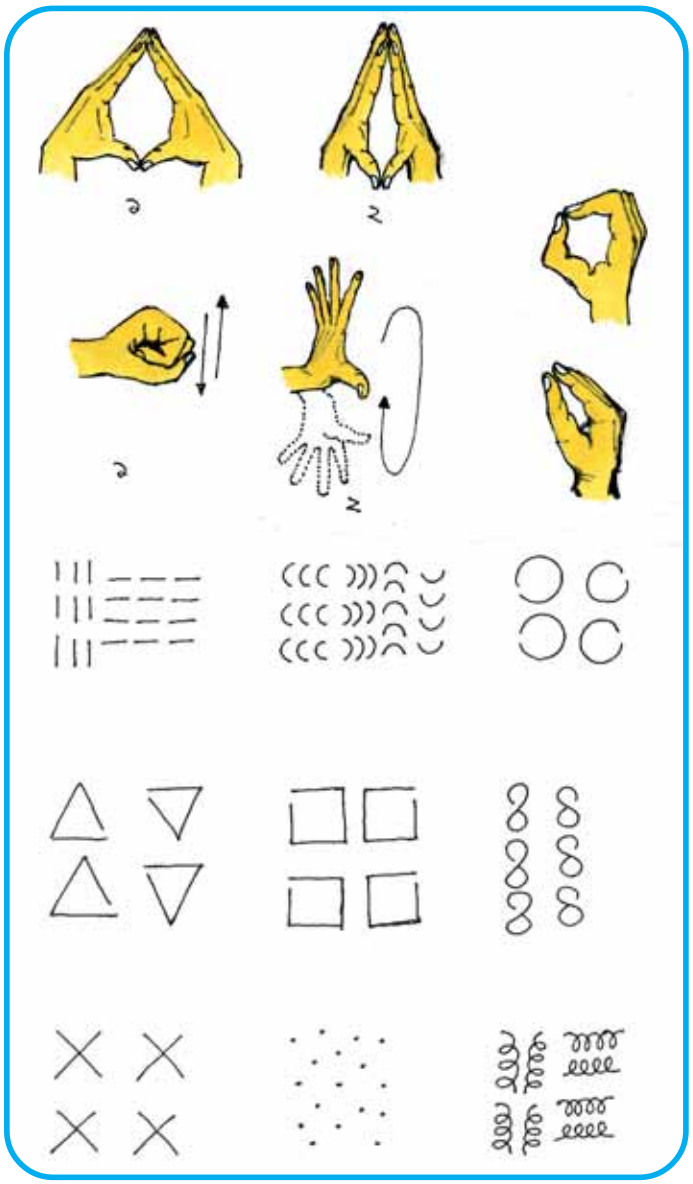
(২) আগের মতো আঙুলগুলো ছড়িয়ে দিতে হবে। এবার একটা একটা করে পাঁচটা আঙুলকে ভাঁজ করে তালুর কাছে এনে মুঠো করতে হবে। আবার একটা একটা করে সব ছড়িয়ে দিতে হবে।

(৩) একহাতের আঙুলগুলো ছড়িয়ে দিতে হবে। এবার অন্যহাতের আঙুল দিয়ে ছড়িয়ে থাকা আঙুলগুলোকে এক এক করে তালুর পিছন দিকে ঝোঁকানোর চেষ্টা করতে হবে। এভাবে অন্যহাতের আঙুল অভ্যেস করতে হবে।

(৪) দু-হাতের আঙুল কখনও মুঠো করে কখনও ছড়িয়ে রেখে কবজি থেকে উপর-নীচ মোচড় দিতে হবে আবার ডানদিক-বাঁদিক দিয়ে ঘোরাতে হবে।



সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম



বিশেষ অনুশীলনী ব্যায়াম

(ক) এক সরলরেখায় পাশাপাশি, উপর-নীচ যাতায়াত করাতে হবে।

(খ) উপরের দিকে, নীচের দিকে, ডান পাশে, বাঁ পাশে অর্ধবৃত্ত রচনা করতে হবে। একইভাবে বিপরীত দিকেও করতে হবে।

(গ) একবার ডানদিক দিয়ে পরের বার বাঁদিক দিয়ে বৃত্ত রচনা করতে হবে।

(ঘ) ডান দিক দিয়ে এবং বাঁ দিক দিয়ে ত্রিভুজ রচনা করতে হবে।

(ঙ) ডানদিক দিয়ে, বাঁদিক দিয়ে চতুর্ভুজ রচনা করতে হবে।

(চ) ডানদিক দিয়ে এবং বাঁদিক দিয়ে আবার ডান পাশ দিয়ে এবং বাঁ পাশ দিয়ে বাংলার ৪ অক্ষর তৈরি করতে হবে।

(ছ) ডান পাশ থেকে এবং বাঁ পাশ থেকে '×' চিহ্ন রচনা করতে হবে।

(জ) বিভিন্ন স্থানে বিন্দু রচনা করতে হবে।

(ঝ) ডানদিক দিয়ে এবং বাঁদিক দিয়ে উপর-নীচ, পাশাপাশি প্যাঁচানো অভ্যাস করতে হবে।

(ঞ)কখনও কোনাকুনি আবার কখনও বক্রগতিতে পাশাপাশি, উপর-নীচ, সর্পিল রেখা রচনা করতে হবে।

(ট) উপর থেকে শুরু করে 'তারা' চিহ্ন রচনা করতে হবে।

(ঠ) লেখার ক্ষেত্রে যে তিনটি আঙুল ব্যবহার করা হয় ওই আঙুলগুলো দিয়ে কাগজ ছিড়তে হবে এবং ওই টুকরো কাগজগুলো ওই আঙুলগুলো দিয়ে গোল্লা পাকাতে হবে।

নির্দেশিকা

(১) বাঁহাতে খাতা ধরে লিখতে হবে।

(২) পেনসিল/পেনের কাছে মুখ বা মাথা না রেখে একটু দূরে রাখতে হবে।

(৩) লেখার সময় খুব চাপ না দিয়ে হালকাভাবে লিখতে হবে।

যোগাসন

সমন্বিত ব্যায়াম

এই সমন্বিত ভঙ্গিমা আসনটি ১৬টি ধাপে অভ্যাস করতে হবে।

অভ্যাসের পদ্ধতি : হাত শরীরের পাশে রেখে পা জোড়া অবস্থায় সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে।

১. প্রথমে হাত জোড় করে নমস্কার করার ভঙ্গিতে দাঁড়াতে হবে। দু-হাতের তালু খুব জোরে চাপতে হয় যাতে বুকের পেশি শক্ত হয়। প্রয়োজনে অন্যরকম ভঙ্গিমাও করা যেতে পারে।

২. এরপর দু-হাত মাথার উপরে তুলে শরীরকে অর্ধচন্দ্রাসনের ভঙ্গিতে পিছনে হেলাতে হবে।

৩. এরপর এই অবস্থান থেকে ফিরে এসে সামনের দিকে ঝুঁকে দু-হাত, দু-পায়ের সামনে মাটিতে রেখে পদহস্তাসন করতে হবে। লক্ষ রাখতে হবে হাঁটু যেন না ভাঙে।

৪. ওই অবস্থা থেকে হাঁটু মুড়ে বৈঠকের ভঙ্গিমায় বসে পড়ে মাথা কপালে ঠেকাতে হবে।

৫. এবার ডান পা পিছনে সোজা করে দিতে হবে।

৬. এরপর হাঁটু থেকে মাথা তুলে সামনের দিকে তাকাতে হবে।

৭. এবার ডান পায়ের মতো বাঁ পা পিছনে সোজা করে দিতে হবে।

৮. তারপর ডন দেবার ভঙ্গিতে হাতের জোরে নামতে হবে।

মূল্যবোধের শিক্ষা

জাতির জনক গান্ধিজি

শিশুরা গান্ধিজির সঙ্গে সাক্ষাত করবার জন্য উদ্‌গ্রীব হয়ে থাকত। একটা ছোটো ছেলে গান্ধিজির পোশাক দেখে আশ্চর্য হয়েছিল। সে নিজে নিজে ভেবে দেখেছিল যে এতবড়ো একটা মহান ব্যক্তি যে একটাও জামা পরেন না।

ওই ছোট্টো বালকটি বাপুজিকে প্রশ্ন করেছিল কেন একটা কুর্তা আপনি পরেন না?

তার উত্তরে বাপুজি বলেছিলেন আমার টাকা কোথায়? আমি খুবই দরিদ্র। কুর্তা কেনবার মতো আমার টাকা নেই। ওই বালকটির বাপুজির জন্য মনঃকষ্ট হয়েছিল। করুণার বশবর্তী হয়ে ওই বালকটি বলেছিল, 'আমার মা খুব ভালো সেলাই করতে পারেন, তিনি আমার সব জামাকাপড় তৈরি করে দেন। আমি তাকে আপনার জন্য একটা কুর্তা তৈরি করে দিতে বলব।'

বাপুজি ওই বালকটিকে জিজ্ঞাসা করেছিলেন—তোমার মা কতগুলি কুর্তা তৈরি করতে পারবেন? উত্তরে বালকটি বলেছিল যতগুলি আপনার প্রয়োজন। এক, দুই, তিন, ... যতগুলি আপনি চাইবেন।

বাপুজি একটু ভেবে নিয়ে বললেন.....খোকা আমি একা নয়। শুধু যে আমিই একটা কুর্তা পরব এটা ঠিক হবে না।

তা ঠিক আছে! আপনার কতগুলো কুর্তার প্রয়োজন?

আমার আছে একটা বড়ো পরিবার। বাপুজি ব্যাখ্যা করে বললেন আমার আছে চল্লিশ কোটি ভাই ও বোন। যতক্ষণ পর্যন্ত তাদের সকলের একটা করে কুর্তা না থাকছে ততক্ষণ আমি কী করে একটা কুর্তা পরতে পারি। এখন আমাকে বলো তোমার মা কি আমাদের সকলের জন্য একটা করে কুর্তা তৈরি করে দিতে পারবেন?

বাপুজির কথায় ওই বালকটি চিন্তিত হয়ে পড়ল।

চল্লিশ কোটি ভাইবোন! বাপুজি ঠিক করেছিলেন যতক্ষণ না সকলের একটা কুর্তা থাকছে ততক্ষণ তিনি নিজেও কুর্তা পরবেন না। বাস্তবে সারা দেশই ছিল বাপুজির পরিবার এবং তিনি ছিলেন এই বৃহৎ পরিবারের কর্তা, তিনি তাদের বন্ধু ও শুভানুধ্যায়ী। একটা কুর্তা দিয়ে তিনি কী করবেন? এই মানবিক মূল্যবোধ গান্ধিজিকে 'জাতির জনক' উপাধিতে ভূষিত করেছিল।

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

পথের পাঁচালি

যদি ফুটপাথ না পাও পাশে
ভাবনা কোরো নাকো,
ডানদিক দিয়ে চলতে হবে
চলতেই তুমি থাকো।

কিন্তু যদি ফুটপাথটি
থাকে তোমার পাশে,
রাস্তা দিয়ে হাঁটবে না কেউ
বিপদ নেমে আসে।

তোমার জন্য অপেক্ষাতে
আছেন প্রিয়জন,
গাড়ি তুমি চালাবে ভাই
শান্ত রেখে মন।

রাস্তাঘাটে বিপদ আছে
তাই বলি বারবার,
জেব্রা ক্রসিং দিয়ে সবাই
রাস্তা হবে পার।

স্কুলের বাসে চড়বে যখন
করবে না হই চই,
নিরাপত্তার কথা ভেবেই
এমন ব্যাকুল হই।

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

স্কুল বাসের ক্ষেত্রে নিরাপত্তা

আমাদের মধ্যে কেউ কেউ স্কুলে যাওয়ার কথা শুনেই খুব উত্তেজিত হয়ে থাকে, আবার কেউ কেউ মোটেই তেমন থাকে না। তবে, প্রতিদিন স্কুল যাওয়ার সময় আমাদের কিন্তু কয়েকটি নিয়ম মনে রাখতে হবে।

বাসে ওঠার সময় লাইন করে উঠতে হবে।

বাসে থাকার সময় হাত বা দেহের অন্য কোনো অংশ জানালার বাইরে রাখবে না।

বাস চলতে থাকার সময় নিজের সিটে বসে থাকতে হবে।

বাসটাকে পুরোপুরি থামতে দাও, তারপর নীচে নামো।

SAFE DRIVE
SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

বাসে ওঠার পর বাসের মধ্যে ছোটাছুটি করবে না।

বাস থেকে নামার সময় দু-দিকে দেখে নেবে।

চলন্ত বাসের দরজা থেকে দূরে থাকতে হবে।

বাস চলে যাওয়ার পর খুব সাবধানে রাস্তা পারাপার করবে।

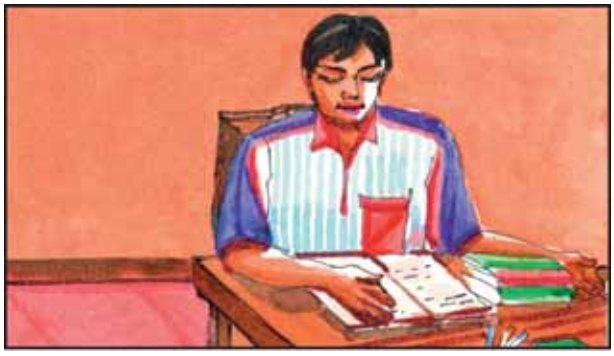
সু-অভ্যাস

সু-অভ্যাসগুলি রপ্ত করো, সুস্থ-সবল জীবন গড়ো

দেহ সুস্থ-সবল রাখতে যেসব নিয়ম মানা চাই

সুস্থ সবল রাখব দেহ এসো সবাই শপথ নিই,
স্বাস্থ্যবিধান চলব মেনে সকলকে তার খবর দিই।
নাচব খেলব হাসব সবাই, আয় ছুটে বোন, আয় ছুটে ভাই,
দেশটাকে চাই ভালোবাসতে সকলকে তাই কাছে চাই।
কেবল একা সুস্থ থাকব এটা তো নয় ভালো কথা,
সবাই ভালো থাকলে পরে বাঁচবে সমাজ এ-সভ্যতা।
ঘরে বাইরে শরীরটা রোজ কত ধুলো বালি মাখে,
সু-অভ্যাস প্রতিদিনই শরীরটাকে সুস্থ রাখে।
সু-অভ্যাস বাল্যকালের ভিতটা শক্তপোক্ত গড়ে,
প্রতিকূল থাক সারাজীবন দিব্যি সে তো লড়াই করে।

সু-অভ্যাস



সুস্থ-সবল দেহ মন

সুস্থ-সবল চাও কি তুমি রাখতে দেহ মন?
প্রতিদিনই করতে তোমায় হবে যোগাসন।
নিয়মিত যোগাসনে অনেক রোগই সারে,
এই কথাটা বলতে তোমায় চাই যে বারে বারে।
পুষ্ট রাখে দেহখানা সতেজ রাখে মন,
শলভাসন ও ভুজঙ্গাসন আর যে শবাসন।

পড়ালেখা

পড়ালেখা করলে হবে জ্ঞানের পরিচয়,
পড়া করেই ছোট্ট যারা যেন বড়ো হয়।
পড়ালেখা জগৎটাকে আনবে তোমার কাছে,
ইস্কুলেতে প্রতিদিনই শেখার কত আছে।

সূয্যিমামা ওঠার আগে

সূয্যিমামা ওঠার আগে বিছানা ছেড়ে ওঠো,
প্রাতঃকৃত্য সেরে, মাঠে জোর কদমে ছোটো।
দাঁতটা মাজা খুব জরুরি সেটার খেয়াল রেখো,
কোনটা ভালো কোনটা মন্দ নিজের থেকেই শেখো।

সু-অভ্যাস

সু-অভ্যাসকে রপ্ত করে, সুস্থ থাকো জীবন ভরে

বিদ্যালয়ে

ছাত্রজীবন সকলেরই কাটে বিদ্যালয়ে,
বইখাতাটা নিয়ে সবাই এসো বিনা ভয়ে।
বিদ্যালয়ে পড়ালেখা শেখান শিক্ষকেরা,
এখান থেকেই হতে পারো তুমি দেশের সেরা।
শিক্ষকেরা পিতৃসম, তাঁরাই গুরুজন,
তাঁদের কথা শুনবে সবাই দিয়ে প্রাণ ও মন।

মিড-ডে মিল

সুস্বাস্থ্যের জন্য খাদ্য খাওয়াটা দরকারি,
মিড-ডে মিলে রোজই মেলে ডাল-ভাত তরকারি।
লাউ কুমড়ো বাঁধাকপি জোগায় ভিটামিন,
মাছ মাংস স্বাস্থ্য গড়ার বড়ো যে প্রোটিন।
নিয়মিত খেলে পরে ডাল ভাত তরকারি,
সুস্থ তুমি থাকবেই ঠিক এটুক বলতে পারি।

এসব খাবে রোজ

বিট গাজর আর বাঁধাকপি
রোজই খাওয়া চলে,
শাকসবজি খাওয়া ভালো
নজর দিও ফলে।
নিয়ম করে ভালো খাবার
রোজই খেতে হয়,
সু-অভ্যাসে দীর্ঘজীবী
হবে তা নিশ্চয়।

সু-অভ্যাস

সু-অভ্যাসকে রপ্ত করে, সুস্থ থাকো জীবন ভরে

খাবার ঢেকে রাখো

তোমরা যারা ছোটো তাদের বলছি এবার থেকে,
ঘরের যত খাবার বা জল রাখবে সবাই ঢেকে,
আঢাকা সব খাবার দেখেই মাছি উড়ে আসে,
তাদের পা ও গায়ের ময়লা ছড়ায় আশেপাশে।
মনে রেখো এসব থেকেই হয় যে নানা রোগ,
নানা রোগে যেই চেপে ধরে বাড়ে যে দুর্ভোগ।

পানীয় জল বিশুদ্ধ হওয়া চাই

সকলেই আজ জানি আমরা, জলই তো জীবন,
গুণ বুঝে তাই ব্যবহারে দিতেই হবে মন।
তৃষ্ণা যত মেটাতে ভাই জলই যে সম্বল,
সবার জন্য তাই প্রয়োজন—চাই নিরাপদ জল।
নোংরা জলে ছড়িয়ে আছে রোগ জীবাণুর ভয়,
না জেনে সেই জল খেলে ভাই অসুখ বিসুখ হয়।
নলকূপের জল খেলে ভালো—বলছি আমি তাই,
সবচে' ভালো পানীয় জল ফুটিয়ে যেন খাই।

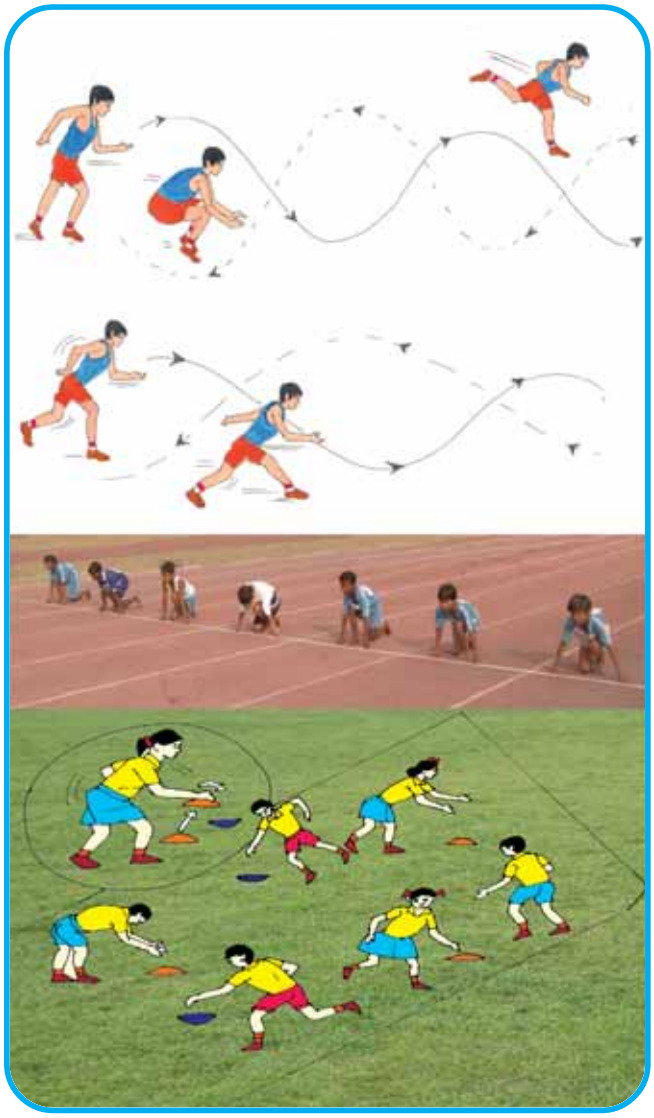
সু-অভ্যাস

সু-অভ্যাসকে রপ্ত করে, সুস্থ থাকো জীবন ভরে

থুতু অতি নোংরা জিনিস

থুতু অতি নোংরা জিনিস সবাই সেটা বলে,
একটু ভাবো যেথায় সেথায় থুতু ফেলা চলে ?
সবাই জানে থুতু মানেই রোগজীবাণু ভরা,
জীবাণুর তো কাজই হল সবার ক্ষতি করা।
ক্ষতি মানে যক্ষ্মা, কাশি, নিউমোনিয়া রোগ
থুতু থেকেই ছড়ায়, বাড়ায় কতই যে দুর্ভোগ !
থুতু বা কফ, সর্দি যত, কিংবা পানের পিক,
সাবধানেতে ফেলবে তুমি দেখে চতুর্দিক।
হাঁচি কাশি পেলে মুখে ধরবে রুমালখানা,
এসব রোগও ছোঁয়াচে খুব, সবার আছে জানা।

ক্ষিপ্রতা বৃদ্ধিকরণ ব্যায়াম



জিগ-জ্যাগ রিলে (এঁকেবেঁকে)

পদ্ধতি : পাঁচ হাত অন্তর দূরত্বে একটি করে চুনের দাগ/কোণ/ পতাকা রাখতে হবে। এঁকেবেঁকে দৌড় শুরু করার জন্য একটা দাগ দিতে হবে। এবার দাগের পিছনে পরপর চারজন বা পাঁচজন দাঁড়াবে। ১ম জন চুনের দাগ/ কোণ/ পতাকাগুলো এঁকেবেঁকে দৌড়ে নিজদলের খেলোয়াড়দের লাইনের শেষে এসে দাঁড়ালে ২য় জন দৌড় আরম্ভ করবে। এবং সেও শেষে এসে দাঁড়াবে। এইভাবে যে কয়জন থাকবে তারা পরপর এইভাবে অনুশীলন করবে।

উপকারিতা : শরীরের গতি বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে পায়ের জোর বাড়বে। একই সঙ্গে শারীরিক সক্ষমতার সঙ্গে সহনশীলতা বৃদ্ধি পাবে।

সাবধানতা : শিক্ষার্থীরা দৌড়রত খেলোয়াড়ের স্পর্শ না পাওয়া অবধি দৌড় শুরু করতে পারবে না।

ক্ষিপ্রতা (Agility)

উপকরণ : ২০ টি নীল ও ২০টি সাদা 'কোণ' ও বাঁশি।

মাঠ প্রস্তুতি : ৫০ ফুট/৫৫ ফুট মাঠের মধ্যে নীল কোণগুলি সারা মাঠ জুড়ে রেখে দিতে হবে। সঙ্গে সঙ্গে সারা মাঠ জুড়ে সাদা কোণগুলিকে উপুড় করার মতো করে রাখতে হবে।

পদ্ধতি : শিক্ষার্থীদের দুটি দলে ভাগ করে দিতে হবে । কাদের অধিকারে নীল 'কোণ' ও কাদের অধিকারে সাদা 'কোণ' থাকবে তা টস-এর মাধ্যমে নির্ধারণ করে দিতে হবে। সমস্ত শিক্ষার্থী মাঠের বিভিন্ন স্থানে ছড়িয়ে থাকবে। শিক্ষকের বাঁশির আওয়াজের সঙ্গে সঙ্গে যাদের কোণগুলি উপুড় হয়ে আছে তাদের তাড়াতাড়ি সেগুলিকে সোজা করতে হবে এবং যে কোণগুলি সোজা আছে সেইসব কোণগুলিকে উপুড় করতে হবে। শিক্ষক পূর্বেই নির্দিষ্ট করে দেবেন কোন দল উলটানো নীল রঙের কোণগুলিকে সোজা করবে এবং কোন দল সোজা করে রাখা সাদা রংয়ের কোণগুলিকে উলটো করে রাখবে। যারা একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে যত বেশি কোণকে সঠিকভাবে রাখতে পারবে তারাই জয়লাভ করবে। খেলার সময়কাল ১ মিনিট থেকে ৫ মিনিট করা যেতে পারে, তবে তা কোণের সংখ্যার উপর নির্ভর করবে।

উপকারিতা : ক্ষিপ্রতার উন্নতি পরিলক্ষিত হয়। দম বা সহনশীলতা বৃদ্ধি পায়।

সাবধানতা : দুটি দলের শিক্ষার্থীরা যেন কোনোরূপ বিপক্ষকে বাধাদান করতে বা ধাক্কাধাক্কি করতে না পারে সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে।

পুষ্টিকর খাবার

পুষ্টিকর খাবার

উদ্দেশ্য : পুষ্টিকর খাবার সম্পর্কে জানা। (শাকসবজি)

* শিশুদের জানাতে হবে — ফলমূল সবসময় ভালো করে ধুয়ে খাওয়া উচিত। রাস্তার কাটা ফল কখনোই খাওয়া উচিত নয়। বাসি-পচা খাবার খেলে পেটের অসুখ করতে পারে। খাবারদাবার সবসময় ভালোভাবে ঢাকা দিয়ে রাখা উচিত। রং দেওয়া খাবার খাওয়া উচিত নয়। শাকসবজি ভালো করে ধুয়ে তারপর কাটা উচিত। শাকসবজি কাটার পর ধুলে তার খাদ্যগুণ নষ্ট হয়ে যায়। ভাতের ফ্যান ফেলা ঠিক নয়। এতে চালের খাদ্যগুণ চলে যায়।

* খাবার সবসময় ভালো করে চিবিয়ে খাওয়া উচিত। এতে খাবার পরিপাক ভালো হয়। খাবার খাওয়ার আগে ভালো করে হাত ধোয়া চাই। খাবার পর ভালোভাবে কুলি করে মুখ ধোয়া উচিত।

ব্যবহারিক পদ্ধতিতে শেখা

* শ্রেণিকক্ষে ছাত্রসংখ্যা মনে করা যাক ৩০।

* শ্রেণিটিকে ৫ ভাগে ভাগ করতে হবে। প্রতি দলে ৬ জন করে থাকবে।

* সব দলকে একটি করে কাগজ দিতে হবে এবং সেই কাগজ দিয়ে নমুনা অনুসারে একটি ছক্কার মতো বানাতে হবে। প্রতি ঘরে একটি করে শাক/সবজির নাম লিখতে হবে। ছটি সবজির রং আলাদা আলাদা হলেই ভালো হয়। (কাগজ, স্কেল, আঠা-লাগবে)

পুষ্টিকর খাবার

উপকরণ : কাগজ, স্কেল, আঠা

* ৫ টি দলকে ১/২/৩/৪/৫ নম্বরে চিহ্নিত করতে হবে। তারপর ১ নং দলকে ছক্কার চাল দিতে বলুন। যে সবজির নাম এল সেটা বোর্ডে লিখতে হবে। এইভাবে সব দলগুলিকে চাল দিতে হবে।
* মনে মনে হিসাব করে রং অনুযায়ী আলাদা আলাদা কলমে নামগুলো লিখতে হবে।
* সবার শেষ হলে কলমগুলোর মাথায় রং-এর নাম লিখতে হবে। এবং তাদের খাদ্যগুণ বর্ণনা করতে হবে।
* প্রত্যেকটি নামের জন্য ৫ পয়েন্ট দিতে হবে। নাম এক হয়ে গেলে যে যে দলের নাম এক হয়েছে তাদের নম্বর দিতে হবে। একদিকে যেমন হারজিতের আনন্দ হবে পাশাপাশি কোন সবজির কী কী গুণ তাও শিখে যাবে।

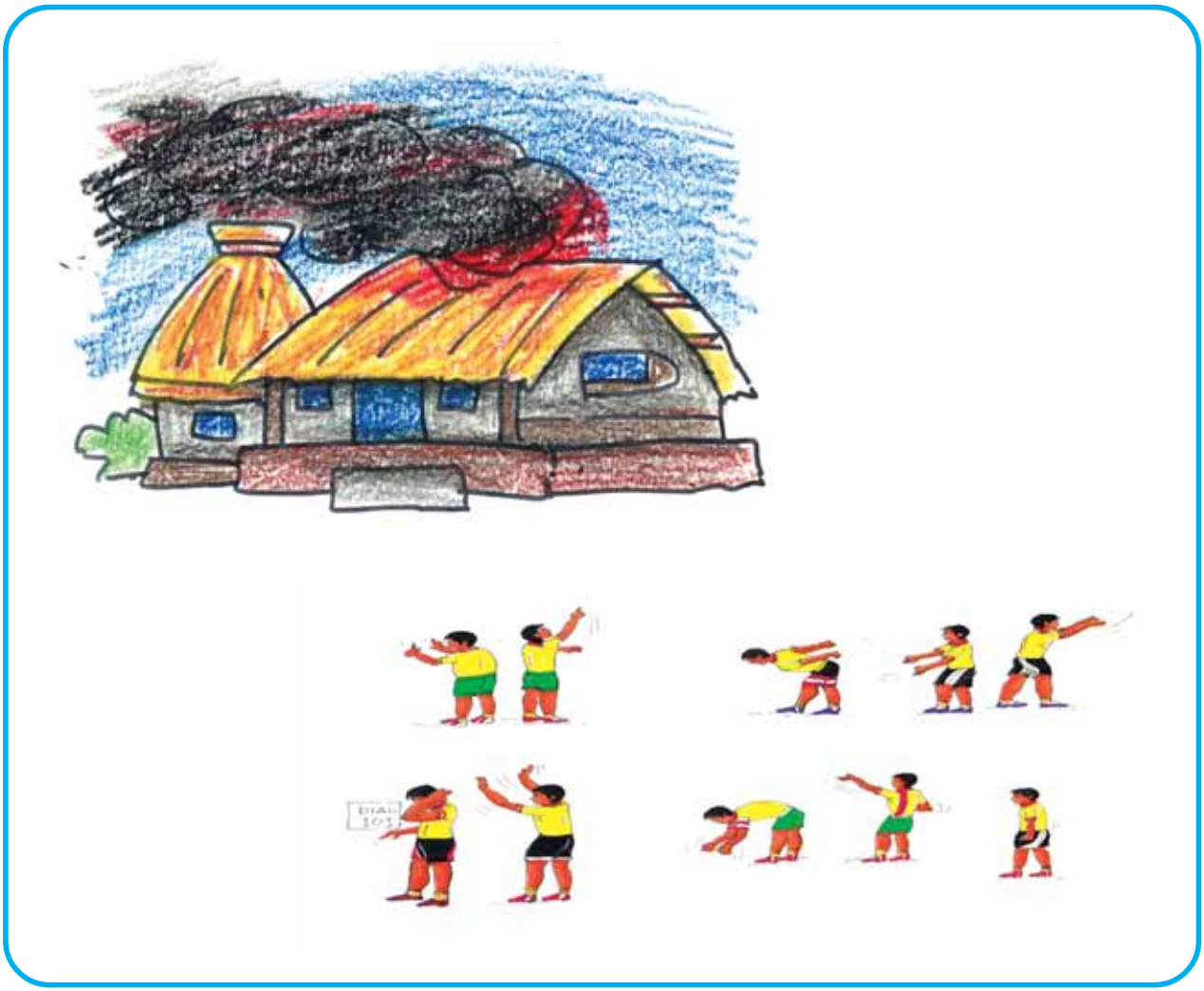
ব্যক্তিগত সুরক্ষার খেলা

কাটা ফল

উদ্দেশ্য : খেলার মাধ্যমে আনন্দের সঙ্গে নিয়মানুবর্তিতা গড়ে তোলা।

কার্যকলাপ : এখানে 'ব্যক্তিগত সুরক্ষা' সম্পর্কিত ৩টি খেলার বর্ণনা দেওয়া হলো।

পদ্ধতি : 'কাটা ফল'—এই খেলায় শিক্ষক/শিক্ষিকা বা দলনেতা ঘর বা প্রাঙ্গণের মাঝখানে দাঁড়াবেন। শিক্ষার্থীরা দলনেতার চারপাশে গোল হয়ে দৌড়োবে। সে উচ্চৈস্বরে বলবে—"আমি দোকান থেকে কিনলাম — মুড়ি!" এই কথা শুনে পড়ুয়ারা আগের মতোই দৌড়োবে। আবার সে বলবে "আমি দোকান থেকে কিনলাম—চিনি-ময়দা-বিস্কুট"। অবশেষে সে বলবে— "আমি কিনলাম কাটা ফল।" —এই কথা শোনামাত্র পড়ুয়ারা নিরাপদ দূরত্বে পালাবে। দলনেতা পড়ুয়াদের ধরার চেষ্টা করবে। যে ধরা পড়বে সে মোর হবে, এইভাবে শিক্ষক/শিক্ষিকা খেলাটি কয়েক দান খেলাবেন। শিক্ষক/শিক্ষিকারা কাটা ফল যে দূষিত খাবার সে বিষয়ে শিক্ষার্থীদের অবহিত করবেন, এটাই খেলার মূল উদ্দেশ্য।

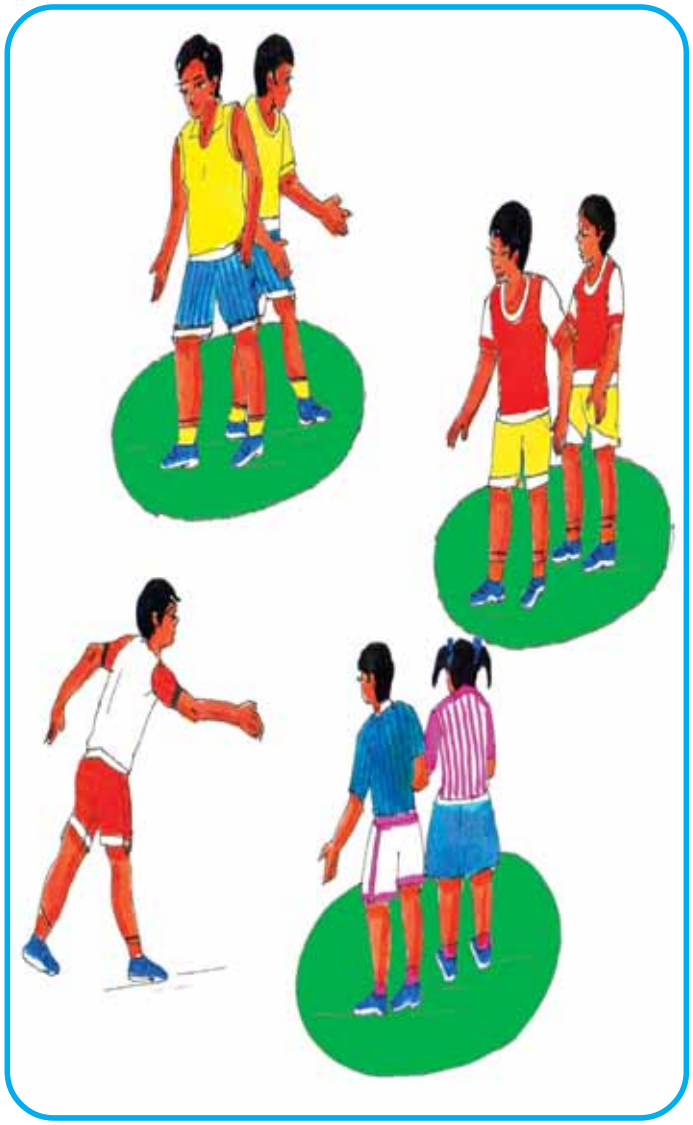


‘পাড়াতে আগুন লেগেছে’ এসো আমরা বাঁচতে শিখি

উদ্দেশ্য : সহযোগিতা শেখা।

এই খেলাটি সমাজসেবামূলক কাজের নিদর্শন। এটি একটি সাধারণ সংখ্যার খেলা। শিক্ষকের নির্দেশে শিশুরা গোল করে দৌড়োতে থাকবে। দৌড়োতে দৌড়োতে শিশুরা বলবে ‘পাড়াতে আগুন লেগেছে’! (১) তখন শিক্ষক বলবেন, ইলেকট্রিক সুইচগুলো বন্ধ করতে হবে। ৩ জনের দল তৈরি করে অভিনয়ের মাধ্যমে যেন সুইচ বন্ধ করা হচ্ছে, তা ওই দলটি হাত ধরাধরি করে অভিনয় করে দেখাবে। যারা ৩ জনের দল গঠন করতে পারবে না তারা আউট হবে। (২) পূর্বের বাতিল হওয়া ছাত্রছাত্রীরা প্রতিবন্ধীর ভূমিকায় অবতীর্ণ হবে। তারপর শিক্ষকের নির্দেশমতো প্রতি ৫ জনের দল করে শিশু, বৃদ্ধ, প্রতিবন্ধীদের উদ্ধার করতে হবে। যারা সঠিক সংখ্যক ছাত্র নিয়ে দল গঠন করতে পারবে না, তারা খেলা থেকে বাতিল হবে। (৩) প্রতি ৫ জনের দল গঠন করে পাড়ায় পাড়ায় গিয়ে অগ্নিনির্বাপক দপ্তরকে খবর দাও ও জনগণকে জানাও। (৪) আগুন নেভাবার জন্য ১০ জনের দল গঠন করে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। শিক্ষক যে সংখ্যাটি বলবেন, যে দল ওই সংখ্যাটি তৈরি করতে পারবে না তারা আউট হবে। এরপর সমস্ত ছাত্রকে এক জায়গায় গোল করে সমবেত করবেন এবং শিক্ষক অগ্নিনির্বাপণ বিষয়ক সচেতনতা অগ্নিনির্বাপণের পর্যায়ক্রমে পদক্ষেপগুলি অভিনয় করে দেখাতে বলবেন।

ব্যক্তিগত সুরক্ষার খেলা

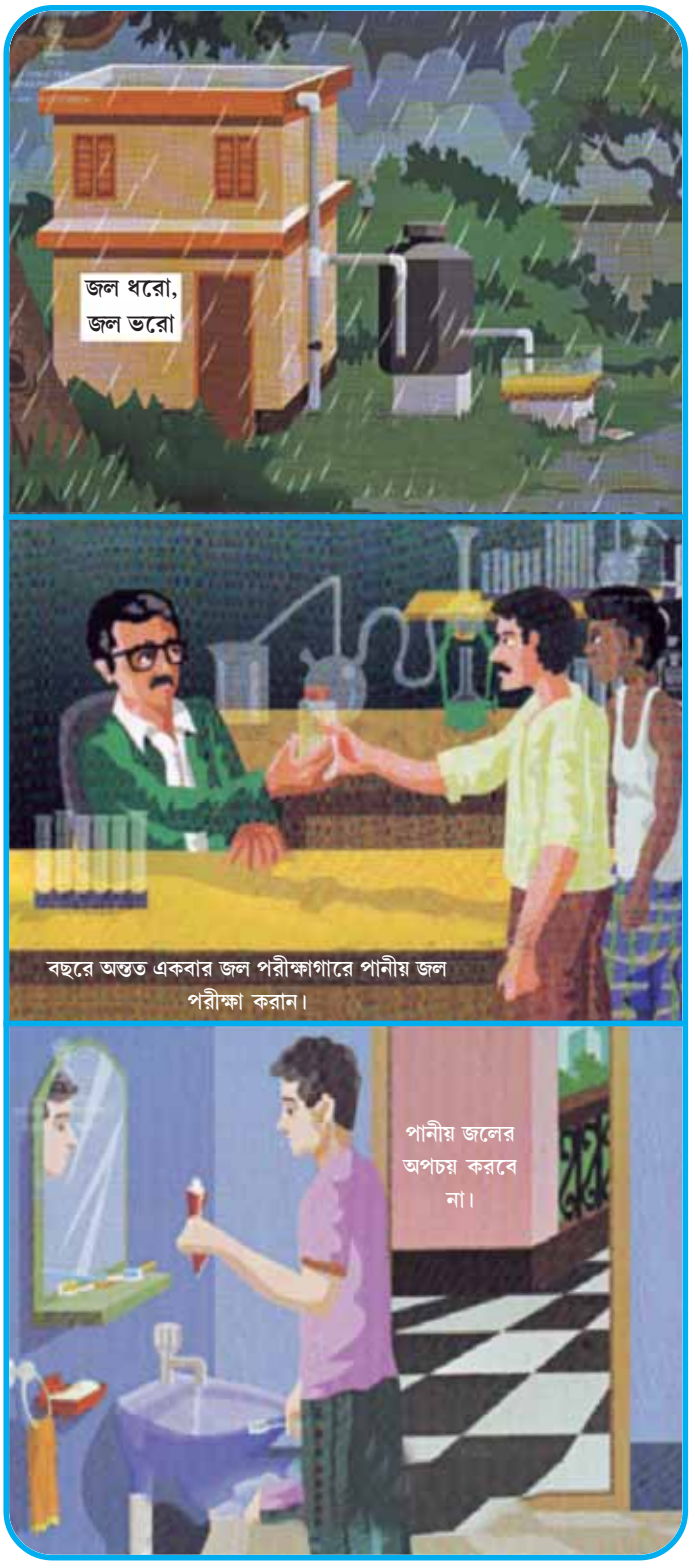


‘বন্যা হয়েছে জল বাড়ছে’

এই খেলায় শিক্ষার্থীরা কল্পনা করবে যে তাদের এলাকায় জল বাড়ছে। মেঝেতে চক দিয়ে কয়েকটি গোল করে দাগ কাটতে হবে, ওইগুলি ডাঙা। শিক্ষার্থীরা গোলের বাইরে সাঁতার কাটার অভিনয় করবে। এবার শিক্ষিকা যখন নির্দেশ দেবেন -- “ডাঙায় ওঠো!” তখন পড়ুয়ারা বৃত্তের ভিতর গিয়ে দাঁড়াবে। যে বা যারা বৃত্তের বাইরে থাকবে সে/তারা মোর হবে। এরপর শিক্ষক এক/দুইটি বৃত্ত মুছে দেবেন। অর্থাৎ ডাঙা কমে গেল। আবার ‘ডাঙায় ওঠো!’ নির্দেশ পেলে শিক্ষার্থীদের ডাঙায় গিয়ে দাঁড়াতে হবে। এতে তাদের বেশ কষ্ট করে দাঁড়াতে হবে। যারা ডাঙার বাইরে থাকবে তারা মোর হবে। বন্যার সময় একচিলতে উঁচু জায়গাতে অনেককে কষ্ট করে থাকতে হয়। সেই শিক্ষা দেবার জন্যই এই খেলাটি খেলাতে হবে। পাশাপাশি বন্যার সময় আর কী কী করতে হবে তার নির্দেশও শিক্ষক দেবেন।

স্কুলে একটি প্রদর্শনীর ব্যবস্থা করতে পারলে শিক্ষার্থীরা নিজের পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে প্রদর্শনীটি দেখতে পারবে। এতে ভবিষ্যতে তাদের ব্যক্তিগত সুরক্ষার বিষয়টি সুনিশ্চিত করা যাবে।

জল সংরক্ষণ



জল সংরক্ষণ

অন্তত একবার,
পরীক্ষাগারে পানীয় জলের
পরীক্ষা দরকার।

রিপোর্টটা পেলে তার ভিত্তিতে
ব্যবস্থা নেয়া যাবে,
বৃষ্টি জল ব্যবহার করা
যায় জানি কত ভাবে।

বৃষ্টি জল ধরে রেখে হবে
জলেরই তো সাশ্রয়,
তিন চার মাস জলের অভাব
মিটবে সুনিশ্চয়।

জল ব্যবহার করবে সবাই

তার প্রয়োজন মতো,
গরমটা এলে জলের অভাবে
মানুষ কাঁদে যে কত!

পানীয় জলের অপচয় করা
মোটেই কাম্য নয়,

জলই জীবন—সকলের মনে

হোক আজ বোধোদয়।

১) বছরে অন্তত একবার জল পরীক্ষাগারে পানীয় জল পরীক্ষা করতে হবে।
২) জল পরীক্ষার রিপোর্টের ভিত্তিতে ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।
৩) বৃষ্টি জলের বিভিন্ন ব্যবহার করতে হবে।
৪) বৃষ্টি জল ধরে রেখে বছরে অন্তত ৩ থেকে ৪ মাস জলের সাশ্রয় করা যায়।
৫) জলের অপব্যবহার বিভিন্নরকম অসুখ ডেকে আনে।
৬) প্রয়োজনমতো জল ব্যবহার করতে হবে, অযথা পানীয় জল নষ্টকরবে না।
৭) পানীয় জলের অপচয় করবে না।

বিষয় : সুঅভ্যাস

১। শূন্যস্থান পূরণ করো ঃ

S„wV সুস্বাস্থ্য : সুস্থ সবল রাখব দেহ এসো সবাই শপথ নিই,
স্বাস্থ্যবিধান চলব ..... সকলকে তার খবর দিই।
(১) মেনে ☐ (২) জেনে ☐ (৩) চিনে ☐

S...V সূয্যিমামা ওঠার আগে : সূয্যিমামা ওঠার আগে বিছনা ছেড়ে ওঠো,
প্রাতঃকৃত্য সেরে, মাঠে জোর কদমে .....।
(১) ছোটো ☐ (২) হাঁটো ☐ (৩) লেখো ☐

S†V সুস্থ-সবল দেহ মন : সুস্থ-সবল চাও কি তুমি রাখতে দেহ মন?
প্রতিদিনই করতে তোমায় হবে .....।
(১) ব্যায়াম ☐ (২) যোগাসন ☐ (৩) শবাসন ☐

S‡V পড়ালেখা : পড়ালেখা করলে হবে জ্ঞানের .....,
পড়া করেই ছোট্ট যারা যেন বড়ো হয়।
(১) সঞ্চয় ☐ (২) বিতরণ ☐ (৩) পরিচয় ☐

S^V গুরুজন : তোমার মাথার ওপর জেনো আছেন গুরুজন,
চলবে তাঁদের কথা মতো, ... সারাক্ষণ।
(১) ভাববে ☐ (২) মানবে ☐ (৩) জানবে ☐

S‰V নিজের যা কাজ : ..... সাফাই, জামাকাপড় রাখবে যে ঠিক করে,
টেবিলটাতে গুছিয়ে রাখো নিজেরই বই পড়ে।
(১) জুতো ☐ (২) রুমাল ☐ (৩) ব্যাগ ☐

SŠV একটা ফল খাওয়া চাই : আম, জাম, কলা, লিচু, শশা, পাকা বেল,
তার সাথে খেতে পারো লেবু বা .....।
(১) আপেল ☐ (২) পেয়ারা ☐ (৩) আতা ☐

S<V নিয়মিত ধোবে মুখ হাত : খাওয়ার আগে খাওয়ার পরে ধোবে যে মুখ হাত,
রাতে শোবার আগে, ভোরে মাজবে তোমার .....।
(১) হাত ☐ (২) থালা ☐ (৩) দাঁত ☐

SGiv থুথু অতি নোংরা জিনিস : থুথু বা কফ, সর্দি যত, কিংবা পানের পিক,
সাবধানেতে ফেলবে তুমি দেখে .....।

(১) ডানদিক ☐ (২) চর্তুদিক ☐ (৩) বামদিক ☐

পুষ্টিকর খাবার

২। বহুর মধ্যে সঠিক উত্তরটি খুজে বার করে (✓) চিহ্ন দাও :

(ক) ফল খেতে হলে কীভাবে খেতে হবে?

(a) বিশুদ্ধ জলে ধুয়ে খেতে হবে। ☐
(b) জামায় মুছে খেতে হবে। ☐
(c) না ধুয়ে খেতে হবে। ☐
(d) ধুয়ে সব ফলেরই খোসা বাদ দিয়ে কেটে খেতে হবে। ☐

(খ) কী ভাবে ফল খাওয়া স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো?

(a) রাস্তার কাটাফল। ☐
(b) অনেকক্ষণ কেটে রাখা ও ঢেকে রাখা ফল। ☐
(c) পরিষ্কার জলে ধুয়ে সঙ্গে সঙ্গে কেটে ফল খাওয়া। ☐
(d) ফল না কেটে খেতে হবে। ☐

(গ) রান্না করার পরে খাবার কীভাবে রাখা উচিত?

(a) ঢাকা দিয়ে। ☐
(b) ফ্রিজের মধ্যে। ☐
(c) গরম উনুনের উপরে ঢিমে আঁচে। ☐
(d) খোলা রাখা উচিত। ☐

(ঘ) কী ধরনের খাবার খাওয়া যেতে পারে?

(a) কৃত্রিম রং দেওয়া খাবার। ☐
(b) কোন রঙিন খাবারই নয়। ☐
(c) বিভিন্ন ঋতুর সকল ধরনের খাবার ও প্রাকৃতিক বিভিন্ন রং-এর খবার। ☐
(d) প্রাকৃতিক ও কৃত্রিম রং দেওয়া সকল ধরণের খাবার ও ফল। ☐

(ঙ) শাকসব্জি কখন ধোওয়া উচিত?

(a) কাটার আগে। ☐
(b) কাটার পরে। ☐
(c) রান্না করার আগে। ☐
(d) কখনই নয়। ☐

(চ) খাবার চিবিয়ে খেলে কী সুবিধা হয়?

(a) খাবারের পরিপাক ভালো হয়। ☐
(b) খাবারের পরিপাক ব্যাহত হয়। ☐
(c) বদহজম হয়। ☐
(d) পুষ্টির ঘাটতি হয়। ☐

(ছ) হাত কখন কখন ধুতে হবে?

(a) খাবার খাওয়ার আগে ও পরে, শৌচের পরে, রোগীর ঘরে যাওয়ার আগে ও পরে। ☐
(b) খাবার খাওয়ার আগে ও পরে এবং ☐
(c) শৌচের পরে, রোগীর সংস্পর্শে আসার আগে ও পড়ে এবং ময়লা কোন বস্তুর সংস্পর্শে আসার পরে। ☐
(d) ময়লা কোন বস্তুর সংস্পর্শে আসার পরে। ☐

(জ) খাবার কীভাবে খাওয়া উচিত?

(a) অর্ধেক চিবিয়ে খাওয়া উচিত। ☐
(b) দ্রুত সম্পূর্ণ গিলে খাওয়া উচিত। ☐
(c) আস্তে আস্তে সম্পূর্ণ চিবিয়ে খাওয়া উচিত। ☐
(d) একটু খাবার আর এক ঢোক জল এইভাবে খাওয়া উচিত। ☐

(ঝ) কখন হাত ধুতে হবে?

(a) খাবার খাওয়ার আগে। ☐
(b) শৌচের পরে। ☐
(c) খাওয়ার আগে ও পরে। ☐
(d) সব কয়টি ক্ষেত্রেই। ☐

সুঅভ্যাস

৩। বহুর মধ্যে সঠিক উত্তরটি খুজে বার করে (✓) চিহ্ন দাও :

(ক) বাল্যকালের ভিত শক্ত করতে কী করতে হবে?
- (a) সু-অভ্যাস পালন করা ☐
- (b) সকাল সকাল ঘুম থেকে উঠতে হবে ☐
- (c) লড়াই করা ☐
- (d) সুস্থশরীর ও সুস্থমন ☐

(খ) ঘুম থেকে কীভাবে বিছানা ছেড়ে উঠতে হবে?
- (a) আস্তে আস্তে ঘুম থেকে উঠতে হবে ☐
- (b) হঠাৎ লাফ দিয়ে ঘুম থেকে উঠতে হবে ☐
- (c) জেগে আধ ঘণ্টা ধরে আড়ামুড়া ভেঙে ঘুম থেকে উঠতে হবে। ☐

(গ) নিয়মিত যোগাসন করলে কী সুযোগ পাওয়া যায়?
- (a) খাবার হজম হয় ☐
- (b) দেহ সুস্থ, সবল হয় ও মন সতেজ থাকে। ☐
- (c) নমনীয়তা বৃদ্ধি পায় ☐
- (d) অবসর সময় কাটানো সম্ভব হয় ☐

(ঘ) প্রতিদিন স্কুলেতে যেতে হয় কেন?
- (a) প্রতিদিন স্কুলেতে শেখার কত কিছু আছে ☐
- (b) খেলা করা যায় তাই ☐
- (c) বাড়িতে থাকলেই সারাদিন পড়তে হয় তাই ☐
- (d) মিড - ডে - মিল পাওয়া যায় তাই ☐

(ঙ) গুরুজন কারা?
- (a) যারা আমাদের শিক্ষক ☐
- (b) বাবা, মা ঠাকুরদা ও ঠাকুরমা ☐
- (c) বাবা, মা, পরিচিত ও অপরিচিত যারা বয়সে বড়ো ☐
- (d) পরিচিত বয়সে বড়ো যারা ☐

(চ) ঘুম থেকে উঠে পর্যায়ক্রমিক কোন কোন কাজগুলি তুমি করো?
- (a) প্রাত:কৃত্য → প্রাত:রাশ → দাঁত মাজা → পোষাক বদল → পড়তে বসা → ব্যায়াম বা দৌড়ানো ☐
- (b) ব্যায়াম বা দৌড়ানো → প্রাত:রাশ → দাঁত মাজা → পোষাক বদল → প্রাত:রাশ → পড়তে বসা ☐
- (c) প্রাত:কৃত্য → ব্যায়াম / দৌড়ানো → দাঁত মাজা → পোষাক বদল → প্রাত:রাশ → পড়তে বসা ☐
- (d) প্রাত:কৃত্য → ব্যায়াম বা দৌড়ানো → দাঁত মাজা → পোষাক বদল → প্রাত:রাশ → পড়তে বসা ☐

(ছ) রাত্রে ঘুমানোর সময় পড়ে থাকা পোষাক বদল না করলে কী ক্ষতি হতে পারে?
- (a) কৃমি বা রোগ জীবাণু ঐ আমাদের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়তে পারে। ☐
- (b) দূর গন্ধ ছড়াতে পারে ☐
- (c) রোগ জীবাণু ও দূরগন্ধ ছড়াতে পারে ☐
- (d) রোগ জীবাণু, দূরগন্ধ যুক্ত পোষাক বদল না করলে স্বাস্থ্যের ক্ষতি হতে পারে। ☐

(জ) দাঁত ও মুখ কখন পরিষ্কার করতে হবে?
- (a) শধুমাত্র সকাল বেলায় ☐
- (b) শুধুমাত্র রাত্রি বেলায় ☐
- (c) সকালে ও রাত্রে ☐
- (d) সকালে, দুপুরে, রাত্রে ও ভারি কোন কিছু খাবার পরে ☐

(ঝ) তোমার কাছে দামি বস্তু কোনটি?
- (a) হিরে ☐
- (b) সোনা ☐
- (c) সময় ☐
- (d) জীবন ☐

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা
তৃতীয় শ্রেণি

বমি ও কোষ্ঠকাঠিন্য

১। শূন্যস্থান পূরণ করো :

(ক) ফল শাক আর _____ তোমায়
খেতে হবে বেশি করে,
নিয়মিত _____ যাবে
সেটা যেন মনে পড়ে।

(খ) নিয়মিত ভাবে জল বেশি করে খাওয়া যে তোমার চাই,
_____ রোগটা ঠেকাতে তোমাকেও যেন পাই।

(গ) _____ হলে কোনো শক্ত খাবার
খাওয়ানো যাবে না তাকে,
শরীরে তখন জলের বড্ড
অভাব যে হয়ে থাকে।

(ঘ) তাই তাকে জল, ও.আর.এস. এনে ঘনঘন খেতে দাও,
_____ কী কী বললেন মন দিয়ে শুনে নাও।

২। বহুর মধ্যে সঠিক উত্তরটি খুজে বার করে (✓) চিহ্ন দাও :

(ক) কখন কখন বমি হতে পারে?

(a) বাস-ট্রেন যাতায়াত, সমুদ্র যাত্রায়।
(b) পেটের রোগের ফলে।
(c) বেশি জ্বর হলে।
(d) খাদ্যে বিষক্রিয়া হলে।
(e) সব কয়টিই ক্ষেত্রে

(খ) বমি কমাতে কী করতে হবে?

(a) যতক্ষণ বমি হবে ততক্ষণ শক্ত খাবার খাওয়ানো যাবে না।
(b) রোগীকে পূর্ণ বিশ্রামে রাখতে হবে।
(c) বমির কারণ নির্ণয় করে ডাক্তারের পরামর্শে মেনে চলতে হবে ও ওষুধ খেতে হবে।

(গ) কী কারণে বমি হতে পারে?

(a) কাটাফল ও ফাস্ট'ফুড খেলে।
(b) বাসি খাবার খেলে।
(c) খাদ্যে বিষক্রিয়া বা রোগ হলে।

(ঘ) কোনটি ভিন্নধর্মী এবং কেন?

(a) ট্রেন-বাসে যাতায়াতের ফলে বমি।
(b) বেশি জ্বর বা রোগের ফলে বমি।
(c) বিষক্রয়ার ফলে বমি।
(d) মাথায় আঘাত লাগার ফলে বমি।
(e) কেন.....?

(ঙ) যদি উত্তরটি হয় 'ORS' তাহলে প্রশ্নটি কী ছিল?

(a) কোষ্ঠকাঠিন্য হলে কী খেতে হবে?।
(b) বমি হলে কী খেতে হবে?
(c) জলে গুলে কোন ওষুধ খেতে হয়?

(চ) কোন খাবারে তন্তু বা ছিবড়ার পরিমান বেশি?

(a) সবজি (b) তালের রস

(c) ডালের জল

(ছ) কোষ্ঠকাঠিন্য হলে কী করতে হবে?

(a) অধিক পরিমানে জল খেতে হবে। (b) নিয়মিত পায়খানাতে যেতে হবে।

(c) অধিক পরিমাণে জল, ফল, শাক, সবজি খেতে হবে।

৩. (a) বমি কেন হয়? (b) বমি কমাতে কী কী করতে হবে?

(c) বমি হলে কী করা যাবে না?

৪. (a) কোষ্ঠকাঠিন্য কেন হয়? (b) কোষ্ঠকাঠিন্যের উপসর্গগুলি কী কী?

(c) কোষ্ঠকাঠিন্য হলে কী করতে হবে?

৫. নিজের পছন্দমতো একটা ছবি আঁকো।

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা
তৃতীয় শ্রেণি

জল সংরক্ষণ ও যোগাসন

১। নীচের শব্দঝুড়ি থেকে সঠিক শব্দটি খুঁজে নিয়ে শূন্যস্থানটি পূরণ করো। **১ × ৭ = ৭**

(ক) **জল সংরক্ষণ**

অন্তত একবার,
পরীক্ষাগারে পানীয় জলের
_____ দরকার।

(খ) **জল সংরক্ষণ**

বৃষ্টির জল _____ করা
যায় জানি কত ভাবে।

(গ) **জল সংরক্ষণ**

বৃষ্টির জল ধরে রেখে হবে
জলেরই তো _____

(ঘ) **জল সংরক্ষণ**

জল ব্যবহার করবে সবাই
তার _____ মতো,

(ঙ) **জল সংরক্ষণ**

গরমটা এলে জলের _____
মানুষ কাঁদে যে কত!

(চ) **জল সংরক্ষণ**

পানীয় জলের _____ করা
মোটেই কাম্য নয়,

(ছ) **জল সংরক্ষণ**

জলই জীবন—সকলের মনে
হোক আজ _____।

শব্দঝুড়ি : পরীক্ষা, ব্যবহার, প্রয়োজন, সাশ্রয়, অভাব, বোধদয়, অপচয়, জীবন

২। নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর দাও :

(ক) জল আমাদের কী কী কাজে ব্যবহৃত হয়? ৪

(খ) জলে কী বেশি থাকলে ঐ জল আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর হবে? ২

(গ) কী কী ভাবে বৃষ্টির জল সংরক্ষণ করা যায়? ৪

৩। নীচের যোগাসনের ভঙ্গিগুলি চিনে ছবির নীচে ফাঁকা ঘরে যোগাসনটির নাম লেখো। ৮

(ক)

(খ)

(গ) তুমি যে যোগাসনটি সবচেয়ে ভালো অনুশীলন করতে পারো তার নামটি লেখো।

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা
তৃতীয় শ্রেণি

বিশ্বজয়ী কন্যাশ্রী এবং সু-অভ্যাস

১। নীচের শব্দঝুড়ি থেকে সঠিক শব্দটি খুঁজে শূন্যস্থানটি পূরণ করো। **১ × ৮ = ৮**

(ক) এই সমাজেতে মেয়েদেরও আছে স্থান,
কত দিন তারা সইবে গো _____?
কত দিন তারা শুধু হবে _____?
নিপীড়িত তারা শিক্ষায় বঞ্চিত।

(খ) ধীরে ধীরে এই সমাজ যে বদলায়,
মেয়ে আর নয় অভিশাপ, _____ দায়।
মেয়েদের নিয়ে সচেতন সব হোক,
এই নিয়ে বাড়ে সরকারি _____।

(গ) _____ প্রতি উপেক্ষা, অবহেলা,
শহর ও গ্রামে চিরদিনই এক খেলা।
নারী ও পুরুষে গড়ে ওঠে সংসার,
মেয়েদেরও আছে _____ অধিকার।

(ঘ) লেখায় _____ আর নয় কোনো ইতি,
সরকারে তাই কত যে আইন, নীতি।
দিকে দিকে আজ দেখি তাই বোধোদয়,
_____ যে করেছে বিশ্বজয়।

শব্দঝুড়ি : মেয়েদের, শিক্ষার, অপমান, লাঞ্ছিত, নয়, উদ্যোগ, পড়ায়, কন্যাশ্রী

২। নীচের প্রশ্নগুলির উত্তর দাও : **১ × ৫ = ৫**

(ক) শরীরটাকে সুস্থ রাখতে তুমি প্রতিদিন কী কী সু-অভ্যাস পালন করবে?

(খ) কী করলে দেহ মন সতেজ থাকে?

(গ) স্কুলের পরিচ্ছন্নতা কীভাবে বজায় রাখবে?

(ঘ) ময়লা সাফ করতে আমাদের প্রতিদিন কী করতে হবে?

(ঙ) কখন কখন দাঁত মাজতে হবে?

৩। নীচের যোগাসনের ভঙ্গিগুলি চিনে ছবির নীচে ফাঁকা ঘরে যোগাসনটির নাম লেখো। ১ × ২ = ২

(ক)

(খ)

মুদ্রক
ওয়েস্ট বেঙ্গল টেক্সট বুক কর্পোরেশন লিমিটেড
(পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগ)
কলকাতা-৭০০ ০৫৬